

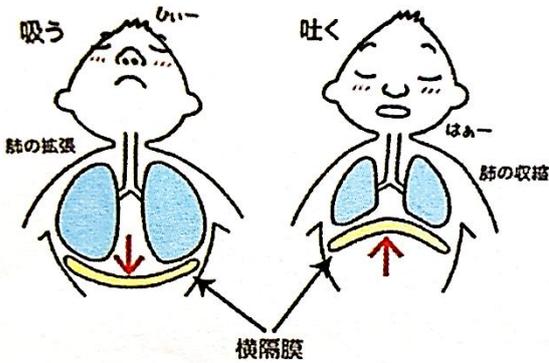
# 2020年 月刊チットチャット通信 11月号

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。

1号店 永井 稜大(ながい りょうた)君  
伊藤園おーいお茶 新俳句大賞で『大賞』を受賞されました。

## 寒い夜コペルニクスをつかみとる

### 腹式呼吸のススメ



### 呼吸たいそうで取り入れている腹式呼吸って何??

腹式呼吸とは・・・

お腹を使った呼吸法で、息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がへこむ呼吸法のことを言います。

心配事がある時や慌てている時は呼吸が沈んで浅くなります。深く長い呼吸が出来る事によって、様々なメリットがあります。

### 呼吸の仕組み

空気を吸うと肺が膨らみ、横隔膜が収縮します。  
息を吐くと肺が収縮して、横隔膜が緩みます。

### メリット

- 自律神経のバランスを整えて、心身をコントロールできる。
- 姿勢（体幹）を安定させる
- 身体をゆるめてリラックスできる→寝る時にオススメ！
- 落ち着かせる→課題を成功させたい時にオススメ！
- 集中力アップ→勉強を始める前、休憩中にオススメ！
- 便秘改善 などなど、良い事がたくさんあります。

★お腹に手を当ててやってみよう！

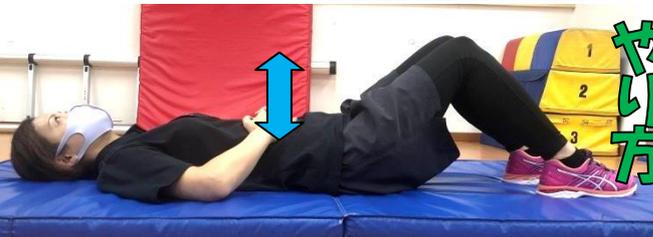
★寝て行う時は足を軽く立てるとやりやすいかも！？

①鼻からゆっくり息を吸って、お腹に空気を貯めていくイメージで膨らませます。

②口からゆっくり息を吐きだします。お腹をへこませながらすべて出し切ります。

★吸うときの倍くらいの時間をかけてゆっくり吐き出してみてね♡

### 腹式呼吸のやり方



### 風船チャレンジ オススメ①



### 吹きもどし オススメ②



## エアロバイクって何？

エアロバイクとは…

お家で簡単に有酸素運動ができる運動器具です。運動量を確保できてダイエットや筋力アップにも効果があり、オススメです。※ 有酸素運動とは酸素を身体にしっかり取り込みながら時間をかけて脂肪を燃焼させる運動のこと。

9月末に高槻店に搬入されたエアロバイク。

高槻店で小さなエアロバイクを選ばれるお子様が多く中学生、高校生、親御さんまで使える本格的なエアロバイクを買いたいと話している時にもりしーが家で使わなくなったからと寄付して下さいました。

新しい物があると気付いて、目を輝かせながら近づき、急にやり始める子がいたり30分近く漕ぎ続ける子もいたり、アスリートみたいに全力でスピードを出して漕ぐ子もいます。将来スポーツジムでトレーニングしてくれたら嬉しいなあと思いながら、見守っています。

## ★スタッフインタビュー★

ちよみさん → やっすん

名前:本谷 靖夫(もとたに やすお)  
ニックネーム:やっすん  
所属:1号店

- ①得意なことは？  
ダンスです。
- ②好きなことは？  
音楽を爆音で聞くことです。
- ③苦手なこと、食べ物は？  
計算することです。  
卵・そば(アレルギー)が食べられません。
- ④得意料理は？  
焼き鳥です。串に刺すところからできます。
- ⑤いままで一番高い買い物は何ですか？  
バイク(ドラッグスター)です。
- ⑥自分を動物に例えると？  
馬。自由に見えて意外と小心者だからです。
- ⑦尊敬している人は誰？  
両親です。
- ⑧最後に一言お願いします。  
いつもありがとうございます。  
日々いろんなことを教えてくれる子どもたちに感謝です。
- ⑥次にインタビューをしたい人→高槻店の「まっつん」です。

大人から子どもまで  
使えるよ～



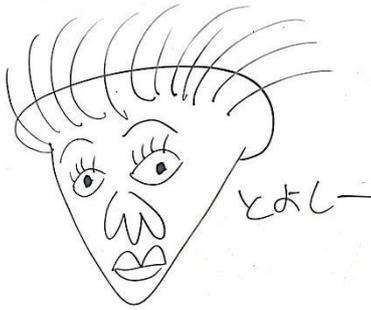
## チットチャットブログ

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 HP をご覧ください。

- 1号店 「子供たちに魔法をかけられているのは？」  
子どもたちはすごいよ！というお話です。
- 2号店 「インタビュー」  
インタビュー記事ぜひHPよりご覧ください。丁寧に答えてくれています。
- 3号店 次回こうご期待♪
- 高槻店 次回こうご期待♪



## アートギャラリー



### 高槻店 とよしー

高槻店に来てくれているお子さんが  
レッスン後に描いてくれました。

## チットチャットからのお知らせ

### ○保護者・支援者のための

### 「呼吸コンディショニング」講座募集中

11月15日(日)・1月10日(日)

10時~11時まで。

定員:先着10名

費用:1人4,000円(税別)

★ZOOMを使ったオンライン開催となります。

### ○運動発達アプローチ

### DVD 販売開始!!!

店舗、ホームページから購入  
できます。HPにてサンプル  
動画を公開しています。

もりしーが分かりやすく指導  
解説しています。

ぜひお買い求め下さい!



### ○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

## チットチャット

## チャレンジ' S

高槻店スタッフのえんどうがあるチ  
ャレンジを行いました。

その名も『100kmウォーキング』

姫路城から大阪城近くの自宅まで約  
100kmを24時間以内に歩き切る  
という企画です。なぜやろうと思った  
のかという理由は定かではありません  
が、とにかく何かやり遂げたいと思  
っての挑戦とのこと。寝る間を惜しん  
でひたすら歩き続け、見事21時間半  
で完歩!体はボロボロでも素晴らしい  
達成感が味わえたようです。

「何度もやめたいと思いましたが、逃  
げずに歩き続けられました。自信にも  
繋がったので、新たな挑戦をしていき  
ます」(えんどうより)

皆さんのチャレンジエピソードも随  
時お待ちしております!



### ○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。

### ○チットチャット・コーチ養成講座

中級:11/29(日) 上級:12/20(日)

時間はいずれも10時~16時まで(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。

HPはこちらから

