



2020年10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。

活動部分的に再開

2020年10月 新宿チャレンジ
スポーツ文化クラブ
会長：御所窪和子

コロナ対策を鑑みつつ徐々に…

一部の専門部及び屋内競技他は今しばらくお待ちください

3月から7月まで新型コロナウイルス感染拡大防止のため、新宿チャレスポは活動を自粛していました。7月15日より一部施設が開放されたため感染防止対策（三密を避ける、手洗い・手指の消毒、マスク着用）を徹底して少しずつ活動が始まりました。レクダンスは若松地域センターで、ノルディックウォーキング・まち歩きは屋外なので7月の末から再開しました。9月からは学校の校庭が使えるようになりましたのでタグラグビーも再開しています。

グラウンドゴルフは熱中症対策として8月はお休みをして9月から活動しています。今年度はコロナ対策として①事前申込制、②チェックシートの提出、③人数制限をさせていただきます。

ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、学校施設（屋内）が開放されていないため、パドルテニス、バドミントン、スポーツ合気道、将棋、バレーボールは休止状態が続いています。

感染症が流行しやすい秋・冬がやってきます。新型コロナが収束していない中、インフルエンザなどの感染対策にも取り組み、活動していきますのでよろしくご支援ください。



10月号の内容

- ・会長より再開挨拶 ・10月の予定
＜コロナ禍活動報告＞
- タグラグビー/新宿あ・み・ま倶楽部/
ノルディックウォーキング/レクダンス
/グラウンドゴルフ

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【タグラグビー】

<9/13.20 活動報告>

コロナ禍の中、9月から始まったタグラグですが、9/13日曜日は25人、20日曜日は34人の参加。事前申込制で小人参加者20人以下の範囲としてはほぼ満員の成績で進んでいます。徐々にメニューを激しくしていますが、まだまだ試合もせず、時間も一時間半なので、総運動量は通常の半分?でしょうか。だるまさんが転んだゲームなど楽しくデスタンスのコロナ対策も鑑みたメニューです。



<9/26.27 活動報告>

9月の最終週となりました26土曜日、27日曜日タグラグビー開催しました。26日土曜日は小雨模様でしたが小人10人、大人11人で開催でした。27日日曜日余丁町小もやや曇り空からのスタート。小人12人、大人12人で開催でした。26日よりタグを使用したプレーも再開！徐々に体力も含めてもどしています



【新宿あ・み・ま倶楽部】

■8月26日(水)9時30分から11時30分まで「初台から新宿三丁目まで」

というタイトルでまち歩きをしました。

熱中症にならないように、当初予定していた13時までを新宿駅南口までの11時30分に短縮して行いました。14名の参加者と小山ガイド、小林指導員のもと実施しました。今日は湿度が54パーセントほどで心地よい風も吹いてきて歩きやすかったです。

日陰の多いコースで所々ビルの中で涼みました。



■9月16日 開渠の玉川上水と神田上水の源流を歩く

9月16日あ・み・まクラブは16名で歩きました。以下参加者の感想です。涼しくてまち歩き日和でした。知らない井の頭公園を散策できました。小山ガイドの説明が何よりでした。太宰治の人生関連跡、山本有三記念館と学びますこと盛りだくさんでしたとの感想をいただいています。12,000歩



■10月のご案内 参加者募集

①10月14日「内藤新宿と玉川上水」

◆日時...10月14日(水) 午前9時30分～午後12時30分

◆集合場所...9時25分新宿駅南口 Suica のペンギン広場 (Suica のペンギン ブロンド像があります)

◆コース

新宿駅南口 Suica のペンギン広場→天龍寺→追分跡→耕牧社(牛屋の原)跡→成覚寺→正受院→太宗寺→新宿御苑 内藤新宿分水散歩道→玉川上水余水吐け→玉川上水水番所跡→水道碑記(すいどうのいしぶみのき)→大木戸跡

②10月31日「牛込柳町から神楽坂へ」

◆日時...10月31日(土)

午前9時30分～午後12時30分

◆集合場所...大江戸線牛込柳町駅改札口前

9時25分

◆コース

牛込柳町駅改札口前集合→幸国寺→根来組屋敷跡→林氏墓地→北山伏町→小浜藩酒井家屋敷跡→尾崎紅葉旧居跡→尾崎紅葉・松井須磨子終焉の地→鈴木家住宅主屋→アユミギャラリーガーデン→赤城神社→東西線神楽坂駅解散

◆参加費... 会員 500 円 一般 1000 円

※申込他は HP 参照ください

【レクダンス】

★9月5日(土)13:15~15:00

若松地域センター3F ホール

感染対策に気を配りながらレクダンス教室を再開し、11名が参加しました。

久しぶりの運動になりますので、無理なく少しずつ身体を慣らします。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』脳トレを兼ねたカントリーラインダンス『ビティ・ポッピー・ベティ』で足慣らし。

お月見シーズンに優美な動きで新曲『ムーンリバー』久しぶりに『高校三年生』舟木一夫距離を保ちながら。たまには皆で顔を合わせて踊るのも良いですね♪

1人踊り『哀愁のブエノスアイレス』KinKi Kids 最後に『わすれもの』/彩でクールダウン。



★9月19日(土)13:15~15:00

若松地域センター3階ホール

だいぶ暑さは和らぎましたが、熱中症予防とコロナ感染対策には気を付けて開催しました。

お彼岸と重なり参加者7名と少な目ではありますが、会場を広々と利用することができました。まずは『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』から

先日テレビで放映された映画『コクリコ坂から』より、『さよならの夏』手嶌葵

前回レッスンした『ムーンリバー』

久しぶりのスカートで『サントワマミー』越路吹雪、『キサス・キサス・キサス』も楽しみました♪

最後は『わすれもの』/彩



【ノルディックウォーキング】

■9月26日活動報告

戸山公園体験会の日でした。当日は開催時間は曇り予報だったはずが、霧雨が降り続いていました。体操とレクチャーは屋根のある場所を一時的に拝借して行いました。

雨も小ぶりだったので、その後は戸山公園大久保地区内を周回。マスクをしても、雨に濡れた緑の香りが漂ってきて気持ちよいウォーキングとなりました。

午後はちょっと番外編で、希望者で片道3.3キロ歩いて豊島区に7月にオープンした「トキワ荘マンガミュージアム」を見学に行ってきました。



【グラウンドゴルフ】9月20日活動報告

今年度(2020年度)新型コロナ感染拡大防止自粛後2回目の活動、天候不安の中にもかかわらず、待ちに待っていた会員、14名の参加をいただき、富久小学校にて久々プレーを楽しみました。6ヶ月間グラウンドゴルフから遠ざかっていたというKさんはじめ、参加者が楽しんでいただけたと思います。

(開始に当たり、さまざまな規制が事前に知らされており、マニュアル通りに進めました)



☆10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	10月				
ラグビー 自由参加・無料 雨天中止 10/18(日)9:30-11:30 戸山小	主に小学生 ※全体終了後 小3以上試合 タイムあり	3・31 (土)	25(日)	10(土)	11(日)	24(土)
		9:30- 11:00	13:30- 15:00	9:30- 11:00	13:30- 15:00	9:30- 11:00
		余丁町小		天神小	富久小	
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	14(木) 集合9時25分 集合場所:新宿駅南口 Suicaのペンギン広場		31(木): 集合9時25分、 集合場所:大江戸線牛込柳町駅改札口前		
		午前9時30分~午後1時		午前9時30分~午後1時		
		内藤新宿と玉川上水		牛込柳町から神楽坂 (林氏墓地の見学も入れて)		
レクダンス 年度内前払:4000円	30歳 以上	3・24(土)				
		13:15-15:00				
		若松地域センター				
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	10(土)		11・25(日)		
		14:00-16:00		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	10・24 (土)	25(日)	27(火)		
		10:00- 12:00	10:00-12:00	13:00-15:00		
		戸山公園	富久さくら公園	薬王寺地域ささえあい館		
グラウンドゴルフ 参加費無料	だれでも	13・27(火) ※13日雨天中止の時は20日に開催				
		9:30-12:00				
		ここ・から広場				
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	13(火)				
		13:00-15:00				
		薬王寺地域ささえあい館				

■11月3日祝火 9:30-11:30【ポッチャで遊ぼう!】於:若松地域センター
参加者:事前申込抽選によるチームで行います
問い合わせ:下記新宿チャレスポ文化クラブ事務局まで

※今月よりフットサルも開催が始まります!!

※屋内競技及び記載のないクラブに関しましては、開催予定が確定次第
第掲示させていただきます

※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