



2020年2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!

『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。

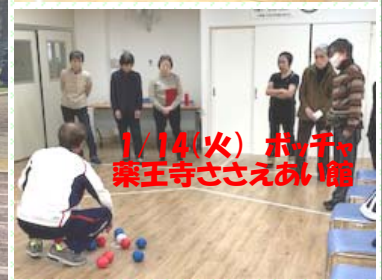
シニアになっても元気ハツラツ
1/13(祝月)
ハツラツ度測定+ポツチャ



タグラグビー:1/19(日)サントリーカップ
東京都予選ブロック決勝大会 初の予選勝利!!



レクダンス



1/14(火) ポツチャ
薬王寺ささえあい館



1/26(日)
ブローライフ
ときめいてスポーツ again



みんなでダンス

2月号の内容

- ・シニアになっても元気はつらつ:1/13(祝月)ハツラツ度測定
- ・タグラグビー:1/19(日)サントリーカップ
東京都予選ブロック決勝大会 初の予選勝利!!
- ・みんなでダンス:1月報告
- ・レクダンス:1月報告
- ・新宿あ・み・ま倶楽部
- ・楽しい将棋大会 3/14(土) 挟み込み
- ・ポツチャ:1/14(火) 薬王寺地域ささえあい館
- ・ときめいてスポーツ again 1/26(日) ブローライフ

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【シニアになっても元気ハツラツ！

～1/13（祝月）ハツラツ度測定+ポッチャ～】

※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

2020年1月13日成人の日の朝10:00から富久小体育館で、シニアになっても元気ハツラツ！ハツラツ度測定を開催しました。9月に開催してから今回で2回目ですが、前回参加者を大きく上回る今回参加者は≒30名、朝方は曇り空にもかかわらず開始10分前には全員がそろろうという熱心ぶりでした。

さて、内容は前回と同じく、準備体操をして、血圧、握力、2STEPテスト、8の地歩行、ファンクションリーチ、体重身長体脂肪率他に渡邊ひろ子先生の健康相談という組み合わせ。下記写真でご確認ください。



今回、前回と変更したのは待ち時間を利用したポッチャ体験会とのコラボ。こちらも体力測定とはまた別の盛り上がりで、来場した人で作った3人組で、体力測定も一緒に受けてもらいながらだったので非常にチームワークもよくなり楽しさも増した感じでした。シニアになっても元気ハツラツ！言葉通りのイベントでした。



さて一連のシニアイベントも、**次回2/23（日）10:00-12:00 シニアパドルテニス体験会、於：新宿中学校がラストイベントとなります。**初心者大歓迎、多くのシニアの方の参加をお待ちしております！（挟み込み参照）

【タグラグビー】

■1/19（日）サントリーカップ
東京都予選ブロック決勝大会

2020年1月19日曜日、日野市市民陸上競技場で開催された16回全国小学生タグラグビー選手権大会東京都予選ブロック決勝大会に、都内予選を勝ち上がり、2年連続で新宿チャレスポスパイダーズは参加しました。チャレスポスパイダーズは過去3回の東京都予選ブロック決勝大会では予選リーグで1勝ができず、最下位グループでしか午後の大会を迎えられなかったという歴史でありました。ところが今年は、チャレスポ史上初の予選リーグ1勝を果たし、辰巳ラウンド最高順位とともに新たな歴史を打ち立てました！！そもそも7人ギリギリに4年生3人という当初は参加すら危ぶまれていたこの大会でしたが、終わってみれば過去最高の成績という輝かしい結果となりました。しかも本日上級生2名が足の成長痛等で満足な走りが難しいなど大きなハンデキャップを負った結果！いや選手のメンタルな強さも含めてなんと素晴らしいことかと筆者オカパーとしては最大限の賞賛の言葉を伝えたいです。

“大変大変大変よく頑張りました！！！”



最後に御礼、応援いただいた皆様方すべてのおかげで今年のサントリーカップ参加も素晴らしい結果とともに無事終了しました。本当にありがとうございました！！

【薬王寺地域ささえあい館ポッチャ】

■1月14日開催の報告

1月は当初休みにしていましたが飛び飛びだと忘れることもあるので実施しました。今回は7名の方が参加しました。



【レクダンス】1月活動報告

於：新宿中学校武道場

★1月18日(土) 13:15~15:00

今回、武道場に畳が敷いていなかったのが靴下でのお稽古。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』で身体をよくほぐしてからレッスンが始まりました。レクダンスは初めてで緊張気味のお二人にも動きやすい『花の首飾り』/ザ・タイガース、会場が寒いので、スキップで温まりましょう♪『森のくまさん』、休憩を挟みながら、後半はスカートを着用した『キサス・キサス・キサス』『君の歌はワルツ』/BEGIN最後に『あなたとトゥラッタッタ♪』/DREAMS COME TRUE とクールダウン



【みんなでダンス】

■1/4(土)活動報告

新年明けましておめでとうございます。今年も新宿チャレスポ みんなでダンスをどうぞよろしくお願い致します。年明け1回目のレッスンは、こちらでスタート!

①ラブセンチューリー

んんん? みんなでダンスにはお正月にもサンタさんが来ますよ。クリスマスはちゃんと働いたかい?

②WAになっておどろろ

しっかり輪を作るんだぞ~! ここポイント

③シェイク SMAP

こちらは左右でグループに別れて別々のダンスをします。カッコいいですよ!!



④千本桜

女子オンリーの演目です。腕ピシッと伸ばすようアドバイスです。楽しい仲間とダンスしませんか? 見学、体験は無料です! 遊びに来てください。



■1/25(土)活動報告

こんにちは! 皆様風邪など引かれていないでしょうか? 今日は可愛いおチビちゃんも参加です

- ①ちびまる子ちゃん
- ②WAになって踊ろう
- ③SHAKE
- ④千本桜
- ⑤GUTS

3月は発表会が2回も控えております。皆、ピシッと身を引き締めて頑張ってくださいよー!!



【新宿あ・み・ま倶楽部】

■1/6(月)「隅田川七福神巡り」

1月6日(月)12時25分地下鉄浅草駅4番出口地上吾妻橋近く招き猫「そらちゃん」付近集合。

年始の挨拶をし、今年一年の健康まち歩きを願い、「隅田川七福神巡り」を小山ガイドを含め23名で歩きました。集合場所はスカイツリーが素晴らしい構図で見え、青い空によく映えました。今日の歩数 16813歩 消費カロリー-524 kcalよく歩きました。



【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

■1/26(日) ブローライフル

1月26日(日)西新宿シニア活動館でブローライフルでした。寒い小雨の降る中参加者スタッフ合計9名による“ブローライフル”体験会、6m、9m、11mのコース設定でした。入念なストレッチを体験会の前後半で行い、6m・9mのレーンを使っての試合形式の体験会は皆さん夢中で楽しんでいました。

“ときめいてスポーツ again”の企画は今年度これで終了となります。参加された皆様、ありがとうございました!



☆2月・3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	2月					3月				
		1・8・15(土)	3・10(月)	13・27(木)	16(日)	23(日)シニア大会	1(日)	8(日)	14(土)	21(土)	28(土)
パドルテニス 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 天神小	18:00-21:00 東戸山小(対東大人のみ)	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	10:00-12:00 新宿中 シニアスポーツ交流 会場:無料開催	9:00-12:00 富久小	18:00-21:00 富久小			
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 2/9・3/22(日) 9:30-11:30大久保小	だれでも	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 天神小	9:00-12:00 ここから広場	9:00-12:00 余丁町小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	13:30-16:30 大田区 タグラグビー 会場:太田スタジアム	9:00-12:00 天神小	9:00-12:00 余丁町小	
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	3(月): 集合9時25分、集合場所: 穴八幡神社境内 午前9時30分~午後1時 「高田馬場駅から雑司が谷道(旧鎌倉街道)を歩きます。」					26(金)雨天27(土): 集合12時55分、集合場所: JR上中里出口 午後1時~午後4時30分(※途中までの参加可) 江戸庶民の花見の原点、と言われる飛鳥山へお花見に行きましょう。				
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	9:00-12:00 東戸山小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 地域スポーツ クラブ交流会 発表 駒沢体育館	9:00-12:00 東戸山小	9:00-12:00 東戸山小	
レクダンス 半期前払:3000円 会員:3000円/回 非会員:500円/回	30歳以上	13:15-15:00 新宿中	13:15-15:00 新宿中	7:21(土) 13:15-15:00 新宿中	7:21(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	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 富久小						
バドミントン教室 前期前払 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	15:30-17:00 天神小	14:30-18:00 新宿中学校 Jr.練習(中・高生)	24(月) 小学生 バドミントン大会 9:30~13:30 旧市谷体育館	21(土) 15:30-17:00 17:30-19:00	7:28(土) 19:15-20:45 18:30-20:00	体験教室 15:30-17:00 17:30-19:00				
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 新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)	20:00-21:00 新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)	18:30-21:00 新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)	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	18:45-21:00 富久小	18:45-21:00 富久小	19:26(水) 18:45-21:00 富久小	4(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受付は 定員に付締めました!!	小人 大人	なし 18:00-21:00	10:00-12:00 12:00-17:00	9(日) 10:00-12:00 12:00-17:00	7:14(土) なし 18:00-21:00	15:22(日) 10:00-12:00 12:00-17:00	戸山高校 芸術高校 戸山高校 芸術高校				
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	14:00-16:00 富久小	9:30-11:30 富久小	9:23(日) 9:30-11:30 富久小	7:21(土) 14:00-16:00 富久小	8:29(日) 9:30-11:30 富久小					
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルボール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※栗玉寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	10:00-12:00 戸山公園	10:00-12:00 富久さくら公園	23(日) 10:00-12:00 富久さくら公園	14:28(土) 10:00-12:00 戸山公園	22(日) 10:00-12:00 富久さくら公園	24(火) 13:00-15:00 栗玉寺地域ささえあい館				
グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	9:30-12:00 ここから広場	9:00-12:00 東戸山小	9:00-12:00 富久小	9:30-12:00 ここから広場	9:00-12:00 富久小	9:00-12:00 東戸山小				
競技合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	6・13・20・27(木) 子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30 新宿中					5・12・19・26(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 ※栗玉寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	13:00-16:00 東戸山小	13:00-15:00 栗玉寺地域ささえあい館	24(毎月) 9:30-11:30 新宿中	1:15(日) 13:00-16:00 東戸山小	10(火) 13:00-15:00 栗玉寺地域ささえあい館					
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	13:00-15:00 新宿中	8:22(土) 13:00-15:00 新宿中	14(土):将棋大会 13:00-16:30 新宿中※狭み込み参照	28(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