

# スポーツレ！NEWS 10月号

首相交代で、声高に改革を唱え動き出した政権。会見は辞めればいい、ハンコは入らない、と旧態依然のやり方を進めています。違和感を感じる方も多いのではないのでしょうか。人間が人類で唯一獲得した知恵、それは『言葉』。

日本人特有の言い回しもあり、温かみもある言葉。時には、優しく、使い方は相手を傷つけることもできる。単刀直入で切り口も鋭く本人は良いのかも知れないが、日本の言葉を巧みに使い相手の心へと届く言葉がないのでしようか。これからの子供たちがメディアを通じて感じるのか。私たち大人も気を付けなければなりません。

身体の不思議！？パート100

整形的疾患での手術後に改善しないことが多いです。例えば、膝の置換手術股関節の手術、肩、肘と思うように戻らないです。まず一つは、皮膚、皮膚は一枚で全身を覆っていますので切ることで、皮膚をつなぐことはできても筋肉、神経の働きに問題が出ます、例えば肘の手術で、肩の動きが悪くなることも、多くは習慣化から来ていますので、術後に、可動域のリハビリ、運動療法で全身の動きを改善しなければどうしても思うようには戻りません。車の部品のように新しく交換したから前より良くなるイメージは持たないでこれ以上の悪化は防いだので今より、悪くしないように考えるのがいいです

## 動き始めた！皆さんはどうされますか。

十月一日から、東京発着の旅行もキャンセル対象へと舵をきりました。東京の人が動くことやはり、人の流れは確実に変わりますね。県内の温泉旅館も、週末、連休、年末年始と人気の施設は予約が入り始めているようです。キャンセル対象であれば、35パーセントの割引と15%相当のチケットが発行されるので実質、旅行代金50%オフです。感染拡大が地方で懸念され動向を注視しなければなりません。心配が一つあります。

この感染症での、不安を抱える、つまり、不安からくる心の問題です。心の中は冬で閉ざされているのに、外では、夏日和です。そのケアをどうするのか、置き去りになっているのです。社会が突然、閉ざされ身動きが取れない状態からいきなり扉を開けても動けません。

そこで、大切になるのは寛容さなのではないでしょうか。いかに許すのか、キャンセルを使い動く人を非難しない心配で動けない人の考えも受け止める。そうした、お互いを認めることがあれば上手くいくのではないのでしょうか。

## 酒税法改正でどうなる

夜の一杯、大人のたしなみで楽しみな人も多いのではないのでしょうか。ビールは、国税庁、メーカーの熾烈な戦いが……。皆さん、覚えていますか1994年初代発泡酒、HOPS、次に、マグナムドライと150円程度で飲めると話題にはなりました。その後、ビール市場が縮小する中、発泡酒、第三のビール、ノンアルコールとあらゆる銘柄が発売されています。飲食店でも『とりあえずビール：』は過去の言葉で、ハイボール、チューハイと新ジャンルへと変わっています。

2026年には、現在の酒税を同率にするため、ビールは200円程度安くなります。それでも2300円程度のビールで四分の一は税金ですから、いざれ上げる方向に向かうのでは。安くなっても飲みすぎは健康を害しますので注意を。

## 氣学講座からの「ぼれ話」

生きての成仏、生きている間に仏になれるという考えで、差別はない、違いはある。

つまりは、信じることの尊さです。自分の周りにあること、相手も含め信じること。相手から、信じられること、これって何のために信じるの。

それは、幸せになるため、人は不幸になるために生まれては来ないのです。『どうせ、やっても』みたいなこと言う人いますよね。あと一歩かもしれない、きつと次は上手くいくと信じなければ全てを失うのです、つまり、今起きていて、困っていてもまずは、事実を見る前に、これも私にとって必要なものと信じていることですね。

不思議とは、自分が進む道を信じて疑われないということなのです。

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



# 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>

【10月教室各曜日及び会場について】\*10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～ \*10月5, 12, 19, 26 会場 サンライフ松江
- ◇水曜日◇15時10分～ \*9月30、10月7, 14, 28 会場 総合体育館
- ◇木曜日◇17時15分～ \*10月8, 15, 22, 29 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～\*10月5, 12, 19, 26 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
- ◇木曜日◇18時05分～ \*10月8, 15, 22, 29 会場 福米体育館
- ◇金曜日◇16時45分～17時50分～\*10月2, 9, 16, 23 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
- ◇土曜日◇10月3日(10時～11時～総合多目) 10日(13時～14時～矢田体)  
17日(10時～11時～総合メイン) 24日(10時～11時～総合)



アスリートT中高クラス 月曜日10月5、12、26日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

まねることの大切さ！

ミフーニエーションってご存じでしょうか。

人間は見たものを真似るようにできています  
ですから、見ているだけでも神経は刺激をされる  
のです。兄弟で下の子が案外にできたりする  
のはミフーニエーションの発達の為です。

運動は、特に大切で、あらゆる動作をさせるこ  
とはこの神経の発育を促します。

また、神経と神経をつなぐシナプスも大切でい  
わゆる回路を作ること10、11歳頃がピーク  
となり、一番いいのは、3歳頃です。

運動が出来る、出来ないは実は、遺伝ではな  
くこうした環境因子が影響し親が活動的で運  
動すれば自然と真似て運動するのです。

逆に、親が運動に興味がないとどうしてもそい  
う環境下にいることが少なく得意ではなくなる  
のです。観察は大切で、よく人の動きを見て  
いるお子様はやはり習得が上手いですね。

### 指導計画と成果

運動会シーズンもあり子供たちは、教室  
でも張り切っています。積極的に『なわとび  
したい』『ドッジしたい』『リレーは走りたい』  
始まる前から要望がいいことですね。

カリキュラムに組み込むと時間があつという間  
今月は、身体も動きやすく、とにかく走りま  
す。インターバル走で、一定の休息を組み入れ  
心肺機能の強化、また、フォームも意識して持  
続できるように難易度を上げます。幼児、低  
学年は縄跳び動作で、跳びリズムや回すリズム  
を覚えましょう。

子供から学ぶ共育！

子供たちはたくさんのお話を聞いてくれます。

そして、成長をしていきます、いつも、その力に感動し  
ますね。子供は実は、生まれる母親を決めて生まれ  
てくるといわれています。元産婦人科の看護師の方か  
ら同じような話を聞きました。『あ、このお母さん元  
気ないから私が楽しませよう』『このお母さんの作るこ  
飯おいしそうだからたくさん食べよう』と。色んなこと  
を決意して生まれてくるのです、ですから、我が子を  
見てこの子は私に何を伝えたいのだろうと考えると  
とても尊い、愛しい存在になります。私が・・・という考  
え方よりもむしろ何を教えてもらおうかなと一緒に  
学ぶのがいいですね。それが共育なんです。3歳の子  
でも、小学生でも聞くと、良いアイデアを教えてください  
ますよ、どんどん聞いて一緒に学ぶといいですよ。

### 待望の秋イベント 復活の予定！

現段階で、感染症の拡大がなければ、秋イベント復  
活いたしますので、お楽しみに。今回は、県内の観光  
バス支援事業を活用し事業を計画します。

行き先 ヤマメの里とたたら遺跡 雲南市吉田町  
釣り堀体験と、アニメ【ものけ姫】舞台になった  
たら遺跡を散策します。静かな山間の吉田町で田  
舎をたのしみましょう。

【日時】十一月二十二日(日)

詳細は、もうしばらくお待ちください！

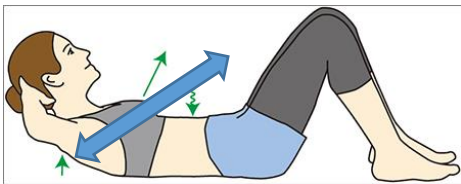
からだの豆知識&運動 ~スポーツトレーニングチャンネル配信~  
一種目でも、二種目でもサーキット（タバタ式）エクササイズ

立命館大学教授田畑氏考案のエクササイズ四分運動のご紹介です。  
無酸素域、有酸素域の境界での筋組織に有効に働きかける運動です。  
見た目以上に、強度はありますので、初めは一種目で、できるようになれば二種目を組み合わせ  
行うといいですよ、一日一回、週三日目標に実践してみましょう。



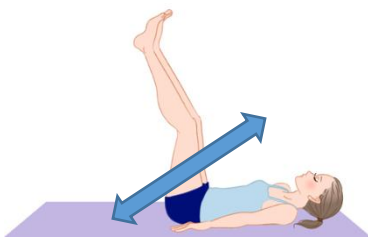
20秒運動、10秒休み、8セット  
これが、タバタ式運動です。

エクササイズを選んで、タバタ式エクササイズを実践してみよう!



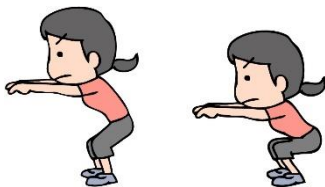
**エクササイズ 1**

両手を軽く耳の横に添えて、おへそを見るように起き上がる  
あごはしっかり引いて、腰が浮かないように注意する。  
戻すときは、背中を一つずつつけるように戻す。



**エクササイズ 2**

両手でしっかり床を抑えて、両脚を90度上げます。  
おろすときに、腰や背中が浮かないように注意する。  
回数より、丁寧に行いましょう。



**エクササイズ 3**

両手を胸の高さで前に出します。椅子に腰かけるように  
中腰になります。中腰の姿勢で、上半身が前に倒れない  
ように姿勢を保ちます。



**エクササイズ 4** 配信予定 10月7日未申の刻  
スポーツトレーニングプラス ユーチューブチャンネル  
限定公開



# 生きるヒントと幸せを見つけるコツ

## ～10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！

10月8日より、二十四節気で寒露です。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。人の氣は九紫火星が担当。年盤は七赤金星、感情のトラブル要注意、整いが難しいひと月です。

### セミナー講座の案内 2021年運と月運 11月21日(土)発売予定！お楽しみに！

初めてでも安心！初級講座 動画配信中！

氣学と生き方のヒント！	10月11日(日)13時30分～16時30分	メッセ402	受講費6000円
	10月21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10月の幸せヒント！10月8日より\*自分の星は早見表を参照

**一白水星** 今月は勢いがある、想定より早く物事が動く。自分の力以上の依頼など頼まれたことは、立ち止まって方向性を考えるとよい、ただ、断るという選択肢はしない、今、成長のチャンスが来ている。

事始め 10月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 11月2、5、8

**二黒土星** 成果や達成感を味わえるひと月です。ポイントは、一人ではなく仲間と味わおう、会食が難しければテイクアウトでオンライン飲み会やお礼の品を送るなど、充実感を共有する気持ちを明らかにしよう。

事始め 10月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、11月1、4、7

**三碧木星** 心の転換点にある、人間関係や自分の考えに迷いはないか。転換点は新たな始まりでもある先を急がない、本来の明るさを持ち速度を落とし本質を見抜いて見えたら動いてのリズムで行こう。

事始め 10月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 11月3、6、9

**四緑木星** 安定はしない月です。考えがアップデートすると本当に良いのか、疑念がわいてくるが継続が基本で、自ら離れることや壊してはならない、期待されているからこそあれこれとある、要望と受け止めよう。

事始め 10月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 11月2、5、8

**五黄土星** 一息つきたいのですがそうはいかない。声もかかり活動も広がる、身体にはブレーキがかかるので体調は整え、切り替えを大切にすることと、朝活を意識し、吉方位のカフェでモーニングお勧めです。

事始め 10月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、11月1、4、7

**六白金星** 足元を見つめると随分今年の成長を感じる。取捨選択が狭くならないように可能性あることは進んで取り組む、何事も積み重ねで人生はそうした連続で成り立つから来る縁は損得ではなく大切に繋ぐ

事始め 10月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 11月3、6、9

**七赤金星** 注目のひと月です、一挙一党則全て活動が注目です。閉塞感が漂う時がありますが苦境の時こそ明るさが必要、マイナスな口癖は悪運を寄せます。豊かな自然に目を向け心洗濯で悦びを忘れない

事始め 10月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 11月2、5、8

**八白土星** 風に乗る、自分本位の風はよくない、また、善と悪を見抜くこと。運勢が強く思う以上に進むけれど自分でその流れを止める可能性もある、今、やることに注視し、頭も下げる強さを持ちましょう。

事始め 10月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、11月1、4、7

**九紫火星** アイデアの星。中央にいる役目を考えること。命令的になり感情で動くと人は離れトラブルの元。表情に出たり不機嫌にならない、相手を活かすことが自分が活かされる 心に留めて動こう。

事始め 10月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 11月3、6、9

# 【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