

# スポーツレ！NEWS 8月号

感染症の拡大が止まらず先の見えない現代だからこそ日本人の気質が問われます。過去の歴史においても、疫病、大飢饉、戦争と未曾有からも人は智慧を絞り、手を合わせ、困難をチャンスに変えて今日があります。手に余るほどの幸せを求めたのでは、改めて生き方の幸せの価値を見直す良い機会なのではないでしょうか。あれが悪い、これが悪いではなく誰もが経験したことのないこの困難だからこそ国民、世界が一体にならなければならぬのではないのでしょうか。夏の夜空を彩る花火も本来、こうした疫病を退散させる目的があり今、出来ることをすることなどは。

冷温法入浴で夏を乗り切ろう。web新聞発行のころ、梅雨も明け夏の暑さも本格化です。スポーツの現場でもアイスバスケで水風呂に入ること、筋肉の温度上昇を抑えて熱中症対策をします。疲労回復には浸かることが大事です。つまり、熱いからと言ってシャワーだけでは疲労回復に効果はありません。疲労回復の入浴方法を紹介します。38〜39度の温度で腰が浸かる程度の湯をします。入浴前にまずは、足元を冷水のシャワーをかけてから、湯に浸かりましょう。身体が温まったら、再度、冷水を足元にかけてから、湯に浸かす。3度繰り返し返したら、最後に冷水を足元から心臓に向かい最後に全身にかけることでカラダへの血液循環を促します、睡眠の質も期待できますのでお試しを。

## 身体の不思議！？パート16

島根県プレミアム宿泊、飲食券好発進！  
県内の観光業、飲食店向けの需要喚起策、島根県プレミアム宿泊券は募集枚数に達し追加発売。しまね再発見とあるように今一度、地域に視点を向け観光を楽しむのもいいでしょうね。希望をお伝えするとしてもタテの動きになり、ヨコの連携が弱いので宿泊と地元の飲食店の共同企画など奥行きがあるとさらにいいのではないのでしょうか。地元の宿泊であれば大きな移動も伴わないので手軽に出かけることができますが、宿泊のチケットインが従来通りもあり柔軟に滞在時間が長くなると今後の宿泊の新たな需要喚起につながるのではないのでしょうか。ワーケーションもその一つです。ゆっくり潮風を感じながらゆっくり仕事をと考えるもインターネット環境が不備なところも現実あります、喚起策を促しながら次なる策を講じ打ち上げ花火にならないように。

夏はやっぱり！カレーでしょう！  
熱くなると食欲も細りますが、スパイスの効いたカレーは食をそります、そして、今、熱いのはレトルトカレーです。レトルトといえば、ボンカレーに代表されるように種類は少なかつたですが、今は1ヶ千円を超える高価な商品も。無印良品の売り場にある、『バターチキンカレー』人気です。島根県隠岐の島町、『あわびカレー』島根和牛、飛騨牛、前沢牛、近江牛、など高級な牛肉を使用したカレーも人気です。ご当地カレーも人気で地場の食材カレー、ルーだけのカレーと種類も豊富です。レトルトの良い所は、違う種類を味わうことも楽しめるので人数が集まったときに便利で、多様な味わいで盛り上がるのではないのでしょうか。

## 九星気学風水から読み解く八月月運

Google youtube チャンネル！  
スポーツレーニングPLU 動画配信  
朝の元気！メルマガ会員登録募集

Check Point

今月は変化の大きい月になるのでは。  
新しい生活様式を求められ日常生活も様変わりするのではないのでしょうか。しかし、活動のアクセルとブレーキは必要で終息に向け持続できることは続ける必要があります。我慢が求められる月であり、終息に向けてのヒントが整うチャンスです。また、外出が厳しい中家庭というキーワードに家の中の充実を求め、テイクアウトで外食を楽しみ、贅沢な嗜好を求める傾向になります。また、目詰まりがあることは見通しをたてるだけでもいいです。まずは、遠くの光を見つけましょう。また、高血圧、コレステロール値が高い方は、注意。気候は、台風による雨風の被害も心配も。

ユーチューブでもご紹介の8月情勢予測！

# 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、逞しい心も～

スポーツトレーニング PLUS<sup>+</sup>

【8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～ \*8月3, 17, 24, 31 会場 サンライフ松江  
◇水曜日◇15時10分～ \*8月5, 12, 19, 26 会場 総合体育館  
◇木曜日◇17時15分～ \*8月6, 20, 27, 9月3 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～\*8月3, 17, 24, 31 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部  
◇木曜日◇18時05分～ \*8月6, 20, 27, 9月3 会場 福米体育館  
◇金曜日◇16時45分～17時50分～\*7月318月7、21、28 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田  
◇土曜日◇8月1日(10時～11時～総合) 8日(10時～11時～総合)  
22日(10時～11時～総合) 29日(10時～11時～総合)



アスリートT中高クラス 月曜日8月3、17、24日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

可能性をひるげるには！

ジョハリノ窓……存知でしょうか。

自分と他人で考えた時、自分が知って、他人も知っていること、自分が知って、他人が知らないこと、多くはこの分野を一生懸命取り組もうとします。しかし、本来は、自分がまだ知らないこと、他人も自分も知らないこと、それこそが本来の可能性です、結果も誰も予想できない大きな成果を得ることが出来ます。小さな成果で満足しない事が大切です。ですから、運動を通じて出来ることだけの狭い領域に囚われないうで出来ない事こそ、苦手な事こそチャンスなのです。現代の、好きな事だけの偏重は問題です。そして、出来なくてもどれだけそこに向けて心の熱量が大切です。プロセスをくみ取り、成果にこだわらない事です。この子は、『運動が苦手！』って、誰が決めたのでしょうか。可能性を信じる、寄り添う心が成長の鍵です

## 指導計画と成果

光電管で測定。10mタイムはタイムが伸びています。3秒を超えていたお子様も2秒後半へ、2年生でも2秒30台と、2秒を切る生徒も現れこれからが楽しみです。5m切返しも、大切な動作です。スタートが得意な子、切返しが得意な子、それぞれ特徴があります。また、跳び箱も。タテになると自信がなくなるお子様も。蛙飛び動作で体重の支持と、移動できるよううっしかり行いましょう。暑い夏、しっかりと汗をかくて楽しく取り組みましょう。

感動は親子で一緒に共有する

子どもが悲しい時は一緒に涙を流し、うれしい時は大きな声で喜びを、楽しむときは一緒に楽しむ。親と子が一つになること。美味しいものを食べたいと思えば一緒に頂くこと、温泉に泊まりたいと思えば一緒に泊まること、つまり、悦びも悲しみもいつも一緒にあれば一体感が生まれ、安心と居場所の心が生まれるのです。ですから、ゲームもスマホよりはテレビと一緒にすることで心からの楽しさが生まれます。

東京大学合格の学生アンケートで、『親子の仲がいい』があります。夏休み、外出の自粛が求められる中、ぜひ、一緒に工作でも研究でも一緒に取り組んで見るといいのではないのでしょうか。課題を決め、方向性を決めたら一緒にゴールを目指して、やり遂げる達成感を共有できれば最高の思い出になるのでは。

## 熱中症対策

気温30度超えると体育館においても熱中症に注意です。そこで、安全に行えるように、  
○教室の前日は、早目の就寝をこころがけましょう  
○毎日、朝食は「ご飯を中心に食べる」こと  
○こまめな水分を毎日のむようにしましょう  
★教室当日は飲み物、冷水タオル(濡らしたタオルを冷凍室へ保管)を忘れないようにしましょう。  
教室ではOS-1(経口補水液)用意しますので気分が悪くなったら早目に声を掛けて下さい。

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~  
ゆつくり整えるエクササイズでスタートアップしましょう。

## 腸腰筋を伸ばして、腰痛予防!!



前に踏み出した脚(膝)がつま先より前に出ないように注意します。

後ろに踏み出した【ポイント】前側の腿をしっかり意識して伸ばします。

伸ばして、膝が痛い場合は、膝にタオルなど柔らかいものを当てて行っても良いです

目安 左右各15秒程度(5秒休息)×6t

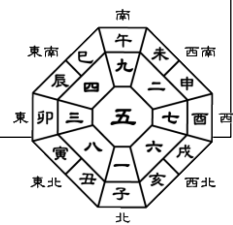
## おしりをヨコに伸ばして腰痛予防!!

両手をついた姿勢から、片脚を外に向けて股関節を開きます。この姿勢で、腿のつけ根にすきまがあると仙腸関節に問題がある可能性があります。

目安 左右各15秒程度(5秒休息)×6t



# 生きるヒントと幸せを見つけるコツ ～8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！

8月7日より、二十四節気で立秋です、つまり暦では秋です。丑辰未戌、年4回あります。季節を先取りしますので、この十二支生まれの人は勇み足で話半分で動く性格でもあります。

## 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 8月23日(日)13時30分～16時30分 調整中 受講費6000円

8月19日(水) 9時40分～12時30分 城東公会議室受講費6000円

## 本命星から読み解く8月の幸せヒント！8月7日より\*自分の星は早見表を参照

**一白水星** 好調月をいかに活かすのか。幸せは勝手に舞い込んでくるのではなく自分の周囲にあることマイナスでも宝に見えなければ機を失う。課題解決に向き合い整えて時間をかけても解決しよう。

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

**二黒土星** 脳の思考を、意図的に考えを外すことで新たな創造を生む、アクティブノンアクション、忙しいは大切なことを失う、今月は一先ず次の運勢の高まりに備え足並みを緩めよう。1年の後半に想いをはせよう

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

**三碧木星** 今月の運勢は強い、今年の、準備の気持ち忘れないで成果ではなく後々の種まきと考えよう。運勢の強い時は目立つので控えめに服装も華美にならないように、小さな成果を捨て大なる成果を。

事始め 8月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 9月1、4、7

**四緑木星** イベントの誘い、食事への誘いと忙しい月です。酒の席で、思わずの一言が相手を不快にさせトラブルになる可能性も。何か足りないと気付いてもマイナスに捉われないでプラスへの悦びととらえよう。

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

**五黄土星** あれやこれやと悩む月であり、決断がつかないことが多い。1年の高運気で、新たな事や思わぬこともある、しかし、自分のもとにやってくる問題は寄り添うことで実は自分も救われているのです。

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

**六白金星** 願うことを達するには諦めない事。3日坊主で物事が続かない人にまずは、願はないのです。今月は問題を起さない、巻き込まれないこと、いかに持続して可能性を信じる力を身に着けよう。

事始め 8月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 9月1、4、7

**七赤金星** 今月の大事な決断は先送りすること。自分にはない考えを深く考える月でもある。体調も崩しやすい月だからこそ動きを緩めよう。家庭や親せきと話をするのも良い月です。

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

**八白土星** 判断も鈍く、事の進み具合も上手くいかない牛歩のような月です。こういう月だからこそ相手への言葉掛けや、態度に注意を払いたい。新たな動きもあるので丁寧に進めなければ無くなることになる。

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

**九紫火星** 明るさを持ってフットワークを軽く動く月です。無類なアイデアを生み活動的な一月へ。

動きのとれる月こそ体調を整えること、活動は朝早いといい、忙しいので日常にメリハリをつけることが開運

事始め 8月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 9月1、4、7

# 【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