

スポーツレ！NEWS7月号

プロスポーツ競技も再開し少しずつ日常を取り戻している中、都市部では感染者数が増加傾向にあり今後の状況に予断を許しません。新しい生活様式も慣れましたでしょうか。気温も上がる中、マスク着用も熱中症予防の観点から外してもといわれてもタイミングが難しいですね。また、地球環境の汚染の一つレジ袋も有料化ですが、環境変化を少しでも歯止めをかけるには必要なことなのではないでしょうか。豊かさを求め急速に広がりモノを生み出したツケなのではないでしょうか。土用という考えは借りている土を天に返すこと、現代の今何か大切な事忘れていないのかも。

自治体が！国が動いた！

最大5000円キャッシュバック(ポイント還元)、GOTOキャンペーン、プレミアムチケットなど、言葉が先行しインパクト強いですが、プレミアムチケットなどは、県内在住など制限もありますが、三千円で五千円分と還元率も大きいです。今後、国の観光支援で最大20000円補助も取り組まれる予定です。飲食・観光の落ち込みは大きく、インバウンド一本で観光政策を立てたことは今後、見直しを求められます。しかし、何とかこの制度を利用して復興への足掛かりとなればいいのではないのでしょうか。

そして、エンジンを再始動させていきながら、次へと繋げていく政策も必要です。私たち日本人はボールに向かって走ることを苦手とします、新たなイノベーションを創出すること、ですから国も無駄なアメ配りにならないように必要な国策で国づくりを願いたい。

身体の不思議！？パート15

さあ、身体を動かすか？って、動いた途端、何だか痛みが、こんなところ痛かったかなと考えて見るといかがでしょうか。実は私たちの脳は錯覚をしています。例えば、一度、ランニングなど習慣化していればいつでも身体は元のように動けます、痛みがあれば、いつものことだからという錯覚です。このアバウトな錯覚は良くも悪くも、ですね。しかし、結論からいえば身体は元のように動けません、動きは覚えていても、どうやって身体を動かすのかこのことは忘れていきますね。ですから、準備が必要です。いつもの80%程度で動いてみて、動きの悪い所、良い所を再度、確認してみるといいでしょうね。そして、一度ペースダウンして、コンディションを高めていくことが、その錯覚の精度を弱め身体をコントロールできるようになりますよ。

松江の美味再発見！

今晚のご飯のお供は…、刺身がいいかなであれば、ココお勧めです。



寺津屋 さんです。場所は、合銀本店正面の大橋川に向かって角にあります。

これは分かりませんが、知らなければまず立ち寄らないのではないのでしょうか。外に立て黒板があれば店先を覗いてみてください。刺身ももちろん、わさびも美味しいです。



夏といえば、スイカ！カリウム豊富でお勧め！くに引き大橋渡り、高架をくぐり直進して、社会保険事務所に向かい左折すると、右斜め前にシママラ青果店あります。ここのスイカは美味しいです、市場から新鮮な食材でクセになるかも。

九星気学風水から読み解く7月

ユーチューブでもご紹介の7月情勢予測！今月は、三碧(青年・活動)が中心です。

つまり若者の活動が活発になり経済を動かしますが、この活動が社会を混乱させる。四大難卦というほど危ない月です。新たな生みの苦しみが大きな反発を招きますので、コミュニティが大切です。また、飲食の倒産、大企業も二極化。大きな地震、津波など天変地異、戦争も。大物の著名人もトラブルから引退もある。旅行や結婚など、人の動きも活発になります。旅行なども、ワンランク上が運氣アップ。物事には順番があり、小さなことを整えていくと急がば回れ！活発でどこか心が騒がしくなりませんが慎重な七月としましょう。

Check Point
 Google youtube チャンネル！
 スポーツトレーニングPLUS+ 動画配信
 朝の元気！メルマガ会員登録募集

3歳～学べる体育&小3～学べる学習教室

～多くの失敗が、成長のチャンス、嬉しい心も～

スポーツトレーニング PLUS⁺

【7月教室各曜日及び会場について】*6月の予定です！

3歳～年中クラス

◇月曜日◇15時30分～ *7月6, 13, 20, 27 会場 サンライフ松江
◇水曜日◇15時10分～ *7月1, 8, 15, 22 会場 総合体育館
◇木曜日◇17時15分～ *7月2, 9, 16, 30 会場 福米体育館



年長～小学生クラス*送迎ご希望の方はご相談ください。

◇月曜日◇16時45分～17時50分～*7月6, 13, 20, 27 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
◇木曜日◇18時05分～ *7月2, 9, 16, 30 会場 福米体育館
◇金曜日◇16時45分～17時50分～*6月26、7月3、10、17 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
◇土曜日◇7月4日(10時～11時～総合) 11日(10時～11時～総合)
18日(10時～11時～総合)変更 25日(10時～11時～総合)



アスリートT中高クラス 月曜日7月6、13、27日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

自分を投影しない！

心理学でもあるように、相手に自分を投影してみないこと、子育てにおいても同じです。サッカーをしている保護者は子供に同じサッカーへ、野球は同じ野球へと、自分と同じことや、ユニフォームがかわいいとそのまま我が子を置き換え投影することです。これはよくあることで、依存性が強くなりまです。自然と親の背中を見てならないですが、日常の生活でも自分ではできないのに何で出来ないのか、これもこの認識からです。子供たちも皆成長も違い、1年生だから、2年生だからと同じ土俵に上げないで、ゆつくり見守るといいですね、遠回りこそ近道であり、まずは、心とからだをつくり準備が大切です。スポーツ界においても幼少学童期は複数のスポーツを推奨しておりますので、時期がくればそれがタイミングですからね。

指導計画と成果

蒸し暑い日もあり子供たちは、汗いっぱい子どもらしく活動できています。急ぐ心にブレーキを掛けながらの6月でした。今月はボール運動や、足の切り替えし、マット運動を行います。マットも自分の身体を支えることや柔軟性で怪我の予防に大切。また、片脚のバランス、体幹動作も取り入れ身体の軸を作る動作も定期に組み入れていきます。下旬ころから、光電管で測定をとりいれ成果の確認を行います。教室前後はゆつくりと身体を整えましょうね。

共に一緒になって、共に成長する気持ちで！

自粛期間が開けて、学校や課外活動も始まりました。子供たちは、授業の遅れを取り戻すため、プリントに一生懸命です、本当に気持ちを察します。よく尋ねられる質問ですが、『どうやってたら宿題をしますか』『ゲームがやめられないです』と。そうですね、気がかりなことです。しかし、立場を変えて子供からの目線で考えてみましょう。『いつもテレビを見ている』『本なんて読んでない』と、子供たちから厳しい答えが返るのではないのでしょうか。そうですね、親が先に見本を見せること、昭和世代のように『大人は自由だ！』なんてこと言うこと余計に火の粉が。大人が、スマホから離れ、テレビを消して静かに本を読む、そんな姿を見せることで共に成長しますよ。

アウトドアイベント

サマーキャンプイベントを計画しております。今年度は、夏開催の安全を確実に担保できないため苦渋ではありますが中止します。今後の感染状況を見ての判断になりますが、10～11月に日帰りもしくは、お泊りで計画しますので、もうしばらくお待ちください。

からだの豆知識&運動 ~オンライン配信で一緒にトレーニング~
ゆっくり整えるエクササイズでスタートアップしましょう。

夏やせ!とりあえず!お腹周りをシェイプ!!



開脚スクワット!!

身体の部位で、大きなお尻と内もも鍛えてお尻を引き上げよう!!

目標エクササイズ

12回 × 3 セット

POINT!!

- 1 あしのつまさきとあしのこう、ヒザは平行になるようにしゃがみます
- 2 もものつけね(股関節)にしっかり体重をのせて、あしうでしっかりとおすようにからだをひきあげましょう。
- 3 できたら図のように、両手をからだの中心で組むと強度があがりますよ。

上体ねじり!!

②の姿勢から上体を左右に捻じります。
ゆっくり右へ10回、次左に10回 計20回

目標エクササイズ

20回 × 3 セット



POINT!!

- 1 しっかりと股関節に体重を乗せます
- 2 上体を捻じるときに、左右のヒザは動かないようにしましょう
- 3 上体が前に倒れないようにぞうきんを絞るイメージでおこないましょう

生きるヒントと幸せを見つけるコツ ～7月あなたの本命星から見る、運勢とは～



人生の航海図”九星気学風水”を活用してしあわせな人生を送るヒントを学ぶ！

7月7日より、二十四節気で小暑。土用期間でもあり、穀物を耕す土は天から借り物と考え年4回、土用期間 氣の乱れも大きく体調を崩しやすいです。土用の丑の日に鰻を食べる習慣は有名な話。19日までに草取り 庭の手入れは終わるようにしましょう。

セミナー講座の案内 氣学は論理的な学びで誰でも活用できますよ。

初めてでも安心！初級講座 動画配信中！

少し理解した方！実践講座 7月19日(日)13時30分～16時30分 メッセ402受講費6000円

7月122(水) 9時40分～12時30分 メッセ402受講費6000円

本命星から読み解く7月の幸せヒント！7月7日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 活発な活動月で周囲は賑やか、運気は高いが年の影響もありそうはいかない月でもある。生活の乱れに注意し起床時間を守ること、軽率な行動に注意し積み困難に機があると捉えること。

事始め 7月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 8月1、4、7

二黒土星 今月は営業を広げる、電話やメール、ZOOM など活用しできるだけアポをとること。時間を生むには任せることは任せ大きなことをまとめ整えること、風をつかみ乗る勇気をしっかり持ち合わせよう。

事始め 7月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 8月3、6、9

三碧木星 走り続けると肝心な時に動けない、今月は活動の気を抑えじっくりと構えてみよう。あれもこれも自分と考える星の特徴ですが、未完成で放り出していることじっくりと状況を見つめ今を充実させる月です。

事始め 7月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 8月2、5、8

四緑木星 慌ただしい月です、あれもこれもと押し寄せますが忙しいだけでは本来すべきこと見逃してしまいます、ですから、順序を整え、誰に依頼するのも順番を考える、ホウレンソウを忘れずに進めましょう。

事始め 7月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 8月1、4、7

五黄土星 分かてる、では実は伝わらない、丁寧な言葉掛けを心がけること。成果は分け与え一緒に悦ぶことがまたこの星の人気を高める。言霊に注意し良い言葉を発し今月は批判しないで建設的な意見を。

事始め 7月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 8月3、6、9

六白金星 雲行きが怪しい、右なら左、左なら右、意にそぐわないことがある。出来ないことは頼まれないので寛容さを持ち合わせ上手く行かないことに宝があると考え、急がば回れの精神で進みたい。

事始め 7月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 8月2、5、8

七赤金星 上手く行かない時こそ明るい心を持ち合わせる。離れることは悪いことでもない今までの感謝をこめるように。自分のステージが上がれば縁起も変わる、学びはいつでもできるそれは今月からののかも。

事始め 7月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 8月1、4、7

八白土星 今月の決断は先送りが良い、判断も鈍い、最大吉方一白がある人は一白の吉をとることで、今月の闇の深さを和らげたい、忘れもの、時間、に注意し行動に余裕を持たせ時間の余白も作ると良い。

事始め 7月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 8月3、6、9

九紫火星 事態がようやく明け根詰まり感が弱まる。歯車をゆつくり合わせるように動かすことがコツ。自分がとらないで周囲と協調して動かすこと、その謙虚さがまた安定感を生み基盤を作る。

事始め 7月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 8月2、5、8

【九星本命星・・・早見表】

注意すること

2月3日までの生まれの人は前年を、4日以降は新しい年となりますのでご注意ください。

一白水星	二黒土星	三碧木星	四緑木星	五黄土星	六白金星	七赤金星	八白土星	九紫火星
昭和2年	昭和元年	大正14年	大正13年	大正12年	大正11年	大正10年	大正9年	大正8年
昭和11年	昭和10年	昭和9年	昭和8年	昭和7年	昭和6年	昭和5年	昭和4年	昭和3年
昭和20年	昭和19年	昭和18年	昭和17年	昭和16年	昭和15年	昭和14年	昭和13年	昭和12年
昭和29年	昭和28年	昭和27年	昭和26年	昭和25年	昭和24年	昭和23年	昭和22年	昭和21年
昭和38年	昭和37年	昭和36年	昭和35年	昭和34年	昭和33年	昭和32年	昭和31年	昭和30年
昭和47年	昭和46年	昭和45年	昭和44年	昭和43年	昭和42年	昭和41年	昭和40年	昭和39年
昭和56年	昭和55年	昭和54年	昭和53年	昭和52年	昭和51年	昭和50年	昭和49年	昭和48年
平成2年	平成元年	昭和63年	昭和62年	昭和61年	昭和60年	昭和59年	昭和58年	昭和57年
平成11年	平成10年	平成9年	平成8年	平成7年	平成6年	平成5年	平成4年	平成3年
平成20年	平成19年	平成18年	平成17年	平成16年	平成15年	平成14年	平成13年	平成12年
平成29年	平成28年	平成27年	平成26年	平成25年	平成24年	平成23年	平成22年	平成21年

自分という星は・・・

本命星+月命星+傾斜+同会+最大吉方・・・講座で学ぶことお勧めです！

〈九星気学風水について〉

九星気学風水は、宇宙の法則を知る学びの講座です。占い講座ではありません。日常の生活において、また自分の考え、行動を良い方向へ変えるヒントが学べます。占いのようにただ、当たる、当たらないではなくて、自己実現や、目標への到達などどのようにしていけばいいのか智慧があります。

取捨選択、解釈を広げ人間の可能性を広げ生きる智慧を学びましょう。

〈熱血！気学セミナー〉こんな方にご参加をお勧めします！

20代の方・・・

- ◆仕事の悩み、自分のこれからの仕事のことや人間関係について
- ◆恋愛や、婚活について、出会いが作れない方

30代の方・・・

- ◆子育てや、夫婦、親との関係について
- ◆仕事、転職、引っ越しについて

40代の方

- ◆成長期の子供を抱える、進学、就職について
- ◆転職や、起業など人生の目標、転換期について

50代以上の方

- ◆子供の結婚、親の介護問題、家族間の問題について
- ◆人生のこれからの目標、生きがい、健康について