



2020年12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。



■ 12月号の内容

<11/3 ポツチャ大会>

<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
フットサル/グラウンドゴルフ

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【ポッチャで遊ぼう!】

■11月3日:若松地域センター

※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

11月3日(文化の日)、参加者が楽しみにしていた「ポッチャで遊ぼう!」を若松地域センターの2会場で開催しました。

新型コロナウイルス感染症の対策にはマスク着用、手洗い・消毒の徹底、換気、三密を避ける、大声での声援は行わない、



試合ごとに用具の消毒などスタッフはできるだけの感染対策を行い、参加者も協力してくださりました。

緊急事態宣言下の外出自粛の生活から、「withコロナ」の生活へ、高齢者にも人気のポッチャの練習も再開し、感染症対策を取りながらスポーツを楽しむ気持ちになってきた時期でした。

ふだんは別々に練習しているチームとの交流とクラブの目的の一つ「スポーツで健康に」の実施が今回のイベントの目的です。感染対策として、長時間参加者が同じ会場に居ることを避けるため、参加チーム数を前半4チーム・後半4チームにしぼり、トーナメント戦(敗者戦含む)で優勝チームを決めました。参加者の最高齢は96歳!みんなの若々しいプレーに会場が華やかになります。「ポッチャが大好き!」、「優勝を狙ってきた。」、「試合は楽しい。」などいろいろな声が聞かれました。今回は**東京都のシニアスポーツ**

振興事業補助金を受けての交流試合でした。普段の練習球と違った、試合球を購入してのゲームができたことは参加者にいい体験となりました。この交流試合後の練習への参加者が増えたこと、参加者のQOL向上にもつながったことを実感しています。今後も高齢者の健康のためにポッチャ愛好家の輪が広がっていくことを願っています。



【タグラグビー】

■11月かない本格的に戻ってきました!!

11月に入りましてタグラグビー4回の開催が終了、天気にも恵まれ、ほぼ毎回満員=コロナ鑑みた定員いっぱいのような状況。沢山の参加で、コロナ対策を取りながら元気に活動しています。

<11/8活動報告>

まずは11/8日曜日余丁町小。

最近ではまず全体でウォームアップから軽いレク的な運動で30分、以降は多いときで3分割、少ないときでも2分割で、学年別練習。最後が全体15:00以降のゲームタイム。

下の写真は最後のゲーム風景。

11/8は子供17、大人19の36名

(大人はコロナ消毒協力体制含むです)



<11/14活動報告>

11/14土曜日は天神小子供17、大人16の33名 美しい天然芝の映えた写真冒頭と右です。



<11/15活動報告>

11/15日曜日は工事の遅延により開催できた富久小、子供15、大人14、合計29名。



<11/22活動報告>

11/22日曜日余丁町小 子供23、大人17、合計40名

大人は消毒清掃密監視など子供に比例して増えますが、親子間のコミュニケーションも増え、いい感じではないでしょうか



【新宿あ・み・ま倶楽部】

■10月31日
牛込江戸小路
・神楽坂横道

暑くもなく寒くもなく絶好のまち歩き日和！ 小山ガイド・山内看護師を含め25名で歩きました。



■11月19日
「江戸城」内壕を「玉川上水」で歩く

11月19日（木）21名で11月とは思えない気候の中皇居半周まち歩きを行いました。皇居なのでマイクは使いませんでした。また、大声で話せないで配布された資料をよく見ながらのまち歩きとなりました。汗ばむほどの陽気でしたがお堀の水がきらきら光り、鳥たちのさえずりや羽を広げて滑空するアオサギに見とれました。途中つわぶきの花の群生やすずきに秋を感じました。



【レクダンス】

★10月24日(土)13:15~15:00
若松地域センター3階ホール

9名の参加者とレクダンスで身体を動かしました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』足慣らし代わりに『花の首飾り』／ザ・タイガース、スカートを着用して『テネシーワルツ』やはり笑って動くことは大切です。今後も距離を保ちながら楽しく活動したいと思います。



★11月7日(土)13:15~15:00

若松地域センター

9名の参加者と元気に身体を動かしました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』足慣らしに『花の首飾り』／ザ・タイガース『ジョジョタンゴ』（カントリーラインダンス）初めてでしたが頑張りました！スカートを着用し、『ムーンリバー』前回に引き続き『ソラメンテ・ウナ・ベス』締め括りに『わすれもの』



【ノルディックウォーキング】

■11月14日活動報告

雲ひとつない青空のもと、先月歩いた新大久保方面のきれいに整備完了した道を往復し公園に帰ってくると、ベルサール高田馬場の屋上に芝生公園があることを発見!! 今まで気づきませんでした～。少し芝生をNWで歩いたり、隣接するビルのクリスマスツリーを眺めたり、戸山公園大久保地区探検隊でした(笑)



【グラウンド・ゴルフ】

■11月活動報告

11月も、天候に恵まれ開催を待ち望んでいるお元気な会員の参加をいただきました。



11月10日火曜日ここから広場 21名
11月23日火曜日ここから広場 24名 合計 45名

【フットサル】

■11月活動報告

フットサルは11月15日（日）と21日（土）に富久小学校で開催しました。15日は急遽開催が決まったので6人、21日は大人と子ども合わせて18人で楽しみました。



☆12月の事業予定☆

事業名 参加費/回(会員)	対象	12月				
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 事前申込制	主に小学生 ※全体終了後 小3以上試合 タイムあり	5(土)	12・26 (土)	6(日)	13・27 (日)	19(土)
		14:00- 15:30	9:30- 11:00	9:30- 11:30	13:30- 15:00	14:00- 15:30
		天神小		大久保小	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	14(月): 集合9時25分、集合場所: 東中野駅西口				
		午前9時30分~午後1時				
		中野の寺町・上高田散策。討たれた側の忠臣蔵				
レクダンス 年度内前払: 4000円	30歳 以上	5・19(土)				
		13:15-15:00				
		若松地域センター				
フットサル ※今年度に限り参加費無料	だれでも	12月活動無し				
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタル・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 ※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	12(土)	20(日)		22(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	8・22(火) ※8日雨天中止の時は15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	8(火)				
		13:00-15:00				
		薬王寺地域ささえあい館				

**※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)
日程は学校行事等に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