2023年8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。

みんなでダンス

プール開放

たのしい将棋

ゲームバレー

新宿あ・み・まクラブ

タグラグビー

ノルディックウォーキング

レクダンス

■８月号の内容

新宿あ・み・ま倶楽部
たのしい将棋・ゲームバレー
プール開放・タグラグビー
みんなでダンス・レクダンス
ノルディックウォーキング

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【プール開放】

■7/25 火-8/10 木、
10：00-12：00、13：00-15：00
富久小、天神小、新宿中で開催

2023 年新宿チャレスポのプール開放は
7/25 火-7/30 日：富久小
7/31 月-8/4 金：天神小
8/7 月-8/10 木：新宿中
10：00-12：00, 13：00-15：00 で開催します。

富久小最終日 60 人以上の参加でにぎわいました。

【タグラグビー】

■7 月は 7 回開催、142 人

タグラグビー7 月の開催は 7 回、全員で 142 名の参加でした。暑い夏の日々もあり、ゲームバレーと体育館をシェアしての活動など熱中症対策には最大限配慮しております。

■7/1 土ＡＭ富久小

大人 13、子供 13、合計 31 人の参加でした。この日は雨模様もあり、体育館だけでなくピロティでも工夫して開催

■7/8 土ＡＭ天神小

大人 7、子供 9、合計 16 人

■7/15 土ＡＭ富久小

大人 13、子供 17、合計 30 人

■7/22 土ＡＭ余丁町小

大人 15、子供 19、合計 34 人

■7/22 土夜天神タグロック

大人 4 名※これは夏休み特別イベントが空振り。少々厳しかったですね（笑）

■7/23 日ＰＭ富久小

大人 8、子供 9、合計 17 人、気温の上昇で体育館に移行してます

■7/29 土ＡＭ富久小

大人 6、子供 5、合計 11 人
夏休みですが微妙な人数、気温上昇で迷わず体育館へ。

8 月も日曜午後開催は見送ります。猛暑日は体育館で開催など考えます

【ゲームバレー】

■7 月開催報告__体育館は涼しいですよ！

ゲームバレーの 7 月は暑い夏の日々の中、空調の効いた体育館で快適に開催しました。
全部で 7 回開催、大人 46、こども 42、合計 88 人の大人ちょっと多い構成で推移ですね。

■7/1 土ＡＭ富久小、
大人 9 子供 9 合計 18 人

■7/2 日ＰＭ牛込仲之小
大人 4、子供 2、合計 6 人
3-3 でしたがそれなりに楽しめました

■7/8 土ＡＭ天神小
大人 7、子供 5 合計 12 人

■7/15 土ＡＭ富久小
大人 4、子供 12 人
これは 11 時以降でタグラグの子供たちが来てビーチボールバレーでゲームした影響

■7/16 日ＰＭ牛込仲之小
大人 6、子供 6、合計 12 人
この日も少しビーチボールバレーやりました。小さい子供はこの方がラリー続きますね。

■7/22 土ＡＭ富久小
大人 9、子供 4、合計 13 人

■7/29 土曜日ＡＭ富久小
大人 7、子供 4、合計 11 人
とにかく空調の効いた体育館というのが夏のスポーツとしては助かります。
8 月も 7 回開催予定ですので、涼しい場所でスポーツしたい方はおすすめです。

【新宿あ・み・まクラブ】

■7 月 17 日活動報告
「高田富士」登拝大隈庭園・甘泉園公園そして神田川

9 時 25 分穴八幡神社に集合。
朝から暑い！大丈夫かなぁ？心配はすぐになくなった。10 人で歩きました。
小山講師が見事に日陰のコースを歩いてくれて熱中症の心配もなく 8848 歩完歩した。

今日は素晴らしいところの発見（私が知らなかっただけですが・・・）がありました。
早稲田大学国際文学館（愛称村上春樹ライブラリー）隈研吾デザイン。階段状の本棚も奇抜でなんと無料！本を個々で読むことができる。この暑い夏にうってつけの居場所だ。
皆様もぜひ行ってみてください。

【ノルディックウォーキング】

■7 月 8 日開催報告

戸山公園体験会は 7 月より AM7：30～9：30 の早朝スタート！犬の散歩の人たちしかいません笑
大久保地区を入念に回り、肩甲骨の動かし方レクチャーも重点的に。曇り空で風も心地よく歩けました。

■7/23 富久さくら公園開催報告

新宿チャレスポ体験会は 7・8 月は 8:00～9:30 開催。
ウォーミングアップと軽く筋トレした後は、玉川上水遊歩道は 9 時から開園なので
外側の一般道路を歩き百日紅やムクゲを愛でました。
来月 8 月 27 日は新宿門入園限定で 7:00～9:00 の御苑早朝開園目指して入る予定です。

【たのしい将棋】

■7 月 8 日開催報告

7 月 8 日（土）13 時 10 分から 14 時 50 分まで 3 人の参加者で楽しみました。

■7 月 22 日開催報告

7/22 土ＰＭ，楽しい将棋は 4 人の参加者でした。

【みんなでダンス】

■障害者手帳をお持ちの方は割引きがあります！

今月から新しい会場、東戸山ホールでの活動です。若草学級の卒業生も多く、懐かしい学び舎で時間を惜しんで踊りまくりました！ちびっこも大きいお兄さんお姉さんもみんな一緒に踊っています。

お姉さん達のパワーを受けて、ちびっこ達もグングン上手になっていきます‼鏡を見てダンスをチェック！『左手はこの高さよ！』
10 月 7 日のライブに向けて、暑さを忘れて猛特訓中！お水をたくさん持って来てくださいね！

【レクダンス】

会場：新宿中学校武道場
時間：13：15～15：00
★7 月 1 日（土）

気温と湿度が高めでしたが、身体に無理なく休憩をしながらのレッスン。参加者は 13 名でした。
『みんなでストレッチ』　『新宿いきいき体操』『悲しき雨音』／五木ひろし　『惚れてトコトン』／長保有紀　『ちゃらちゃん踊り』／（香川県）特産品の団扇を使った香川県の民踊です。『マイ・ウェイ』　『昴 － すばる － 』／谷村新司

☆8月・9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	8月					9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	5・19（土） 9：00-12：00 天神小	6・20（日） 9:30-12:00 富久小	24（木） 18：30-21：00	7・14・21・28(月) 18：30-21：00 東戸山小 対象：大人のみ	12・26（土） 9：00-12：00 牛込仲之小	2・16（土） 9：00-12：00 天神小	4・11・18・25(月) 18：30-21：00 東戸山小 対象：大人のみ		14・28（木） 18：30-21：00 富久小	17（日） 9:30-12:00
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 9/17日 9:30-11:30　大久保小	だれでも ※全体終了後高学年試合タイムあり	5・19（土） 9：30-11：00		12（土） 9：30-11：00	26（土） 18：00-21:00	26(土) 9：30-11：00 余丁町小	2・23・30（土） 9：30-11：00 富久小	10・24（日） 13:30ー15:00	9（土） 9：30-11：00 天神小	23（土） 18：00-21:00	9（土） 13:00-15:00 ここ・から広場
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）	13・27（日） 13:00ー14：30 東戸山小					10・24（日） 13:00ー14：30 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	13・27（日） 14：30ー16：30 東戸山小					10・24（日） 14：30ー16：30 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	24（木） 集合場所：JR新橋駅銀座口 集合時間9:25　9:30-13:00 「徳川家の元鷹狩り場で別邸（浜御殿）となった「浜離宮恩賜公園」を散策し、暗渠となった「築地川」をたどって築地へ					20（水） 集合場所：外桜田門前 集合時間9:25　9:30-13:00 江戸城跡「皇居東御苑」散策				
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	5・19（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参					2・16（土） 13：15-15：00 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	5・19・26（土） 9：15-11：45 富久小	6・13・20（日） 13：15-15：45 牛込仲之小	12(土) 9：15-11：45 天神小			2・30（土） 9：15-11：45 富久小	3・17（日） 13：15-15：45 牛込仲之小	9(土) 9：15-11：45 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	26（土） 18：45-20：40 新宿中					9・23（土） 18：45-20：40 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	2（水） 18：30-20：30 富久小					6・20（水） 18：30-20：30 富久小				
バドミントンJr.練習 13，000円/1期(4月～7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）	5・19（土） 18:45-20:45 新宿中		27(日) 9:30-11:45 富久小			2・16・30（土） 18:45-20:45 新宿中		10･24(日) 9:30-11:45 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！！		19・26（土）		20（日）			2・16（土）				
	小人	なし		10：00-12：00			なし				
	大人	18：00-21:00		12：00-17：00			18：00-21:00				
		戸山高校		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	5･19(土) 14:00ー16:00 富久小	27（日） 9：30-11：30				2(土) 14:00ー16:00 富久小	10・24（日） 9：30-11：30			
ノルディックウォーキング 参加費　300円 （ﾚﾝﾀﾙｽﾃｰﾙ使用料含む） ※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	1（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館	12・26（土） 7：30-9：30 戸山公園	27（日） 8：00-9：30 富久さくら公園			5・26（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館	9・23（土） 10:00-12:00 戸山公園	24（日） 10:00-12:00 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	8月は活動中止とさせていただきます					12（予備日19）・26（火） 9：30-11：30 ここ・から広場		17（日） 9：00-12：00 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	3・10・17・24・31（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30 新宿中					7・14・21・28（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30 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	6・20（日） 13：00-16：00 東戸山小	8（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館				3（日） 13：00-16：00 東戸山小	12（火） 13：00-15：00 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）	27（日） 13：00-16：00 東戸山小					9(土) 13:00-15:00 ここから・広場	24（日） 13：00-16：00 東戸山小			
たのしい将棋 参加費：無料	小学生中学生	12・26（土） 13:10-14:40 新宿中					9・23（土） 13:10-14:40 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