

2025 チットチャット新聞 8月

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

前回りはできるけど、後ろ回りが苦手、と言う方が多いように感じます。

私達も見本を見せる事がありますが、確かに難しいです。

でも前回りができるのに後ろ回りは何が難しいのでしょうか？

そうですね！後ろ回りは見えないから、不安や恐怖心が出てきますね！

その様な不安があるとどうしても体に力が入ったり、

腕を押し上げるタイミングが崩れたり、手の平が上手くつかえなかったりします。

そんな時チットチャットでは



今、どんな事があなたの中で起きている？

と聞いてみます。

子ども「上手く回りたい」

子ども「怖い」

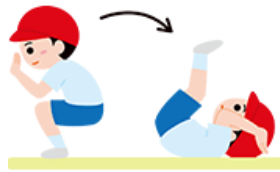
子ども「うーんよくわからない」

子ども「難しい」

そうですか！受け取りました。

まずは子ども達の中でどんな事が起きているのか

共有していただきます。



再度チャレンジ

やや力が抜けて先ほどよりもいい感じ！

そこで、「どこに変化をつけたら回れそう??」

と聞いてみます。

子ども「腕を押し上げる、...」

子ども「速く回る」

指導員「他には??」

子ども「手はちゃんと着く」

指導員「よしやってみよう！」



もちろんそんなにすぐ上手くできる様になるわけではないのですが、すんなりできてしまう事もあります。

ネットや YouTube で「後ろ回りコツ」と調べたりするといくらでも出てきます。

ポイントをお伝えしてできる様になる事も素晴らしいですが、そのプロセスの中で自分の気持ちや体の感覚に目を向けて見るように関与をする事が大事だと考えています。

この感覚を意識でき、扱っていく事は“後ろ回り”のみならず様々なシーンに活かされてくるのではないかと思います。

コーチング的要素を学び、指導を通じて私たちも同じように成長させて頂いております。

まさに「やり方よりあり方」ではないかと思います。

今月のラッキーからだアプローチ



避暑地で、自然に触れに行こう！

ラッキーワード

冷たいものは控えめに
しっかり栄養補給しましょう！



夏休み期間

7/19(土)～8/25(月)



お盆休み

8/12(火)～8/15(金)



なおさんの日めくりカレンダー

— 大丈夫やで なんとかなるで —

～発売中！～

こんにちは、なおです。

8年前に癌になりました。今も治療を続けながらも、
ずっとチットチャットやイノチグラスに関わらせていただいています。

その出会いの中で、いろんな想いが浮かび、
それを文章にしていたら、「カレンダーになるやん」と。

なおの最初で最後の言葉集。

是非、見てくださいね。



★イベント配信用 LINE★

友だち検索で「@894ruczq」

各店舗利用者さま以外の一般の方はこの LINE をご利用ください。

★各 SNS の QR コード★是非のぞいてみてください☺

各 SNS でレッスン風景や練習風景などを投稿中です。

サブチャンネルでは Youtube ライブや対談を投稿しています。

メインチャンネル



サブチャンネル



イベント配信 LINE



ホームページ



Facebook



Instagram



★今月の各店舗のイベント★

1号店

スポーツクラブ 8/6(水)-16:00~17:00
8/20(水)-16:00~17:00

球技クラブ 8/9(土)-11:00~12:00

モルッククラブ 8/17(日)-13:00~14:00

家族モルッククラブ 8/2(土)-11:00~12:00

1号店野球クラブ 8/7(木)-16:00~17:00
8/21(木)-16:00~17:00

2号店

ちびっこ広場 8/9(土)-16:00~17:00

合同野球クラブ 8/16(土)-10:30~12:10

卓球クラブ 8/24(日)-13:00~14:00

3号店

卓球クラブ 8/3(日)-16:00~17:00

たいいくクラブ 8/8(金)-15:00~16:00
8/22(金)-15:00~16:00

高槻店

山登り 8/9(土)-10:00~13:00

卓球クラブ 8/4(月)-16:00~17:00
8/31(日)-11:00~12:00
-14:00~15:00

サーキットイベント 8/1(金)-14:00~15:00
8/28(木)-17:30~18:30

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

8/6・8/20(水)

◎時 間 ①13:00~13:45
②14:00~14:45
③15:00~15:45
④16:00~16:45
⑤17:00~17:45
⑥18:00~18:45

◎料 金 ・マンツーマン(月1回) 8,311 円
・マンツーマン(月2回) 15,000 円
・親子レッスン 8,311 円
・兄弟割 おひとり 7,500 円×人数分
・大人レッスン(保護者さま) 2,200 円

※ 税・保険・施設利用料込みとなります

◎会 場 ザバススポーツクラブ デルタ(高槻市朝日町 1-5)
JR 摂津富田駅から徒歩約 10 分・駐車場あり
(ザバススポーツクラブ様のご厚意により利用させて頂いております)

◎お問い合わせ 1号店(06-6764-7282)江殿

◆ヨガ教室◆

1号店にて実施

■8月31日(土) 15:00~15:40

◆チアイベント◆

1号店にて実施

■8月23日(土)

12:00~12:40 未就学児対象

13:00~13:40 小中高生対象

★スタッフ募集中★

子どもたちの運動・スポーツ指導に興味のある方を探しています！

詳しくはチットチャット・スポーツ塾のホームページをご覧ください。店舗スタッフまでお声がけください。

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(1号店)

TEL06-6764-7282 Fax 06-6764-7283