

# 2020年 月刊チットチャット通信 8月号

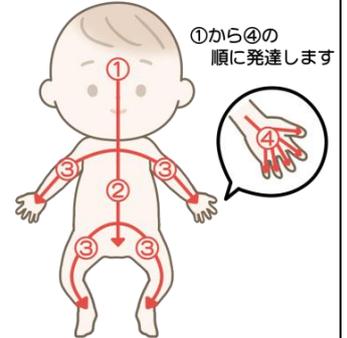
いつもチットチャット・スポーツ塾をご利用いただきありがとうございます。

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。

## 発達について

粗大運動・・・全身を大きく使う動き。

微細運動・・・手や指を使った細かい動作を必要とする動き。



運動の発達の順番としては、**全体→部分へ**

**大きな動きの粗大運動→細かい動きの微細運動**

**大きい筋肉→小さい筋肉 体幹→手先へ**と発達していきます。

## そ だ い う ん ど う 粗大運動

粗大運動とは、姿勢の保持、バランスを取る、歩く、走る、ジャンプする動作などの全身を大きく使う動きのことを言います。

例としてはトランポリンでジャンプする、平均台を渡る、ボールを投げる等です。粗大運動をたくさん行うことで、身体の土台が形成されます。体幹がしっかりしてくると足先や手先にも意識がいくようになり、細かい動きや掴むといった微細運動ができるようになります。

(例) 指先に力を入れて欲しい。(ペットボトルが開けられない、掴むのが難しい等)



①まず体軸ができているかな？粗大運動にチャレンジ！

②指先を使う前に腕を意識する運動や手で支える運動を行ってみましょう。



## ケンケン



## えんぴつ ジャンプ

## パー・チョキ・グー ジャンプ



# 反張肘について

## 【 反張肘とは？ 】

腕をまっすぐにしたときに、肘を境に前腕が上腕より外側に反っている状態のこと。先天性（遺伝や生まれつき）と後天性（普段の姿勢、怪我）等の原因があります。女性のほうが多く、筋力の弱い人がなりやすいです。

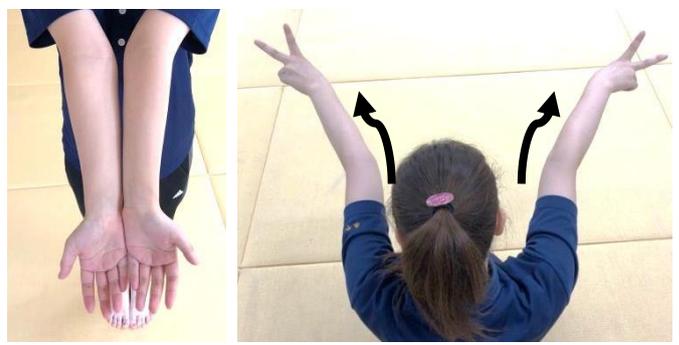
## 【 見分け方 】

両手のひらを上に向けて小指同士をくっつけて腕を伸ばします。その際に両肘がくっつく人が反張肘です。また、四つ這いの姿勢の時に肘のしわが内側ではなく前方向に向きます。

## 【 どうなるの？ 】

肘関節で受ける力を分散できず、以下のようなことになりやすいです。

- 肘関節の怪我（靭帯損傷や脱臼）
- 肘関節が変形する
- 肩関節や手関節が機能低下する
- 腕が筋力低下する



## 【 改善方法 】

意識して本来の関節の位置に修正させる必要があります。筋肉をあまり使えてなかったため、今まで以上に筋肉に負荷がかかる場合があります。

- 手を着く姿勢→肘のしわが内側に向くような位置（本来ある位置）に修正し、上腕三頭筋（上腕の裏側の筋肉）に力が入るようにする。
- 腕を少し曲げることを意識する。

## ★スタッフインタビュー★

えびちゃん → なおこちゃん

名前:前東 尚子(まえひがし なおこ)  
ニックネーム:なおこ  
所属:2号店

### ①好きなこと、趣味は何ですか？

キャンプです。自然の中で何も考えずに子どもたちと遊ぶのが楽しいです。

### ②最近嬉しかったことはありますか？

キャンプに行けたことです。

### ③最近悲しかったことはありますか？

体力の衰えを感じたことです。

### ④チットチャットの好きなところ教えてください。

子どもたちにパワーをもらえる所です。

### ⑤最後に一言

コロナのことや梅雨の時期ではありますが、いつもチットチャットに通って頂きありがとうございます。発見があり、笑いあり、考えさせられることありの毎日です。日々精進していきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

### ⑥次にインタビューをしたい人→高槻店てんちゃんです。



## チットチャットブログ

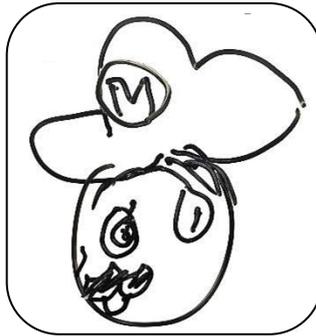
チットチャット HP では、週替わりに各店舗がブログを配信しています。気になる方はぜひご覧ください。

- 2号店「雨にもマケズ」
- 3号店「感謝(◡‿◡)ありがとう(◡‿◡)」
- 高槻店「夢中から広がること」

HP「チットチャットスポーツ塾」で検索。  
Facebookにも載せています。

## アートギャラリー

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。



マリオ



キャサリン

## チットチャットからのお知らせ

### ○コミュニケーション講座

- 8/9(日)「本音が出てくる関係性づくり」
  - 8/23(日)「ありのままの子育てとは？」
  - 9/13(日)「子育てや人間関係を楽にする考え方」
- 全日程とも 10:00~11:30。3号店研修室にて。  
今回から **ZOOM** でのご参加も受け付けます。

### ○チットチャット・コーチ養成講座

- 初級:9/27(日)・10/25(日)
  - 中級:8/30(日)・11/29(日)
  - 上級:12/20(日)
- 時間はいずれも 10:00~16:00(休憩 60分)  
各定員 5名

※受講に際してのお願いがありますので、詳しくはホームページをご覧ください。

### ○新規店舗開所に伴いスポーツ指導員を募集! (2021年4月開所予定)

子どもたちの運動・スポーツを個別指導できる指導者を募集しています。詳しくはHPをご覧ください。

### ○お盆休みについて

8月11日(火)~14日(金)はお盆休みのため、休ませて頂きます。

### ○コロナウイルスの対策について

お子様や保護者の方々はもちろんのこと、スタッフの安全も最大限確保しながら、5月7日(木)11時半より再開させていただいております。再開にあたり、マスクの着用、手指の消毒、検温、室内換気、除菌などのウイルス対策は継続します。

### ○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。

発行先：株式会社チットチャット

住所：〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町7丁目1番39号新谷町第二ビル206号

TEL06-6764-7282 Fax 06-6764-7283

HPはこちらから

