



2022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2022

2022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

新年あけましておめでとうございます。

平成14年(2002年)7月若松地区スポーツ交流会として発足、平成18年(2006年)2月総合型地域スポーツクラブ「新宿チャレンジスポーツ文化クラブ」に移行し、今年で20年になります。これもひとえに会員・地域の皆様方そして行政のご支援の賜物と感謝しております。さて、昨年は緊急事態宣言発出で活動が一時自粛となりましたが、6月26日より屋外活動が、そして12月より屋内活動ができるようになりました。この間「人と会うこと」「自由に活動ができること」などがいかに大切で幸せなことか痛感した一年でした。今年も、引き続き感染予防対策をしっかりと行い「安全・安心なチャレスポ」として14種目で活動していきたいと願っています。皆様方のご理解とご支援をよろしくお願いいたします。



### 1月号の内容

- タグラグビー/レクダンス
- 新宿あ・み・ま倶楽部
- ソフトバレーボール/競技合気道
- ノルディックウォーキング
- フットサル/ポツチャ



# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

## 【タグラグビー】<12月活動報告>

12月に入ってグッと寒さも厳しさを感じ始めましたが、概ねいい天気でしたね。

コロナで停止されていた学校活動も本格再開の気配でしょうか。

### ■12/4(土) 富久, 落合第一 5(日) 大久保

午前富久小、子供17、大人14で31名参加。



午後は落合第一小に出前で開催、子供20人

大人7人計27人で開催しました

5日日曜日は大久保スポーツ広場で子供8人、大人5人で開催、中々幅広い週末開催でした。

### ■12/11(土) 天神小

12/11土曜日はAM天神小。子供23人、大人14人、合計37人



### ■12/12(日) 富久小

12/12日曜日PMは富久小 子供15人、大人14人、29人で開催でした



### ■12/19(日) 富久小

午後開催で、子供17、大人17、合計34人

### ■12/25(土) 余丁町小 : X マスカップ

今年も厳密なコロナ対策の元、5チーム総当たり。大人12、子供23の合計35人。サンタ登場!! ゲーム商品のお菓子が大好評でした。



### ■12/26(日) 富久小低学年交流試合

26日日曜日は、兄弟チーム戸塚ウオーリアーズを迎えての低学年交流試合。皆様、本日及び今年一年含め、ありがとうございました!



## 【レクダンス】 出世稲荷神社

### ★12月4日(土) 13:15~15:00

新入会の1名を含む12名の参加者で楽しく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』

『Lollipop』 『マネーマネーマネー』 / ABBA

『ギターータ』

『エーデルワイス』 IL DIVO

の『Eres Tu ~

あなたなしで

は』 『故郷さん、あいたいよ』 / 工藤あやの



### ★12月18日(土) 13:15~15:00

ビクター1名を含む14名の参加者と楽しく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』



『Lollipop』 『愛のタンゴ』 / 美空ひばり

『マネーマネーマネー』 / ABBA

『エーデルワイス』 『ギターータ』 最後は『Eres Tu ~あなたなしでは』 / IL DIVO を伸びやかに今後の開催予定日

1/8、1/22、2/12、2/26、3/12

なお、12/25、1/8(午前)、1/29、2/11 はレクダンスとボッチャとのコラボ開催

2/23 には新宿中にて無料体験会&発表会を予定しております。

## 【新宿あ・み・ま倶楽部】

### ■11/26(金) 「芝公園」で紅葉狩り!

今日は、「芝公園」で紅葉狩り! というタイトルで講師も含め13名で巡りました。青空の背景に「赤と白」の東京タワー...

何とも言えず「素晴らしい」

「好きなんだなあ」芝公園の中は紅葉、バラ園の花々も素敵でした。



### ■12/9(木) 四谷凸凹まち歩き

12月9日(木) 9時30分信濃町駅に集合し小山ガイドを含め15名で四谷凸凹まち歩きをしました。

およそ 14000 歩 10km 四谷の谷間  
地形...紅葉をたのしみました。



■12/15(水) 江戸城外濠  
・虎ノ門跡から愛宕山へ。

そして浅野内匠頭切腹跡地へ

12月15日(水)9時30分～12時20分小山ガイドを含め14人で歩きました。参加者の声「日々の生活に潤いがあり、感謝しています。」  
「楽しい時間をありがとうございました。」



【ノルディックウォーキング】

■11/27(土) 戸山公園

木枯し1号が吹き少しひんやりする中開催しました。紅葉が本格的に色づいて歩いても気持ち良すぎますね。



■11/28(日)

富久さくら公園

引き続き快晴でしたが、皆さんお天気でお出かけなのか参加者少なく一名様。

コロナ禍の影響で、怪我された情報あります。くれぐれも急に活動せず無理しないでくださいね。

■12/11(土) 戸山公園

本日はポカポカ天気で、歩くと暑くなり着ているものを脱ぐ勢いでした。早稲田大学理工学部の通りのイチョウがまっ黄色になってましたので記念撮影です。



※25 戸山公園開催はコラボ体験教室へ合流

■12/26(土) 富久さくら公園

12月26日は今年最後のノルディックウォーキングでした。



【フットサル】11/28(日) 富久小

大人と子供合わせて11名でフットサルを行いました。始め、やりたくなさそうにしていた女の子もよく走り、最後は「楽しかったあ」との感想をいただきました。



【ソフトバレーボール】富久小

■12/4(土):12月より再開しました!

久しぶりに体育館が開放となり、ソフトバレーボールも12/4土曜日午前で開催しました。

参加者大人ばかり6名、とにかくゆるーいソフトバレー、今更本格バレーはちょっと体力的にはという方に来てほしいです。親子でやりた



いけどという方も大歓迎!参加費も無料です。

■12/11(土):次回は1/15(土)富久小



12月11日(土)午前富久小学校体育館でソフトバレーボールを行いました。ファミリーやリハビリ中の参加者で楽しく行いました。

【競技合気道】:毎週木曜日新宿中

12月2日(木)18:45~新宿中学校武道場で競技合気道を実施しました。毎週(木)開催予定です。皆さん合気道をしてみませんか?



【ポッチャ】:12/11(土)牛込仲之小

12月11日(土)午後牛込仲之小学校体育館でポッチャを7名で行いました。久しぶりに学校の体育館広々とできました。



■12/25(土)レクダンス+ポッチャ

コラボ体験教室

→ノルディックウォーキングも合流!

牛込仲之小学校体育館でレクダンスを20人で行いました。「いきいき体操」「高校三年生」まで男性3人も交えて踊りました。



その後同会場でポッチャ。指導者3人を含め26人で行いました。全く初めての人が7人参加「とても楽しかった」感想でした。

# ☆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				
		8・15 (土)	10・17・24 ・31(月)	13・27 (木)	16(日)	8・22 (土)	5・12・ 19(土)	10(木) 18:00-21:00 20(日) 9:00-12:00	6(日)	7・14・ 21(月)	12・26 (土)
<b>バドミントン</b> 大学生以上200円 小中高まで100円(ラケット使用料) 2/23(水)13:00-17:00 新宿中 事前申込制※会場は体育館です	だれでも	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	9:00-12:00	
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 雨天中止 事前申込制 集合:開始15分前	主に小学生 ※全体終了後 小3以上試合 タイムあり	8(土)	9(日)	9・16・23 ・30(日)	10(祝月)・ 15・22・29(土)	5・12・ 19(土)	6(日)	12(土)	13・27 (日)	26(土)	
<b>新宿あ・み・ま倶楽部</b> 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	5(水) 集合:都営新宿線・大江戸線 森下駅 7(金) 集合:太秦寺 集合:午前9時25分 午前9時30分~午後12時30分					25(金) 集合:JR総武線「錦糸町駅」 集合:午前9時25分 午前9時30分~午後12時30分				
<b>レクダンス</b> 半期前払:3000円 (前後期制) ビクター参加:500円/回	30歳 以上	8・29(土)体験企画		8・22(土) 13:15-15:00		体験企画:レクダンス+ポッチャ 11(祝日金):天神小 9:00-12:00 23(祝日水):新宿中 9:00-12:00			12・26(土) 13:15-15:00 出世稲荷神社:社務所 ※上履き・飲み物持参		
<b>ソフトバレーボール</b> 無料	小学生 以上	15(土) 9:00-12:00 富久小					2月開催無				
<b>バドミントン交流練習</b> 4000円 ※感染症対策のため、事前登録者のみ参加可。 ※今年度募集は締め切りました	大人	8・22(土) 18:45-20:30		8・22(土) 18:45-20:30		12・26(土) 18:45-20:30			19日(土) 13:30-16:30		
<b>バドミントンJr.練習</b> 4000円 ※感染症対策のため、事前登録者のみ参加可。 ※今年度募集は締め切りました	中学生 高校生	15・29(土) 新宿中 18:45-20:30		5(土) 新宿中 18:45-20:30		19日(土) 新宿中 17:00-20:30			27日(日) 富久小9:30-11:30		
<b>テニス</b> 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 ■2021年度小学生の新規会員受付は 定員に付締切りました!!	大人 小学生 高校生	8・15(土)	9・16(日)	9・16(日)	10:00-12:00	5・12(土)	なし	13(日)	10:00-12:00	12:00-17:00	
<b>フットサル</b> 大人:500円 小中高:100円 ※令和3年度は無料	だれでも	9・23(日)	15(土)	15(土)	14:00-16:00	5(土)	13・27(日)	5(土)	13・27(日)	9:30-11:30	
<b>ノルディックウォーキング</b> 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 ※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	8・22 (土) 10:00-12:00	23(日) 10:00-12:00	25(火) 13:00-15:00	12・26 (土) 10:00-12:00	22(火) 13:00-15:00	27(日) 10:00-12:00	12・26 (土) 10:00-12:00	22(火) 13:00-15:00	27(日) 10:00-12:00	
<b>グラウンド・ゴルフ</b> 参加費無料	だれでも	11・25(火)		16(日)		8・22(火)			20(日)		
<b>競技合気道</b> 1000円/月	小学生 以上	6・13・20・27(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30					3・10・17・24(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30				
<b>ポッチャ</b> 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・29(土)※両日とも体験企画 9:00-12:00		11(火) 13:00-15:00		6・20(日) 13:00-17:00			8(火) 13:00-15:00		体験企画:レクダンス+ ポッチャ 11(祝日金):天神小 9:00-12:00 23(祝日水):新宿中 9:00-12:00

※1/8・29、2/11・23はコラボ企画となります!

※記載のないクラブに関しましては、開催予定が確定次第 HP にて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