

スポトレ！NEWS十一月号

西暦2020年、プレミアムイヤー2000年覚えていますか。あれから、20年の月日が流れました。節目の20年は世界が未曾有の感染症で大きく揺れました。政府でも観光支援で、各地の観光地では人の動きはありますが、未だ不安な人の心は置き去りに。これから会食等が増える時期で、インフルエンザと合わせて流行は避けたいもの。こうした中、興行収入100億円最短記録の『鬼滅の刃』は大人気。優しさと使命感に生きた物語、今の時代に合った傑作となりました。今年ももう間もなく終わり、新たな生活様式と共に、新たな生き方を求められる新時代へ。

身体の不思議！？パート19

カラダの痛みは優先順位があり、一番強い痛みをセンサー（筋紡錘、腱紡錘）から神経を通じ脳へと伝わる。また、痛みが、体中に飛ぶ、放散痛もある。ですから、あれ、痛いところが変わる？悪化したのかと考えますが、改善する良い方向への痛みはあるのです。肩関節は特有の構造であり、その傾向は強く、肩の痛みを改善するには根気も必要です。腰も腰椎なのか、筋肉なのか、臀部なのか、姿勢の問題なのかで変わります。膝も同じです。いずれにしても、放置は悪化しますので、痛みの強弱ではなく、可動域のある段階で早めの対処が必要になります。

え、こんなところで、野点……！

ソーシャルディスタンス、密を避ける、今や人気のキャンプ場、芸能人で山を購入し、名実と共にソロキャンプ：火を見ることで、リラククス効果があり疲れた心を癒す、アウトドアキャンプは人気です。テント内も土の上に寝るのではなく、マットレス敷いて快適さも向上、さらには、小さなホットプレートも登場し、不快適さを楽しむではなく、快適さは確実に向上です。そして、驚きました！

キャンプでコーヒーはもはや過去の話です。キャンプで遂に、茶道ができるセットが登場。『野点セット』として、十一月二日に発売。キャンプ場で、シヤカシヤカと抹茶を立てる音が、当たり前になるのかもしれない。

和菓子作りのキットも持ち合わせれば和の境地。次は、何が来るのか、想像の先へあるのは間違いない。



Check Point

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

気学講座からのこぼれ話

え、昼から隠れ家で至福の一杯！
大人の楽しみといえばそう、昼飲みなのでは。しかし、昼間からどこかないか……
ありましたよ、売布神社近くの、『谷屋』。
何と、土曜日だけですが、12時から開店。
外から見ると、お店が開いているのか否か、全く分からないお店ですが、これは大人の隠れ家。
手の込んだ逸品と丁寧な注がれるアルコールは格別です。アルコールも日本酒ももちろん、生ビールの泡が美味しい。他のアルコールも濃度をお好みでブレンドされるので苦手な方も安心です。
お勧めの逸品は、シジミの酒蒸しです。
これで、アルコール特有、明日の頭痛いもなく快適。これは、何としても行くしかない。
私を発見したら、一杯プレゼントしましょう。

最澄と空海、最澄は天台宗、空海は密教、今の日本の仏教の礎となり、比叡山、高野山と受け継がれる。そんな今さらなんて思いますが、5世紀ころから人の悩みは同じで、生き方や、疫病、天候、病と人は不安にさいなまれどうしたらいいのか。こうした、仏の教えから生き方を学び日本という国をいかに造るのか現代にも同じ。自分の悩みは、自分が生きてきた人生の中での経験、見識に囚われ、いつしか常識となり自分を自分の常識で縛る、その常識で自分の心を縛る。しかし、元々は何も無いのではないか。何も無いことが前提なのにあるかのように錯覚をしている、この世に生きる六道の世界、もう少し大きな生きる目標がよいのでは。

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⁺

【11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～ *11月2, 9, 16, 30	会場 サンライフ松江
◇水曜日◇15時10分～ *11月4, 11, 18, 25	会場 総合体育館
◇木曜日◇17時15分～ *11月5, 12, 19, 26	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～*11月2, 9, 16, 30	会場 サンライフ松江	乃木、玉湯、忌部
◇木曜日◇18時05分～ *11月5, 12, 19, 26	会場 福米体育館	
◇金曜日◇16時45分～17時50分～*11月6, 13, 20, 27	会場 矢田体育館	迎え中央母衣持田津田
◇土曜日◇11月7日(13時～14時～総合多目)	14日(13時～14時～矢田体)	
21日(13時～14時～総合多目)	28日(10時～11時～総合多目)	



アスリートT中高クラス 月曜日11月9、16、30日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

環境の大切さ！

先月のミフーニエロンのお話をしましたが、発育には、遺伝が影響することは僅かで、大切なのは環境なのです。運動も運動できる環境にあれば可能性は伸びる、本好きになるなら、本棚に本がある、図書館に出かける、絵が好きなら美術館に連れていく、結果がどうあれそうした環境になれば脳は働かないのです。魚に興味があるなら釣りでも水族館でも、動物好きなら動物園と、環境の要因で大きく変わるのです。イメージを具体化させるにはそうしたリアルな体験も必要で将来の引き出しを作れます。ですから、子供は親の影響が大きくなり、野球が好きだから野球、サッカー、バスケットと偏る傾向が大きくなります。幼児、学童期はとにかくチャレンジして続けること、そうした肯定的に思考を捉えることで未来は変わります。良い経験づくりを心の糧に。

指導計画と成果

『運動会3位だった！』『1位だった！』『リレー走った！』と運動会でも楽しく走りました。10月は、インターバル走で走り切りました。全体で5分ですが、スピードを上げて走る、息が続かない、でもやり切った時の子供の表情は素晴らしいです。歩幅の練習、回転の練習を今月も引き続き行い、マット運動も難易度を上げ、倒立歩行、倒立から側転、後転周りから倒立へ挑戦します。記録会もありぜひ、自分のタイムへ挑戦していきましょう。

子供から学ぶ〜共育〜(スポトレ！動画)

どんな子供へと成長を期待するのか。子供には、どんな可能性があるのか、それには、最も大切なこと、解りますか。一番、単純で、一番難しいことです。それは、『信頼』です、この子は、大丈夫！という信頼です。信頼できるとどうなるのか、親から子への小言が少なくなるのです。親は、当然、子供よりは経験や見識がありますから、思わず言ってしまう。『宿題できたの！』『早く、寝なさい』『準備できたの』と言ってしまいませんか。つまり、できないだろうという先入観から先に言葉にしまってしまうのです。そうではなくて、一回言ったら言わない、じつと、見てみる、どうするのか、困れば、聞いてきますから、これ、一番、難しいのですが、一番、成長します。さらに、『学校で嫌なことある？』ではなくて、『学校で楽しいことは』『勉強、教えて！』と言い換えてみてください、表情変わりますよ。(続きは、動画で)

待望の秋！イベント 復活の予定！

行き先 上久野桃源郷&丸子山公園 雲南市大東町
川魚で美味しい、ヤマメ釣りに挑戦！塩焼きで頂きましょう。広い公園で思いっきり遊ぼう！

雨天時は、アクアス水族館

今回は、県、市のバス支援事業を活用し切りバスの負担が軽減され、日帰りも可能となりました。

【日時】十一月二十二日(日)*詳細はHPにて

対象 年長〜小学6年生

定員 20名

11月3日より受付開始



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~

秋のお散歩で健脚づくり、その前に、脚の安定力を高めよう

秋になれば紅葉に彩られ、日中の気温も過ごしやすく【秋のハイキング！】おすすめですよ。

日本各地の観光地もいいですが、マイクロツーリズムに注目するといいでしょ。

松江市内なら、美保関灯台から広がる海の眺め、青石畳通りに恵比寿大黒の美穂神社、全国の神様が出雲にそのお遣いの神様を慰労する佐陀神社、紅葉が美しい、鱒園寺、清水寺も散策いいです

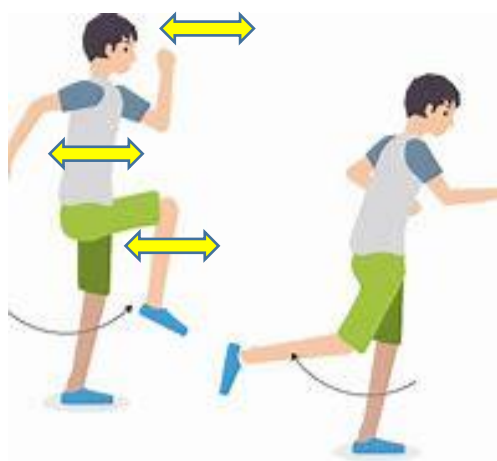
しかし、脚が弱っては歩くことも難しいので、歩く前に準備の筋トレ！実践、しましょう。

片脚立ちでしっかり立ちましょう！

右図のように、気を付けの姿勢から片足で立ち、片足を引き上げます。

大切なポイントは**3つ**・・・

- ① つま先は、真っすぐ向けること
 - ② 片足で立っている（軸足）と引き上げる足のお尻が傾かない
 - ③ 床をしっかり押す（床反力）
- 目標 5回×各2 t → 8回×3 t



片脚立ちができれば、反対の足と腕ふりを連動させてみよう！

左図のように、うでを引いたら、脚を前に振り出してみよう。

大切なポイントは**3つ**・・・

- ① 片脚立ちの姿勢で体が前に倒れない
- ② 腕の振りと足の振りは平行にする
- ③ 視線は遠くへ
- ④ 目標8回×各2 t → 10回×3



かくれエクササイズ 配信予定11月6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

～11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！

11月7日より、二十四節気で立冬です。人の気は、八白土星が担当です。停止と開始ですね。

そろそろ棚卸をして、停めることは止め、進めることはなにか見極めのひと月になります。

セミナー講座の案内 2021年運と月運 ホームページにアップ公開中！

初めてでも安心！初級講座 動画配信中！ 2021先読み“開運”セミナー 12月16(水)20(日)

気学と生き方のヒント！ 11月8日(日)13時30分～16時30分 メッセ402 受講費6000円

11月18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11月の幸せヒント！11月7日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 今月は楽しい月となる。収入だけではない、願いも叶い心が軽くなる月である。さらに、この流れを引き寄せるために、悦びを他の人へと与えることです。そして、素直に喜ぶと連鎖は好循環する。

事始め 11月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、12月2、5、8

二黒土星 予想もしないトラブルに巻き込まれる可能性あり。予定が、仕事の段取りが変更もある。決断が鈍く迷うこともあるが、一転、自分の想像を越えた方向へ舵を切ってみるのもいいのではないのでしょうか。

事始め 11月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、12月1、4、7

三碧木星 直観を信じてもいい月ですが、話し合いとなれば譲歩するのが丁度良い。アイデア、直観は、素晴らしいが周囲にはまだ見えていない、伝え方を工夫してさらには、理解者を増やすことに努めよう。

事始め 11月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30、12月3、6、9

四緑木星 朝夕の気温は寒く合わせて何だか体調もすぐれない。独走をしていないか、正しいことが全て理解されるとは限られない、前に上手くいかないなら求めに応じて行動するのも策の一つです。

事始め 11月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、12月2、5、8

五黄土星 前方に活路が見いだされているのではないのでしょうか。見えているのなら過去に囚われないこと 未来志向へ切り替え、周囲ともに高い目標へと動き出し、失敗は失敗でなく建設的に積み上げていこう。

事始め 11月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、12月1、4、7

六白金星 小さな物事を多く仕掛けるといいでしょう。威風堂々の姿は、頼もしい存在です。上手くいくことは先頭で走り、立ち足かかる壁があれば周囲と呼吸を合わせてリズムを整え、自分本位にならないこと。

事始め 11月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30、12月3、6、9

七赤金星 年内最後のヤマ場となる。動かせることは、大きく動かしても良い。ただし、周囲や社会の風向きを捉え危機管理は忘れないように、順調に進んでいるときこそ気を配り、配慮を忘れないようにしよう。

事始め 11月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、12月2、5、8

八白土星 目立たないこと、幸せは巡り不幸も巡る、いかに、負の連鎖を断ち切るかがカギ。態度も言動も目立つので誤りを認めること、来年の高運気へとつなげる、大きな志ですべては自分への度量を持つこと

事始め 11月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、12月1、4、7

九紫火星 慌ただしいひと月となる。大いなる可能性や成果ほど自分が望んでいないこと、だから、乗るように『やって上手く行かないのならまたやれば良い』、気分転換に出かけるのも良い。

事始め 11月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30、12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