

# 2019年 月刊チットチャット通信 11月号



いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただきありがとうございます。

月刊チットチャット通信では、

チットチャットで行うイベントや講座などその他様々な情報をお届けいたします。

## 呼吸コンディショニング

呼吸は発達の土台です。呼吸機能を健やかに保つことが生きる力の基本となるはずですが、チットチャット・スポーツ塾では独自に採用してきたキネティックラボセンサーでのバランスチェック&コンディショニングを、誰でも簡単に行える徒手での検査&調整に置き換え活かすことを考えています。この技術をマスターしていただくことで、お子さんのからだコンディショニングや呼吸機能の改善に役立てていただけます。今までになかった「呼吸調整法」、是非習得してみてください。

**受講対象：**この講座に興味ある方ならどなたでも受講可能

**定員：**1講座、10人、先着順

**時間&費用：**1講座、約90分、一人=8,000円(税別)

★個別指導の場合は、一人=15,000円(税別)

**講師：**森嶋 勉(もりしー)

**場所：**チットチャット・スポーツ塾3号店内研修センター

**申込方法：**HPから申込できます。

## 「呼吸コンディショニング」の実際

ラボセンサーで測定する全身10か所の部位の左右差を徒手にて検査します。



検査結果からその子にあった調整(コンディショニング)の方法をお伝えします。



検査結果からその子にあった意識して行うのがよい呼吸のポジションがわかります。

この調整法を習得していただくことで、どこでも簡単に「呼吸コンディショニング」を施すことができます。



## イベント

### < 各店舗・講座 >

#### ○呼吸コンディショニング

11月10日(日) 午前10時~11時30分

12月15日(日) 午前10時~11時30分

#### ○1号店 ジョギングクラブ

11月20日(水) 午後17時30分~

#### ○チットチャット・コーチ養成講座 初級

11月16日(土) 午前10時~16時まで

#### ○保護者座談会

12月5日(木) 午前10時30分~12時

### < イベント >

#### ○第2回ボウリング大会 11月23日(土・祝)

※申込は締め切らせていただきました。

詳しくは各店舗スタッフまで。

## ワンポイント

### 【かかと上げ下げのススメ】

**○便秘解消** かかとを上げ下げすると、身体はバランスを取る為に、腹筋や丹田・お尻の筋肉を使います。そのため、お腹が刺激され、腸が動きやすくなります。朝起きた後などに、「かかと上下運動」をすると、お腹が刺激されて効果抜群です。

**○冷え症改善** ふくらはぎの筋肉が動いて体全体の血流がアップし、繰り返すと体がポカポカしてきます。血液が身体中をめぐる助けをするため、冷え性の改善に効果を発揮してくれます。

(やり方) 肩幅に脚を開き、体幹を使ってバランスを取るようにゆっくり行いましょう。 2号店 みや

## インターン生にインタビュー



### 【4日間を通しての感想をお聞かせ下さい。】

井) とっても楽しかったです。子どもと真剣に向き合い、40分お互いに全力で楽しんでいる姿にとっても魅力を感じました。また子ども達の「できた! 分かった!」が次々として出てきていました。ただ答えを教える訳でもなく、全て任せるのではなく、「なんでだろう?」「どうしてだろう」を一緒に考え、成長に繋げている等、学ぶ点が多くありました。

神) 種目カードと一緒に考えてもらったり、40分が終わってから教えてもらった事で何を目標としているのかが見えてきて、自分の中で引き出しが増えたように思います。

9月8日~12日の4日間、日本福祉大学から井内さん、神戸さんの2名がインターンに来られました。インタビューさせて頂きましたので、挙げさせていただきます。

### 【チットチャットを選んだ理由】

井) ノンマニュアルなチットチャットの方針にすごく惹かれ、興味を持ちました。

神) 1人1人に合わせた指導をその場で考えて提供しているという点に惹かれて希望しました。

### 【インターン前後でイメージは変わりましたか?】

井) 子どもがその時、その瞬間でやりたい事をする、それを教えたり、一緒に考えて遊ぶというイメージでした。イメージ通りで子どもとの接し方やその時の子どもに合わせた内容を作っている事や子どものだ真ん中に入りこむこと、また1つ1つのプログラムに意図があり、そこから得て欲しい力を考えている事を見て、とても勉強になりました。

神) どうやったら伸びるかどうしたらやってくれるかを中心に考えているのかと思っていましたが、“自分だったら何をしたら楽しいか”から入って考えることでスタッフもとても楽しんでいて楽しい雰囲気だから利用されている子ども達も楽しめているんだと感じました。

## この道具で何が出来るの??

## てっぼう大・ぶらさかり器

自分の身体を支える・末端まで力を入れる

背面の意識・ボディイメージ強化



腕支持・太ももを上げる



ぶらさがる

当たらないようにくぐり抜ける



空間認知・平衡をとる(前庭覚の強化)



渡る



登る



落ちないようにつかまる→少しずつ傾斜をつける



# スタッフインタビュー

★たかさんからターキーへ★

名前: 高垣 洋紀 (たかがき ひろき)

ニックネーム: ターキー



Q1. 子どもと関わる際に大切にしていることは？

A1. 子どもと同じ目線に立つことです。自分も運動や遊びが好きなので、同じ空気を楽しむことを意識しています。楽しみながら、子どもが「できる」と感じ、達成感を味わえるような課題設定をしたいと考えています。

Q2. 今夢中になっていること

A2. ランニングと筋トレです！からだを鍛えています！

Q3. 好きな芸能人は(男性・女性)は？

A3. 男性は小栗旬さん、女性は本田翼さん

Q4. チットチャットを食べ物に例えると・・・

A4. カレーライス(色んな具材が混じって、いい味が出ているイメージ)

Q5. ひとことお願いします。

A5. 子どもたちの成長と関わる中で、大人の自分も成長していけたらと思います。真面目が取り柄なので、まっすぐと子どもと向き合えたらと思います。みなさん、よろしくをお願いします！

Q6. 次回インタビューする人は誰ですか？

A6. 2号店とよしーさんお願いします。

※ 各店舗の子どもたちが、○の代わりに描いてくれた絵や家から持ってきてくれた作品を掲示しています。HPにてご覧いただけます。

## アートギャラリー

【お店に置いてある道具を使ったアート】

【創作アート】 **募集中!!!!**

頂いた作品は通信に載せたいと思います。

ゆるキャラたちの仲間入りをしませんか??

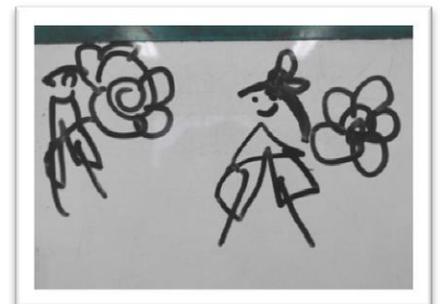
作った作品は店舗のスタッフに渡してね!!



3号店かおりちゃん



2号店てんちゃん



むっちゃん&高槻店まこ先生

## チットチャットからのお知らせ

### ○チットチャットの **LINE** 公式アカウントについて

各店舗のLINEの公式アカウントができました!

各店舗からのイベントやお知らせを配信しています。まだ登録していない方はぜひ登録をお願いします。詳しくは店舗に掲示している「LINE友だち登録ご案内」をご覧ください。

【お願い】

- ① 同日に複数の事業所を利用することは制度のルール上、不可となっております。
- ② 受給者証を更新や内容に変更があった場合、速やかに受給者証をご提出ください。
- ③ 当事業所にて「上限管理」をされている方が新たに別事業所をご利用になられる場合は速やかにご連絡願います。

## 【高槻店 スペシャル☆ランチタイム】

いつも一人でいらっしやって、笑顔を振りまいてくれるMちゃん。 chattチャットでたくさん運動をしてくれるのはもちろんなのですが、自宅でも運動に取り組んでいてノートに記録もしてくれています。そんな頑張り屋さんなMちゃんなのですが、イレギュラーな場面が少し苦手でもありました。食事をするのも慣れた場所、ここは食事をする場所と決まったところだけでした。

そんな話をお聞きして、何か chattチャットでもできれば！と思いお母さんにご相談させていただいたところ、

『 chattチャットでお昼ご飯を食べましょう』と決まりました。

いざ当日となり、普段よりも元気よく来塾してくれました。レッスンをする→一人で買い物に行く→みんなでお昼ご飯を食べる、のスケジュールです。

なんだかいつもよりテンションが高くノリノリな様子でした。あとからお母さんに聞いてみると、この日を心待ちにしていたとのことでした。

無事にレッスンを終えて、お昼ご飯を一人で買いに行き楽しんでランチタイムの始まりです。

スタッフも集まりみんなで机を囲んで食べました。そこまで長い時間ではなかったのですが、Mちゃんを中心に話が尽きずお喋りが止まりませんでした(笑)

一人で慣れていない場所で買い物をする・食事をするのを楽しい気持ちで経験することができたようで、今回の企画は成功だったのではと思います。ご協力してくれたお母さんにも感謝の気持ちでいっぱいです。これからも子どもたち一人一人に寄り添うことのできるようサポートしていきたいと思います。



★なおさん→ちょみさんへバトンタッチしました！

Facebookにて、随時更新しています。

「 chattチャット」で検索。登録してね。

## 【 chattチャットで学んだこと】

1号店の開所当時から通って頂いている男の子のお母さまから伺ったお話です。今年の夏休みに通っていた就労の実習先から実習後に次のような好評価を頂いたそうです。

○「SOS」が出せる。できない時に助けてくださいと言える。  
○もうひと踏ん張りがんばることができる。そして最後までやり切ることができる。

○自分で考えることができる。かつ自分で考えないといけないことが分かっている。そして、周りの大人は何から何まですべてを教えてくれないことを分かっている。

○集中力がある。体力があるからこそ集中が保てる。

そのお話を聞いたとき、お母様がこう思ったそうです。

「すべて chattチャットで学ばせていただいたこと」だと。

「運動を通して、社会で自立していくために大切なたくさんのお話を教えていただきました」と。

自分たちが大切にしている意図やメッセージがちゃんと伝わっていたんだなあととても嬉しく思ったお母様からのお話でした。何度も「ありがとうございました」と伝えてくださる保護者の方に、こちらの方こそ頭の下がる思いでした。

(1号店 ちょみさん)

## chattチャットブログ

chattチャット HP では、

週替わりに各店舗がブログを配信しています。

気になる方はぜひご覧ください。

○1号店「ボク、頑張ってます！！」

卒業生Tくんのお話です。

○2号店「スポーツはみんなのもの！」

日々の積み重ね。

○3号店「Mちゃんジェットコースター」

ジェットコースター技見てください！

○高槻店「スペシャル☆ランチタイム」

素敵なランチタイムのお話です。

※ HP「 chattチャットスポーツ塾」 で検索

