

スポーツレ！NEWS9月号

およそ3万年前、狩猟生活が始まりのしし、シカを捕え、時には、魚や貝を採り人々は暮らしを営みました。

そして、およそ1万年前に稲作文化が伝わり安定した食生活と引き換えに狩猟生活のように自らの力で獲物を捕らえることに比べ太陽や雨という自然の天候に左右されることで私たちの力ではどうすることもできない、大いなる力を信じようになりました。現在、世界で未だ出口の見えない感染症も私たちの力を越えた大きな見えない力と考えてもいいのではないのでしょうか。3万年前からのDNA遺伝子受け継ぎそして、私たちも次世代へ何を残せるのか。

身体の不思議！？パート17

人間と遺伝子が99%同じといわれるのがチンパンジーです。しかし、大きく違うのは運動を随意的に司る前頭前野です。前頭前野にある前皮質は、脳のメモリーでありこの発達で、アイデアを生む大切な部分です。ですから、運動との関わりが大きいので適度な運動がなければ前頭前野の発達を促せませんので、認知機能を高めるにはやはり運動が必要になります。何かクイズを考えながら運動動作を行うと効果は高くなりますね。運動も同じパターンを繰り返しても一度、パターンを認知すると随意よりは、不随になるので刺激されません。トレーナーに内容を工夫して変化をつけて運動指導を提供してもらおうのがお勧めです。

GO TO！ 見込みの1%？

GO TO トラベルが見切り発進でスタートして1ヶ月ですが、中々な期待に込められる成果ではないようです。農林水産省から、GO TO イートと次なる策が手を打たれるようですが、各都道府県においてもプレミアムで需要喚起策は既に動いており、今さらの感が否めません、地方に一任し、政府には足元を固めて欲しいものです。いかに、一体になるのか、なのでは。

さらに、感染症は未だ、ワクチン、薬の開発も進まず2年かかるのではといわれています。孫子の兵法にあるように守、いかに守りを強固にするのか、つまりは喚起策ではなくまずは、各企業を守ること、宿泊業、飲食業は個人、家族での経営が殆どでありここに資本の注入、減税、など進めなければ地方の衰退は加速するのではないのでしょうか。家賃支援も根詰まりが起き支給開始も11月以降とも言われています、書類の簡素化、迅速化がなければGO TO 利用するにも行先もない状況になるのでは。

実りの秋！ 収穫を楽しみましょう

暦でも秋ですね。実りを迎える季節でもあり新米、果物の収穫、秋の味覚を楽しめます。新聞が発行される頃には、二十世紀梨も出始めますね。最近の果物は、糖度が高く甘みも深いので、食べ過ぎは糖分過多になるので注意が必要です。最近、新甘泉は最高の美味です。鳥取市が運営する、ネット販売【とっとり市】で購入できますのでこちらもご利用いただくといいですよ。今年は、3密回避で、収穫イベントは難しいので店頭、ネットにて購入がいいでしょう。栗もそろそろ出回る頃ですね。蒸しても、ご飯に混ぜても、ケーキにも活躍は、幅広いですね。栗ひろいで山に出かけてもいいですが多くは私有地ですので注意してくださいね。

九星気学風水から読み解く八月月運

ユーチューブでもご紹介の8月情勢予測！
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、遠くの光を見つけてみましょう。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。

Check Point
Google youtube チャンネル！
スポーツトレーニングPLU 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、逞しい心も～

スポーツトレーニング PLUS⁺

【9月教室各曜日及び会場について】*9月の予定です！

ホームページトップ画面にて、子育てに役立つ！ヒントお伝えしています、ぜひ、ご覧ください。

3歳～年中クラス

◇月曜日◇15時30分～ *9月7, 14, 21, 28
◇水曜日◇15時10分～ *9月2, 9, 16, 23
◇木曜日◇17時15分～ *9月10, 17, 24, 10月1

会場 サンライフ松江
会場 総合体育館
会場 福米体育館(24湊山体育館)



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～*9月7, 14, 21, 28 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
◇木曜日◇18時05分～ *9月10, 17, 24, 10月1 会場 福米体育館(24湊山体育館)
◇金曜日◇16時45分～17時50分～*9月4, 11, 18, 25 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田
◇土曜日◇9月5日(10時～11時～総合サブ) 12日(10時～11時～総合メイン)
13日(10時～11時～総合) 26日(10時～11時～総合メイン)



アスリートT中高クラス 月曜日9月7、14、28日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

歩いている！

子育ての難しさは誰しも同じです。成長と共に、親子共々成長ですね。忘れてならないのは、子供も歩いているつまりは、自立に向かい成長しているのです、ですから、前て手を引いていた手を放すのではなく、そつと背中を押すのがいいでしょうね。放任も問題であり過干渉もまた問題、いつまでも、はやくお風呂入りなさい、早く宿題しなさい、早く片付けなさい、早くご飯食べなさい、早くはみがき……ほら、気付くと早く〇〇しなさいと命令になっていませんか。現代は本当に忙しく時間との闘いですね、良くわかります、しかし、一昔前は、薪を割り、お風呂沸かして、ご飯炊いて、洗濯も手でのいつの時代も変わりません。一度言ったらもういいのでは、出来ていない事が問題ではなくて出来ていない姿を見る自分の心が許せないのではないのでしょうか。

指導計画と成果

きびしい暑さが続きますね。感染症予防対策にてみなさんの協力で安全に教室運営できています、ありがとございます。さて、今月は、すこしずつ走ることに、おこつこと汗をかきながら取り組みました。ボール運動では、ボールが離れる指先の感覚や、下(脚)の踏ん張る力を伝えて、遠くへ投げる、捕つて、素早く投げると、俊敏性を高める運動で、ドッジボールに成果が表れています。9月からは、バレーのトス、バレーテニス、少し長い距離を測定など実践。

一皮むける！延長線上に未来を描かない！

大病する、大切な人と別れる など人は失意の無様な経験を乗り越えたとその先にそれ以上の成功を収める、世の中で大きな成功を収めた人ほどそうした経験がある。心理学の考えでもあります。親と子の関係で、子から見れば親は、リーダーでありそうした不遇の経験をいかに乗り越えるのかよく見えています。その失意を乗り越えるには、マイナスをマイナスで受け止めるのではなく、いかに、成長の鍵と捉えるのか自己を大きく切り替える必要があります。そして、陰に気付くことです、世の中には全て意味がありその意味に気付くと真の優しさや、その都合を受け入れる心の拡大、価値観に気付くのです。親と子、共に学びそれこそ共育、なのでしょう。

熱中症対策！引き続きお願い

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ならなさい
★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~
おもいきり。おなかのエクササイズやってみよう。



Vシットトゥータッチ

- ①両手バンザイ、両足を遠くへ伸ばした姿勢
 - ②両手、両脚を同時に行います
 - ③できれば、脚はまっすぐでつま先をさわります
- 4秒リズムで起き上がる、戻る を繰り返します

目標回数) 8回×3セット

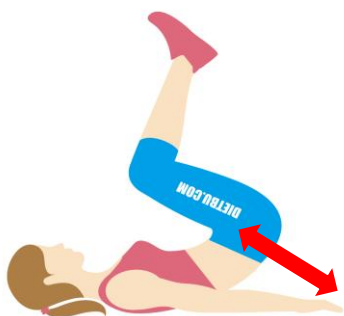
*初めての方は、2回目標にやってみましょう!



クロスニーアップ

- ①メディシンボール2kg、もしくはペットボトル(水を満タン)を両手で持ちます。
- ②上から、右もも横へ(右脚を引き上げる)同時に素早く行います。
- ③左右交互に行うと効果的です。

目標回数) 交互に12回×3セット



ニーアップ

- ①両手でしっかり床を押します。
- ②両腿をしっかり引き寄せます。
(腰部が浮くようにします)
- ③太ももをしっかり引き寄せた状態から腰椎をゆっくり床につけるように戻します。

目標回数) 8回×3セット

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～9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！

9月7日より、二十四節気で白露です。未だ終息の見えない中、政権も大きく変化の時をみせています。人の氣は一白水星が担当。年盤は七赤金星、人の集まりや裏の問題も一先ず思案が必要なツキですね。

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 9月13日(日)13時30分～16時30分 メッセ402 受講費6000円
9月16日(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9月の幸せヒント！9月7日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 一人ではない周囲の力も活かすこと。支出も周囲が悦ぶ使い方で運気を高めること。来、再来月に向け考えを深め準備をする。自己の評価を卑下するような言動は慎むようにする。

事始め 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30 10月3, 6, 9

二黒土星 慌ただしいツキでもある。どうしても行動が遅れがちなの星ですが、高運気に乗ることを活かすのにも周囲にお願いをする、方向性が変わっても良いが前に進めることは忘れないようにする。

事始め 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 10月2, 5, 8

三碧木星 収穫の喜びは分け与えること。御礼を伝えることが苦手ですがきちんと口頭で伝えること。建設的な考えは必要で些細な情報も共有することで、さらに成果は倍加すること忘れないように。

事始め 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28 10月1, 4, 7

四緑木星 予想外の結果でもプラスに受け止めること、変化に乗る決意があればまた大いなる力が湧いてくる。心に余裕がなくなるのであればフレッシュ、近場の温泉にできれば吉方位で出かけ泊まると良い。

事始め 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 10月3, 6, 9

五黄土星 少し目線を下げてみては。言葉の口調が強くなってしまうと人は離れる。立場を考え上に立つ人ほど稲穂が垂れるように頭を下げること。周囲が歩み寄るスピードで大衆の力を活かす心がけを。

事始め 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29 10月2, 5, 8

六白金星 1年の中で少し思うように行かないツキでもある、無理に動こうとすると批判もあり家庭、職場でも些細なことで思わぬトラブルも、そうしたツキだからこそ明るい心を持ち休みもとって次月に備えること。

事始め 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28 10月1, 4, 7

七赤金星 足元を固め基盤作りすること、スタートはゆっくりと動かしていきましょう。人は器に合わせて成長していく、自分を越えた力がつき自分を頼りにする人も増える。要望も時にはクレームもそれも信頼の証

事始め 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30 10月3, 6, 9

八白土星 いつでも停まれる速度で動くこと。周囲が気になり大きくなりますが、自分の向上を忘れない事 苦手な事こそ向上にシフトする心を持つ。今月の誘いは悪縁もある、近寄らないことも必要なツキ。

事始め 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29 10月2, 5, 8

九紫火星 今月は楽しい月です。これは！と思うことやってみてもいいのではないのでしょうか。会社の上役 立場のある人からの引立ても期待。但し、お蔭を忘れないで謙虚な心がさらに整いを大きく動く。

事始め 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28 10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