

# 2020年 月刊チットチャット通信 12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。

## チットチャット・クイズ

答えと解説は2ページ目に  
書いているよ〜♪

- Q1 人間の骨は赤ちゃんで約 305 本あります。大人は約何本あるでしょうか？  
①106本 ②206本 ③306本
- Q2 足(くるぶしから下)は両足合わせて何本の骨からできているでしょうか？  
①42本 ②52本 ③62本
- Q3 足裏にはアーチがあります。何個あるでしょうか？  
①3個 ②4個 ③5個

## ★スタッフインタビュー★

やっすん → まっつん

名前:松田 優香(まつだ ゆうか)  
ニックネーム:まっつん  
所属:高槻店

- ① 趣味は何ですか？  
小説・マンガを読むこと/ドラマ・アニメ鑑賞  
歌うこと/YouTube を観ること/野球観戦  
お菓子作り/サイクリング/探検/釣り など
- ② 得意なスポーツは？  
水泳・バレーボール・野球
- ③ 今まで行ったところで一番感動した場所は？  
初めて行った時の「近江神宮」です。  
「ちはやふる」という作品の世界が広がっていてすごく感動しました。
- ④ 今気になっていることはありますか？  
観たい映画やマンガが溜まっていて気になっています。
- ⑤ 自分を漢字一文字で言うのなら？  
「聴」です。
- ⑥ 自分の笑いのツボを教えてください。  
これ！というものはありませんが、ツボは浅い方だと思います。  
よく「ずっと笑っているね」と言われます(笑)
- ⑦ これから頑張りたいことはありますか？  
自分磨きです。仕事もプライベートも頑張りたいですね。
- ⑧ 最後に一言宜しくお願いします。  
いつもありがとうございます。  
毎日お子様方からたくさんの元気とパワーを頂いております！  
そのパワーをお返しできるようこれからも頑張りますので、  
今後ともよろしくお願いたします！

## 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 HP をご覧ください。

- 1号店 「 ★継続は力なり★ 」
- 2号店 「 インタビュー 」
- 3号店 「 シェア会 」
- 高槻店 「 皆さんを守ります！ 」



次回インタビューしたい人は？  
新しくチットチャットのスタッフ  
に加わったひろさんです。



## チットチャット・クイズの答え

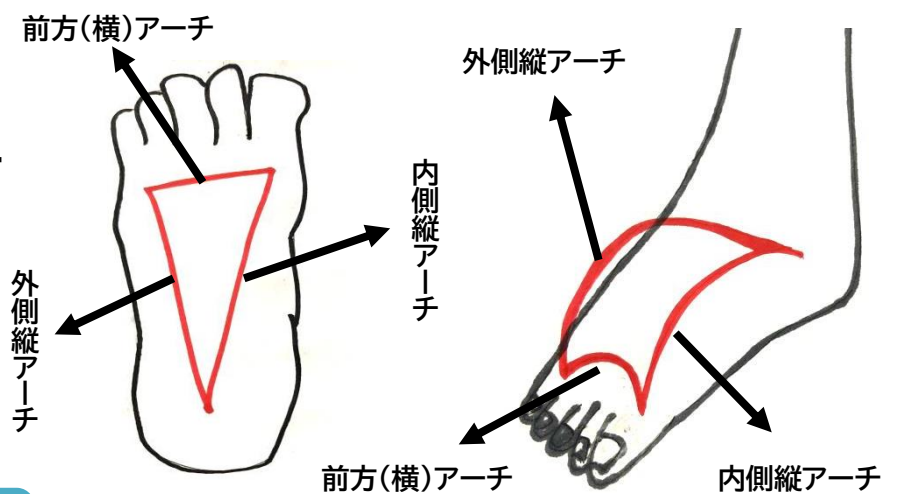
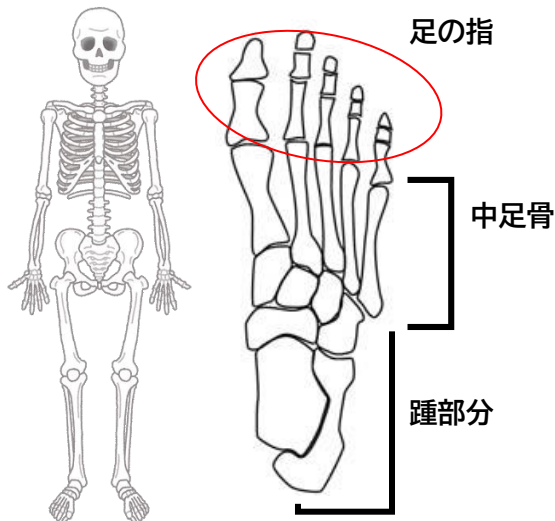
Q1の答え ②約206本です。

成長とともに離れていた骨がくっついたり、骨が1つになったりして、大人では約206個になります。

Q2の答え ②52本です。

※ 種子骨を合わせると56本です。

足の指が14本、中足骨が5個、踵部分が7個あります。全身の骨の約1/4が集中しています。



Q3の答え ①3個です

【前方(横)アーチ 外側縦アーチ 内側縦アーチ】

3つのアーチで姿勢を安定させています。

このアーチが崩れると体に様々な不調が起こります。

・前方(横)アーチが崩れると、足の横幅が広がる「開張足(かいちょうそく)」になることがあります。またタコやウオノメがでやすくなります。

・内側縦アーチ(土踏まず)が崩れると、扁平足になることがあります。足が疲れやすかったり、足裏やふくらはぎに痛みを感じる場合があります。

・外側縦アーチが崩れると、左右のバランスが悪くかかとが外側に倒れやすくなります。足が疲れやすくなります。

## ビジョントレーニング

【原因は？】

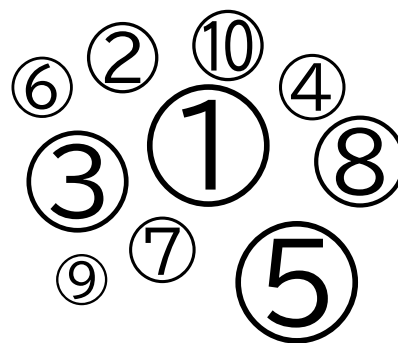
- 見続ける事が難しい
- 黒板が見にくい。
- 複数の事を同時進行することが難しい。
- 黒板と、ノートの視線の往復運動が苦手。
- 見た物を覚えておける範囲が少なく何度も見ないといけない。
- 他の物、人、声、音に意識が向いてしまっている。

【どのようなプログラムが良いか？】

- 跳躍性眼球運動**・・・数字や物など、色々な物に対して1つずつ視線を跳ばしていく眼の運動。
- 緩める、発散する**・・・体全身が緊張している場合は腹式呼吸やストレッチ等のリラックスする時間を作る。また逆に発散系のプログラムを行ってみる。
- 目で追いつける**・・・上下の動きでゆっくりした動きの物を見続ける。
- 協調運動に挑戦**・・・目と手など別々の動きを同時に動かす運動のこと。

## 「板書を写すのが疲れる、苦手」どうして??

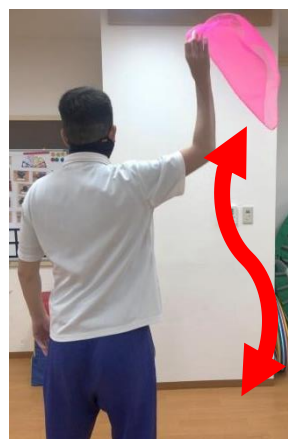
若手が話し合う未来会議という集まりで話し合ってみました。「板書を写すのが疲れる」お子さんがおられた時チットチャットで出来る内容がないかを考えていきました。



★数字さがし★  
大ききの違う数字を順番に追います。目だけを動かして数字を探してみましょう！

★スカーフ★

- ①ゆっくり落ちてくるスカーフを目だけで追いつけよう。
- ②落ちてくるスカーフを手でキャッチしてみよう！



**スカーフの代わりに  
タオルやハンカチで  
やってみよう!!**

## アートギャラリー

★K・T君の作品★  
(3号店)

自転車



★K・M君の作品★  
(3号店)



## 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

2021/1/10(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中。

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!



### ○シェア会のお知らせ【3号店にて開催】

日時:12/9 2021/1/13 2/10 3/10  
10時～12時。毎月第2水曜日。

定員:会場参加10名程度 ZOOM参加10名程度  
参加費:2,500円

### ○学習効果を高めるためのからだづくり

#### ボンド・トレーニング教室

#### 第3期受講生募集!

日時:2021/1/30～3/6までの毎週土曜日

16時30分から17時30分 計6回

定員:15名(申込多数の場合は抽選)。

6回連続参加可能な方を優先させていただきます)

費用:無料 申込期間:12/1(火)～2021/1/24(日)

受講対象:小学校4年生以上

ZOOMを使ったオンラインでの指導になります。

### ○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。

### ○チットチャット・コーチ養成講座【3号店にて開催】

上級:12/20(日)

時間:10時～16時まで(休憩60分)

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。

#### ★年末年始のお休み・冬休み期間の開所時間について★

12/29(火)～1/5(火)

\*12/28(月)と1/6(水)の開所時間は冬休み期間の為、  
10:00～18:00となります。

