

2025 チットチャット新聞 10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

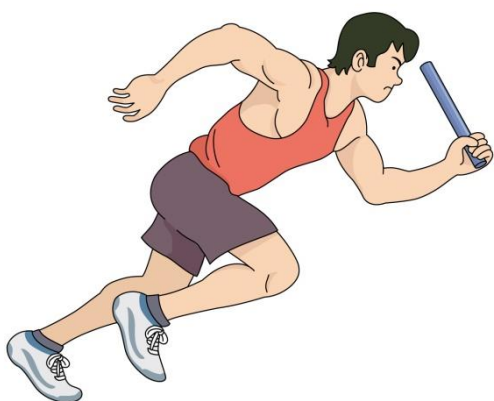


秋といえば何を思い浮かべますか？

そう、運動会ですね！

近年は春に運動会を行う学校も増えてきていますが、ほとんどの場合は 9～11 月頃の涼しい時期に運動会が行われると思います。実際、お子さんや保護者様から「最近は園・学校で運動会の練習をしています！」という声をよく耳にします。

そしてチットチャットでも運動会の練習をして欲しいというご要望を頂きますが、その中でも「リレー」のご要望が最も多いです。「もっと速く走れるようになりたい…！」という皆様の為に、速く走るコツをいくつかご紹介します！



① 前傾姿勢

上半身を真っ直ぐにしたまま少し前に倒します。そして足を強く踏み込むことで、身体が前に出やすくなります。

② 腕振り

肘を90度に曲げ、腕を前後に大きく振ることで勢いが付きやすくなります。

③ 膝を上げる

膝を高く上げて走ることで歩幅が大きくなり、前に進みやすくなります。また、つま先を使って跳ねるように走るとより前に進みやすくなります。

これらの動きを実践する為には

- ・チットチャット体操などのバランス運動で姿勢を保つ力を身に付ける
- ・ストレッチで腕や脚の可動域を広げる
- ・ケンケンパや縄跳びなどつま先を意識した運動に取り組む

などが効果的です。レッスン中でもご自宅でも、ぜひ練習してみてください！

「もう運動会が終わってしまった…」というお子さんも、来年の運動会に向けて取り組んでみてください！

今月のラッキースポーツ

リレー

ラッキーワード

寒暖差

最近急に寒くなってきましたね。
体調を崩さないように気をつけましょう！



イベントのお知らせ

おおさかじょう 自然あそび
～木陰で散歩しよう!～

木陰で涼しく自然で遊ぼう!
さわって、のぞいて、見つけてみよう!

日程 毎月 第2土曜日
時間 12:00～13:00 **全年齢対象**
場所 大阪城公園 市民の森

参加要項 【お問い合わせ】 チットチャットスポーツ塾3号店
○デイ利用1回分として承ります。
※受給者証のお持ちでないご兄弟様の参加も可能です。
→その場合、家族支援加算を算定させていただきます。

しんやり木陰で自然の色を探そう!
落ち葉や木の実で自然遊び

市民の森周辺を散歩したり、自然とのふれあい遊びを通して、外遊びに繋がるきっかけを作ることを目的としています。※未就学のお子様のご参加の場合は保護者同伴をお願いいたします。

チットチャットスポーツ塾 3号店
TEL : 06-6210-5772 / 公式LINE

みなさんこんにちは！チットチャット・スポーツ塾3号店です！
この度、新しいグループレッスンを開催することとなりました。
大阪城公園・市民の森にて森の中を散歩し、落ち葉拾いや昆虫採集などを行ないます。
自然遊びが大好きなお子さんはもちろんのこと、自然の中でゆっくりウォーキングをしたい方にもおススメです。
みなさんのご参加をお待ちしております！

チットチャット運動会開催決定！

- ・日時:12/14(日)10:00～12:00
- ・場所:「キャプテン翼スタジアム」
(大阪市生野区巽東3丁目2-4)

サッカーや玉入れ、リレー等様々な競技をみんなで一緒に楽しみましょう！

10/1(水)より参加受付を開始いたします。ご希望の方は各店舗スタッフまでお知らせください。

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 	イベント配信 LINE
サブチャンネル 	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	10/1(水)-16:30~17:30 17:30~18:30
	10/15(水)-16:30~17:30 17:30~18:30
鬼ごっこ&走り方教室	10/4(土)-10:00~10:40
1号店野球クラブ	10/9(木)-17:30~18:30
トレーニングクラブ	10/11(土)-15:00~16:00
むかしあそび教室	10/13(月・祝)10:00~10:40
モルッククラブ	10/19(日)-13:00~13:40

2号店

ちびっこ広場	10/11(土)-16:00~17:00
合同野球クラブ	10/18(土)-10:30~12:10
卓球クラブ	10/26(日)-13:00~14:00

3号店

卓球クラブ	10/5(日)-16:00~17:00
ジョギングクラブ	10/11(土)-10:30~11:30
大阪城自然遊び	10/11(土)-12:00~13:00
たいいくクラブ	10/24(金)-16:30~17:30

高槻店

サーキットイベント	10/3(金)-17:30~18:30 10/16(木)17:30~18:30
卓球クラブ	10/6(月)-17:30~18:30 10/26(日)-11:00~12:00
山登り	10/11(土)-10:00~13:00
野球クラブ	10/26(日)-14:00~15:00

★自費でご参加いただける教室★

チットチャット・プール塾

10/1・10/15(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

■10月12日(日) 15:00~15:40

◆チアイベント◆

1号店にて実施

■10月25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。

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)

TEL 06-6764-7282 Fax 06-6764-7283