



2020年1月号

発行 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

発行責任者 会長 御所窪 和子

新宿チャレスポだより

『新宿チャレスポ』は、新宿区内唯一の総合型地域スポーツ文化クラブです。

賀正 2020

あけましておめでとうございます。

いよいよ2020年の始まりです。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が日本で開催されます。

大会ビジョンでは「スポーツには世界と未来を変える力がある」

「すべての人が自己ベストを目指し」「一人ひとりが認め合い(多様性と調和)」「そして未来につなげよう」と唱っています。

見るスポーツ！やるスポーツ！応援するスポーツ！

昨年のラグビーワールドカップ以上に応援し、盛り上げましょう！！



2020年1月
新宿チャレンジ
スポーツ文化クラブ
会長：御所窪和子



やったー！！！！

タグラグビー新宿チャレスポスパイダース
サントリーカップ辰巳ラウンド準優勝



レクダンス



新宿区
ソフトバレーボール大会報告



12/19(木)
ノルディックウォーキング
ときめいてスポーツ again



12/10 ポッチャ
薬王寺ささえあい館



みんなでダンス



シニアになっても元気はつらつ
グラウンドゴルフ

1月号の内容

- ・タグラグビー：12/8(日) サントリーカップ辰巳ラウンド準優勝
- ・シニアになっても元気はつらつ：12/15(日) グラウンドゴルフ体験会
- ・みんなでダンス：12月報告
- ・レクダンス：12月報告
- ・新宿区ソフトバレーボール大会報告
- ・新宿あ・み・ま倶楽部
- ・ポッチャ：12/10(火) 薬王寺地域ささえあい館
- ・ときめいてスポーツ again 12/19(木) ノルディックウォーキング

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【「シニアになっても元気ハツラツ！
～グラウンドゴルフ体験会～」】

※この事業は公益財団法人

東京都スポーツ文化事業団が支援しています

12月15日は晴天のなか、富久小学校でグラウンドゴルフ体験会を行いました。日陰になると風が冷たいですが、みんな元気に活動できました。8コースで四種類の距離×2に設置することや、さまざまなルールを勉強できて、とてもためになりました。しかし距離感とボールを打つ強度が難しい！ホールインワンが入ると歓声が。集中力と達成感が味わえるスポーツでした。

集合写真はみなさん笑顔で！（表紙参照）



■今後の予定

★1/13（月祝）10:00-12:00

ハツラツ度測定 @富久小学校

★2/23（日）10:00-12:00

シニアパドルテニス体験会@新宿中学校

【バレーボール】

■12/7（土）

新宿区ソフトバレーボール大会報告

12月7日土曜日新宿コズミックセンター大体育室で開催の新宿区ソフトバレーボール大会に参加しました。今年もファミリーの部2チーム、レディースの部2チームが参加し、ファミリーの部でAチームは準優勝、Bチームは4位になりました。レディースの部は、大人の女性を相手に中学生の健闘は拍手を送ります。参加したメンバーは、プレイと審判両方で休む間もなく疲れたことと思いましたが、楽しく和気あいあいの日を過ごしました。来年もがんばろー!!



【薬王寺地域ささえあい館ボッチャ】

■12月10日開催の報告

12月10日（火）に薬王寺地域ささえあい館でボッチャを開催し、8名の参加がありました。

事前に葉書で予定を知らせたのが良かったようです。毎月開催の声があるため、当初1月は休みにしていましたが、1月も1月14日（火）3:15~5:15開催することにしました。



【タグラグビー】

■12/8（日）祝サントリーカップ

辰巳ラウンド準優勝！！

12月8日日曜日、2019年度サントリーカップ辰巳ラウンドでチャレスポスパイダーズは準優勝しました！！同点じゃんけん負け準優勝ですので実に見事な結果でした。これで2年連続東京都代表大会出場、予選での最高結果も塗り替えて、新たなチャレスポスパイダーズの歴史となりました！！

表紙と右の雄姿をご確認ください



■低学年戸塚ウォーリアーズと

合同チーム結成

さてもう一つ今回はとても重要な報告。低学年のフェスタイベントで戸塚ウォーリアーズチームにチャレスポから3名合流させていただきました。戸塚チームのご招待に甘えさせていただきましたが本当にチームの皆様が暖かく迎え入れてくださり、子供たちすっかり楽しませていただきました。近くにこんな素敵なチームがあり、友好的にお付き合いいただき、試合にも合同チームで出るなんてことはチーム発足以来初めてのことで、素晴らしい実績となりました。戸塚の皆さん改めましてありがとうございます！！。わずかな時間でしたが、とっても仲良くなった子供たちの素敵な写真をご確認ください。



【レクダンス】12月活動報告

於：新宿中学校武道場

★12月14日（土）13：15～15：00

年内最後のお稽古には10名の参加がありました。怪我防止の為ゆっくり『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』から。『旅のつづき』／竹内まりや。一人踊りとシングルサークルと二つの踊りがありますが、今回はパートナーチェンジをしながら楽しみました♪

続いて同じく熊本での新曲『花の首飾り』／ザ・タイガース

踊りは新曲ですが、乙女に戻って懐メロですね☆スカートでの踊り『キサス・キサス・キサス』／トリオ・ロス・パンチョス

『君の歌はワルツ』／BEGIN 懐かしいマズルカ・ステップを軽やかに♪

本年はどうもありがとうございました。

来年も笑顔で元気に頑張りましょう♪

次回のレッスンは、1月18日（土）13時15分～の開催です。

授業のため武道場は畳敷になります。厚めの靴下着用でご参加ください



【みんなでダンス】

■12/7（土）活動報告

みんなでダンスの活動報告です！かわいい一年生の女の子が体験しに来てくれました。



輪になって踊ろうやりました！目が回るかもしれない？ポーズが決まっています！かっこいい！みんな振りがピッタリ合ってるでしょう。体験いつでも来て下さい！上履き忘れないでね。

■12/14

（土）活動報告

皆さんこんにちは！

今日は東戸山小学校でのレッスンです。こちらは広いお教室をお借りしていますのでメンバー皆テンション上がってますよ！

本日の演目

- ①ワキワキフレンド
- ②ともに
- ③ソーランぶし
- ④WAになって踊ろう
- ⑤千本桜



こちらではお姉さんに抱っこされて休憩中の年長さんです。

赤ちゃんみたいだぞ！！



1人で好きな曲を黙々と練習するメンバーもたくさんいます。

皆で合わせるのも楽しいですが、個人個人好きなダンスを自由に練習できる環境もすてきなところですよ。

【新宿あ・み・ま倶楽部】

■12/14（土）令和元年最後のまち歩き

12月14日（土）令和元年最後のまち歩きをしました。「東海道を高輪大木戸跡から泉岳寺へそして品川宿へ」と題して小山ガイドを含む15名で田町駅より歩き始めました。

田町駅12時50分集合→落語の舞台旧芝浜→札ノ辻→高輪大木戸→「高輪ゲートウェイ」駅→願生寺→泉岳寺→品川駅→八ツ山橋→落語の舞台「島崎楼」跡→相模屋跡→品川浦・船溜まり→利田（かがた）神社・鯨塚→台場横丁→（旧東海道）→大横町→清水横丁→京急・北品川駅（解散）

【ときめいてスポーツ again】

新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

■12/19（木）ノルディックウォーキング

12月19日木曜日は西新宿シニア活動館でノルディックウォーキングでした。この日は朝から寒く、少し小雨も降ってきたので室内で行いました。ポールを使ったウォーミングアップ、筋トレ、楽しいゲームなど。

次回「ときめいて！スポーツ again」プログラムの最終回は2020年1月26日（日）、12月19日と同じく西新宿シニア活動館でブローライフルを行います。



☆1月・2月の事業予定☆

※小学生の夜間の各専門部活動参加には保護者等の送迎を参加条件とさせていただきます

事業名 参加費/回(会員)	対象	1月					2月				
		5(日)	9・23(木)	11(土)	6・13・20・27(月)		1・8・15(土)	3・10(月)	13・27(木)	16(日)	23(日)
バドミントン 大学生以上200円、 小中高まで100円(ラケット使用料) ※会場はすべて体育館です	だれでも	9:00-12:00	18:00-21:00	9:00-12:00	18:00(準備含む)-21:00	9:00-12:00	18:00(準備含む)-21:00	18:00-21:00	18:00-21:00	10:00-12:00	23(日)シニア大会
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 1/12・2/9(日)9:30-11:30大久保小 1/19(日)サントリーカップ 日野市市民陸上競技場	だれでも	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	10:00-12:00 新宿中 シニアスポーツ交流 会場:無料開催
新宿あ・み・ま倶楽部 会員500円、非会員1000円※小雨決行 ※資料代は参加費に含まれますが見学に伴う 入館料食事等の費用は実費です	だれでも	6(月): 集合12時25分地下鉄浅草駅4番出口地上吾妻橋たもと 12時30分~16時 隅田川七福神(向島七福神)巡り					3(月): 集合9時25分、集合場所: 八八幡神社境内 午前9時30分~午後1時 「高田馬場跡から雑司ヶ谷道(旧鎌倉街道)を歩きます。」				
みんなでダンス 小・中・高 200円(回数券6回分:1000円) 18才以上 300円(回数券6回分:1500円) ※体験・幼児無料	だれでも	4・25(土)		11(土)			1・8・15・29(土)		22(土)		
レクダンス 半期分前払:3000円 会員:3000円/回 非会員:5000円/回	30歳以上	18(土) 13:15-15:00 新宿中					1・15(土) 13:15-15:00 新宿中				
バレーボール ソフトバレーボール 大200円、小中100円	小学生以上	11(土) 9:00-12:00 富久小		25(土) 13:00-15:00 富久小 まちの先生見本市 無料開催			15・22・29(土) 9:00-12:00 富久小				
バドミントン教室 前期分前払 小学生6,000円 中・高校生8,000円 一般12,000円 ※新規開設小学生特設クラスは通常教室とは 時間会場とも異なる場合がありますので、 注意してご参加ください。	小学生特設 クラス 小学生 中学生 高校生 一般	11(土)	18(土)	25(土)		1・8・15・29(土)	22(土)	24(月)			
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)	高校生以上	18:30-21:00	20:00-21:00	18:30-21:00	新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)						
バドミントンフォローアップ講座 前期17,000円 毎週水曜日 ジュニア(Jr)練習:600円/回	教室 終了生	8・15・22・29(水) 18:45-20:00		12(日) Jr練習 18:00-21:00			19・26(水) 18:45-21:00 富久小				
テニス 大人:500円 小学生~高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円 ■2019年度小学生の新規会員登録は 定員に付締切ました!!	小人 大人	4・18(土)	なし	12・19(日)	10:00-12:00	1・15(土)	なし	9(日)	10:00-12:00	18:00-21:00	12:00-17:00
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	12・26(日) 9:30-11:30 富久小			1・15(土)		9・23(日) 14:00-16:00 富久小				
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルシューズ使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	11・25(土) 10:00-12:00 戸山公園	13(祝月) 体力測定 10:00-12:00 富久小 シニアスポーツ交流 会場:無料開催	19(日) 10:00-12:00 富久さくら 公園	26(日) プロ-ライフ 10:00-12:00 新宿区民等健康型 事業助成金助成車 庫:参加費無料	28(火) 10:00-12:00 薬王寺地域 ささえあい館	8・22(土)	23(日) 10:00-12:00 富久さくら公園			
クラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	11(土)・19(日) 9:00-12:00 富久小		14・28(火) 9:30-12:00 ここから広場			4・25(火)	15(土)	16(日) 9:00-12:00 富久小		
競技合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	9・16・23・30(木) 子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30 新宿中					6・13・20・27(木) 子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30 新宿中				
ポッチャ 無料	だれでも ※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	5・19(日) 13:00-16:00 東戸山小	14(火) 15:15-17:15 薬王寺地域ささえあい館	25(土) 13:00-15:00 富久小 まちの先生見本市 無料開催		2・16(日)	4(火)	24(祝月) 9:30-11:30 新宿中			
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	11・25(土) 13:00-15:00 新宿中					8・23(土) 13:00-15:00 新宿中				

※各専門部活動は一部をのぞき、“若松地域スポーツ文化協議会事業”として行っています

各専門部に参加するには、チャレスポの会員になる必要があります。(年会費:大人1000円、小学生~高校生500円)

日程は学校行事等で変更になる場合があります。ホームページで必ず直前情報をご確認ください。

詳しくは事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ 事務局

TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352

URL:<http://www.challespo.net> メールアドレス:info@challespo.net