2023年11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。

ゲームバレー

ボッチャ

みんなでダンス

たのしい将棋

新宿あ・み・まクラブ

タグラグビー

レクダンス

11 月号の内容

■タグラグビー
■新宿あ・み・まクラブ
■みんなでダンス
■レクダンス
■ゲームバレー
■ボッチャ
■たのしい将棋

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【タグラグビー】

■10 月 5 回開催、113 人参加

タグラグビー2023 年 10 月の開催は 5 回、全員で 113 人、23 人/回という実績でした。

■10/8 土 AM 富久小、

大人 8、子供 9、合計 17 人

■10/14 土 PM ここから広場

大人 8、子供 10、合計 18 人
10/15 日大久保小は雨天中止

■10/22 日 PM 富久小

大人 12、子供 9、合計 21 人

■10/28 土 PM 余丁町小

大人 19、子供 23、合計 42 人！！
新規 2 家族+準新規 1 族でなんか小さい余丁町グラウンドからはみ出しそうな勢いでしたね

■10/28 土夜 天神タグロック

大人 13、子供 2、合計 15 人
30 歳男子が後輩ラグビー部員を引き連れてと、なんともありがたい話
いよいよカオス状態、楽しいですね。

【みんなでダンス】

■『メフィスト（推しの子）』練習中！

みんなでダンスは、まずはみんなでストレッチから始まります。リードはメンバーが毎回交代で、それぞれ個性豊かにリードをしてくれます！キメる為には、しなやかな柔軟性！...でも、コロナでちょっとカタくなったかな？
『大人になるとキツイね?』背筋の為に、せーの！カラダがほぐれたところで、いよいよダンス！この日はちびっこの参加は無かったので、大人向きの曲　ファイトソング、This is me、キム・ポッシブルなどを練習しました。
『チャンスをつかめ』
台湾の曲で激しい振り付けだけどカッコイイ！
最後のピストル音で、バン！
気分はもう、スパイか逃走中のハンター!?
懐かしの『やる気マンマンソング』
曲はKinKi Kids 振りはエグザイル^_^;
『メフィスト』も次回からリーダーに教えてもらおう！と張り切ってます！
ちびっこダンサー、親子ダンサー大募集中！
スポーツの秋！ダンスの秋！
音楽にノッてさわやかな汗を流しましょう！

【新宿あ・み・ま倶楽部】

■「小名木川・隅田川・仙台堀川そして清澄庭園」

本日あみま倶楽部 10 名で歩きました。12000 歩、9km でした。清澄白河駅→小名木川→三穂道別稲荷神社→深川稲荷神社→清澄二丁目公園→大鵬道場/大嶽部屋→三野村株式会社社屋→新小名木川水門 →萬年橋 →川船番所跡 →芭蕉稲荷神社(深川芭蕉庵跡)→正木稲荷神社→芭蕉庵史跡展望庭園→六間堀跡→小名木川→高橋→小名木川→西深川橋 →レンガ造りの建物跡 →深川資料館通り→霊厳寺 →出世不動尊 長専院→成等院・紀伊国屋文左衛門之碑→曲亭馬琴誕生の地→仙台堀川→海辺橋→採茶庵跡→芭蕉俳句の散歩道→清澄橋→清澄公園→清澄庭園（有料）→清澄白河駅

【レクダンス】

★13：15～15：00 新宿中学校武道場

■10 月 7 日土曜日

参加者はビジター１名を含む 11 名でした。

『みんなでストレッチ』　開始前に手首や指をほぐします。『新宿いきいき体操』　新規普及サポーターも前で指導します☆

『小さな世界』イッツアスモールワールドの曲です♪普及講習会で習ったばかりのダンス...最初は一度は聴いたことのある『ドンパン節』に合わせ、ゆっくり踊り合わせ...振りを覚えたところで原曲の『Life goes on』／King & Prince に合わせて先ほどと同じ踊りを...やはりキンプリは軽やかにノリノリ踊れますね♪BRAVE』／嵐力強い'ハカ'のアクションがスカッとします！

スカートを着用し『昴 -すばる- 』／谷村新司

10 月 22 日の全国レクリエーションダンス大会に向けての練習です☆

最後に、こちらも最近 TV ドラマで耳にする『あなたとトゥラッタッタ』／DREAMS COME TRUE

エンディングに「ホ～！」みんなで弾けました。

【ボッチャ】

■10 月 10 日：薬王寺地域ささえあい館

参加者:13 人、管理者:2 人

10 月に入り気候が涼しくなり活動に適した気温になったこともあり参加者が増え 13 人となった。初めて参加された方も一人いた。準備体操の後、試投、ゲームを行った。

4 組(3 人/組)に分かれリーグ戦形式で楽しく進めることができた。各人の技量が向上していることもあり、ゲームの進め方に工夫が見られ今後が楽しみになっている。

【ゲームバレー】

■10 月 29 日日曜日大久保コミスポ

ビーチボールバレー参加で第 3 位！！

ゲームバレーの 10 月は 3 回の開催と、大久保地区コミニティスポーツ大会のビーチボールバレーへ 2 チーム参加、トータルでは 49 人、12.25 人/回で、今月の順を追った報告は下記。

■10/1 日

PM 牛込仲之

大人 4 子供 4 合計 8 人

■10/14 土

AM 天神小

大人 5 子供 7 合計 12 人

■10/15 日

PM 牛込仲之小

大人 5 こども 9 合計 14 人

■10/29 日

大久保コミスポ

大人 8 子供 7 合計 15 人

ちなみに 2 チーム出場で、

①大人 4 人、中学 1、小学 1：2 家族

②大人 2 人子供 5 人：家族は 5 という構成

①新宿チャレスポ S2 が 3 位入賞！！

当日の天気のように最初は雨でも終わってみれば見事な秋晴れ！あきばれならぬ"あっぱれ！"の声が聞こえそうないい日でした。

【たのしい将棋】

■10 月 14 日開催報告

参加者 5 名（新規入会 2 人）で行いました。

☆１１月・１２月事業予定☆

※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	11月					12月				
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）	だれでも	4・18（土）	5（日）	6・13(月)		25（土）	2・16（土）	3・17（日）	14（木）	11・18・25(月)	9（土）
		9：00-12：00	9：00-12：00	18：30-21：00		9：00-12：00	9：00-12：00	9：00-12：00	18：00-21：00	18：30-21：00	9：00-12：00
		天神小	富久小	東戸山小 対象：大人のみ		牛込仲之小	天神小	富久小		東戸山小 対象：大人のみ	牛込仲之小
タグラグビー 自由参加・無料 事前申込制　雨天HP連絡 集合：開始１５分前	だれでも ※全体終了後高学年試合タイムあり	4・18（土）	12（日）	SMBCCAP 12(日)：調布ラウンド 23（祝木）：府中ラウンド	25（土）	25（土）	2・16・23（土）	10・24（日）	9（土）	23（土）	17（日）
		9:30-11:00	13:30−15:00		9:30-11:00	18：00-21:00	9:30-11:00	13:30−15:00	9:30-11:00	18：00-21:00	9：30-11：30
		富久小			余丁町小	天神小	富久小 ※16PMクリスマス会		天神小		大久保小
ヘルシーエクササイズ 参加費　500円/回 ※4月から健康体操より名称変更	だれでも（小学生から年配者まで）	12・26（日）					10・24（日）				
		13:00−14：30					13:00−14：30				
		東戸山小					東戸山小				
みんなでダンス 参加費 中学生以上300円/回 小学生以下・障害者手帳をお持ちの方200円 ※体験・幼児無料	だれでも	12・26（日）					10・24（日）				
		14：30−16：30					14：30−16：30				
		東戸山小					東戸山小				
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	17（金） 集合場所：JR中央線荻窪駅南			29（水） 集合場所：JR中央線国分寺駅		14（木） 集合場所：JR中央線荻窪駅南				
		集合時間9:25　9:30-13:00			集合時間9:25 9:30-13:00		集合時間9:25　9:30-12：30				
		荻窪「文化人の旧居跡の公園」と「善福寺川」散策			紅葉の庭園「殿ヶ谷戸庭園」から「はけの道」へ		「忠臣蔵討ち入り」の両国 ～竪川・大横川を歩く～				
レクダンス 半期前払：3000円 （前後期制） ビジター参加:500円/回	30歳以上	4・18（土）					2・16（土）				
		13：15-15：00					13：15-15：00				
		新宿中※上履き・飲み物持参					新宿中※上履き・飲み物持参				
ゲームバレー 無料 事前申込制	だれでも 大人高学年向：ソフトバレー 親子・低学年向：ビーチボールバレー	4(土)		19（日）			2(土)	3・17（日）		16・23（土）	9(土)
		9：15-11：45		13：15-15：45			9：15-11：45	13：15-15：45		9：15-11：45	9：15-11：45
		富久小		牛込仲之小			富久小	牛込仲之小			天神小
バドミントン教室 12，000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	大人	11・25（土）					9・23（土）				
		18：45-20：40					18：45-20：40				
		新宿中					新宿中				
バドミントンフォローアップ教室 12，000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	教室修了生対象	1・29（水）					6・20（水）				
		18：30-20：30					18：30-20：30				
		富久小					富久小				
バドミントンJr.練習 13，000円/1期(8月～11月) ※今年度会員募集済み。	中学生 高校生 (学校バド部所属者対象)	4・18（土）					2・16（土）			10・24（日）	
		18:45-20:45					18:45-20:45			9:00-12:00	
		新宿中					新宿中			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 ■2023年度大人の新規会員受付は定員に付締切ました！！		11・25（土）		19・26（日）			3・17（日）			9・23（土）	
	小人	なし		10：00-12：00			10：00-12：00			なし	
	大人	18：00-21:00		12：00-17：00			12：00-17：00			18：00-21:00	
		戸山高校		芸術高校			芸術高校			戸山高校	
フットサル 大人　：500円 小中高：100円	だれでも	4・18（土）			12（日）		2・16（土）			10・24（日）	
		14:00−16:00			9：30-11：30		14:00−16:00			9：30-11：30	
		富久小					富久小				
ノルディックウォーキング 参加費　300円 （ﾚﾝﾀﾙﾎﾟｰﾙ使用料含む） ※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	7・28（火）	11・25（土）		26（日）		5・26（火）		9・23（土）	24（日）	
		13：00-15：00	10:00-12:00		10:00-12:00		13：00-15：00		10:00-12:00	10:00-12:00	
		薬王寺地域ささえあい館	戸山公園		富久さくら公園		薬王寺地域ささえあい館		戸山公園	富久さくら公園	
グラウンド・ゴルフ 参加費　100円/1回	だれでも	14・28（火）			19(日)		12（火）			17(日)	
		9：30-11：30			9：00-12：00		9：30-11：30			9：00-12：00	
		ここ・から広場			富久小		ここ・から広場			富久小	
競技合気道 1000円/月 開催回数少ない月は１回３００円	小学生以上	2・9・16・23・30（　木）					7・14・21（　木）				
		子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30					子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30				
		新宿中					新宿中				
ボッチャ 参加費　100円/1回	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）		14（火）			3・17（日）		12（火）		
		13：00-16：00		13：00-15：00			13：00-16：00		13：00-15：00		
		東戸山小		薬王寺地域ささえあい館			東戸山小		薬王寺地域ささえあい館		
モルック 参加費　100円/１回 ※ここ・から広場無料	だれでも（小学生から年配者まで）	26（日）					24（日）				
		13：00-16：00					13：00-16：00				
		東戸山小					東戸山小				
たのしい将棋 参加費：無料	小学生 中学生	11・25（土）					9・23（土）				
		13:10-14:40					13:10-14:40				
		新宿中					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