

スポーツレ！NEWS十二月号

1192年、源頼朝により鎌倉幕府が

開かれそれまでの貴族社会から武家社会へと変わった、この時、平安末期に、流行する疫病、飢餓、飢饉により国家は混迷な時代、不安な時代を生きる中民衆に向け仏教が広がり、浄土宗、浄土真宗、法華宗(日蓮宗)等が今日に続く。いつの世もこうした国難と言われる状況から立ち上がり今がある。戦後75年ようやく平和が訪れる中、こうした国難をかつての仏教の祖はいかに思ったのか。一握りの利を奪い合うのか、少しばかりの利を分け与えるのか。心穏やかに寛容な心、和の心が求められる智慧を集め平和を願うばかりです。

身体の不思議！？パート20

プロ野球もソフトバンクホークスの圧勝で幕を閉じました。3軍制を早く整えドラフト戦略だけでなく育成が上手く、今年の日本シリーズも、育成出身も主力として活躍。この育成ですが、工藤監督の影響が大きいです。現役引退後、筑波大学大学院でこうしたトレーニング方法を学び一芸に秀でた選手でも身体づくりから体調を整えることで能力やケガに強い身体を作ります。流行に踊ることなく、片脚立ちから体重の移動や、ジャンプ動作時の股関節の使い方などトレーナーも顔負けです。これは、アスリートに限る話ではなく、私たちも同じです。運動ジム？ではなくて、身体をいかに扱うかによって動作は変わる、変われば動き、結果も変わればケガや疲労感も少なくなり心も前を向くのです。

家の中でもできる！アウトドア！

今や、ソロキャンプからアウトドアが再燃。メーカーズノーピークも売り上げ好調。薪の炎のリズムが自律神経の乱れに良い、心理的効果もありその人気は止まらない。グッズも拡がりを見せており、ぜひ、自宅内においても楽しめます。組み立て式のハンモックは、支柱があり簡単に設置でき、一人用のテントは簡単に設置ができるので、家の中でも十分楽しめます。

また、ガスコンロで有名なイワタニ製の炉端焼きは、中々のアイテムで、海鮮や、今やシーズンのカニも焼くことができるので盛り上がること間違いなし。部屋の明かりを落としてランタンもお勧めです。アウトドアアチエアーに腰かけランタンの薄明かりで、森の声や海の波の音を聞けば気分はキャンプです。間違ってもスマホは見ないようにしましょうね。雨、虫、寒さも片付けも簡単です。Withコロナの中、楽しみ方も工夫が必要です。ぜひ一度、お試しください。



観光バス支援事業応援！

22日アウトドアスクールイベントにおいても大変お世話になりました。松江市内にあります、東出雲観光より



日帰りバスツアーご案内。

【12月末までの限定企画】

日帰りツアーのみですが、2千円から昼食付も

出雲大社 大人4名様以上 二千円

玉峰山荘 5名様以上 二千五百円

アクアス 大人4名様以上 三千円

その他にも、手ぬぐいの藍染体験、湯の川温泉 等

県内の再発見、手軽に参加できさらには、地元企業支援もできるので気の合う仲間や、家族でも

お勧めです

(問)東出雲観光 ☎(0852)5212081

気学講座 年運と月運 展望講座

あつという間の1年、今年は無曾有の年となりましたが、昨年の講座でも今年の大転換は予測をされています。個人の運勢だけでは限界です。いかに、社会の動きを読み生き方と合わせるのかそうした智慧が必要です。(動画参照)

天の動き、人の動き、地の動きをこの3つから、

紐解いていきます。そして、それぞれの月の動きを読み解いていきます。ホームページ上にある、

年運と月運の読み方や、幸せになる心構えをお伝えします。今年度は、何と、展望手帳をプレゼント

しますのでぜひ、お誘いあわせご参加下さい。

12月16日(水) 9時30分

12月20日(日)13時30分

いずれも、メッセ403 ホームページをご覧ください

朝の元気！メルマガ会員登録募集

Google youtube チャンネル！

スポーツレーニングPLUS動画配信

朝の元気！メルマガ会員登録募集

Check Point



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⁺

【12月教室各曜日及び会場について】*12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～ *12月7, 14, 21, 28

会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ *12月2, 9 15:30～城東公

16, 23 15:00～会場 総合体育館

◇木曜日◇17時15分～ *12月3, 10, 17, 24

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～*12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～ *12月3, 10, 17, 24 会場 福米体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*12月4, 11, 18, 25 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇12月5日(10時～11時～総合多目) 12日(10時～11時～総合多目)

19日(13時～14時～矢田体) 26日(13時～14時～矢田体)

アスリートT中高クラス 月曜日12月7、14、28日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20



100点満点はない！

子育ては不思議なもので、誰も幼き時代が
あり小さなころは境遇に不平・不満がありいつ
しか親の立場になると随分と子との立場が変
わりいつしか子に百点を求めてしまう。

この百点が、他者との評価であり、自分の価値
を認める評価で見たりしてはいないのか。

一体、どれほど満足できればいいのでしょうか。
いずれにしても、今の境遇に出会い、自分に与
えられていることは尊いことなのです。

勉強が出来る、運動が出来る、言うことを聞く
そうしたことは二の次で、尊い命をいかに活か
して親の役目を生き抜いていくのか、親である
という使命を全うするのかそれが本質なので
す。古来、偉大なる人にはやはり逆境に負けな
い不屈な志を持つ親があり、順境ではなく、逆
境という試練を生き抜く力の強さがある。
だから、共に生きることが大切なのです。

指導計画と成果

倒立からの骨盤の立て方が上手くなりました。
記録会も木・金・土クラスは終わり。

記録が思うように伸びない子もチーフホラ。

結果に悔しい、諦めている、など様子も様々で
した。過程が大切で、工夫して取り組めるよう
になると今後に繋がります。さて、今月は、教
室の子供たちからもボールを使いたい！という
声が上がリボールを使つてのミニゲームや敏捷
性を高める運動を行います。さらには、春に向
け何かをやりきる一をテーマに、持久走も行い
ます。3分、5分と走りきる力もつけよう。

叱つても何も伸びませんが...

ほめて伸ばすのか、叱つて厳しく育てるのか。
いずれも正解はありませんが正しい。

しかし、スポーツの現場で見られる、コーチからの
怒号、『何を、やっているんだ！』『分かっているのか！』
こちらからすると、分かるように、理解できるように
育てるのがコーチの役目でしょう。と。

この前提にあるのは、子供だから理解できないから
と考えているからは大間違いです。子供は何歳でも
大人の話を理解していますから、きちんと言葉や、分
かりやすく伝えることがプロのコーチです。

褒めることも何を褒めているのか子供が理解できてい
なければ何も意味はありません。ただ、感情だけで
褒めて、叱つても全く意味がありません。

そして、子供達には平等・公平であり均等に機会を与
え技術だけでなく何かを学び感じて、相手をおもい
やるのが大切で共に成長することを忘れてはならな
いのです。

ヤマメ釣りと丸子山公園 御礼

22日今年ようやくイベントを実行できました。

参加申し込みも多くこちらで調整させていただきました結果
27名にて開催の運びとなりました。感染症が拡がり
を見せ不安もある中、こうした保護者の皆様、お子様
の理解があり心より御礼申し上げます。

天候もいつものように奇跡的に雨も降らないで気候
も程よくヤマメ釣りは私たちの予想をこえて盛り上が
りを見せ自分でえさをつけ、糸を垂らし、引き上げて
は...『釣れた！』の歓声が上がれば注目的。

公園では各自、自由に遊びまわり子供らしい、さらには
頼もしい子供たちの姿でした。

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～
肩周囲の関節、筋肉の柔軟性を高めよう！～50?肩 その放置が危険～

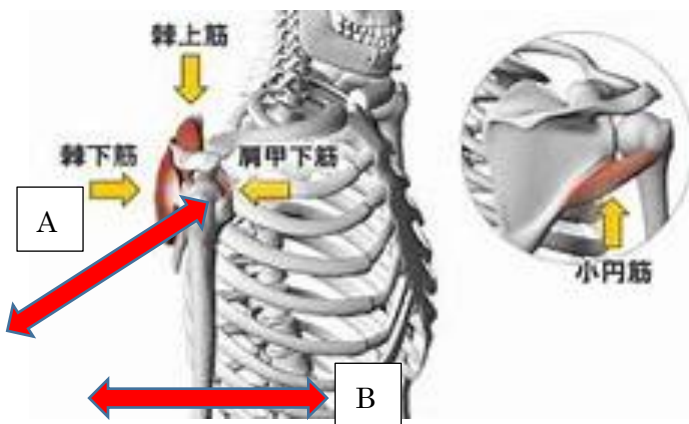
最近、肩が上がりにくいな！

肩を上げると、“痛み”がある、手が後ろに回りにくい

など、肩関節の動きが制限されると日常生活に支障をきたします。

ローテーターカフ(回旋筋腱板)といわれ、上腕骨(腕)が、肩甲骨に嵌っている中で自由に肩を動かすのに大切な小さな筋肉の集まりです。

不安定だからこそ、自由に動ける、不安定だからこそケガもしやすいのです。



例えば・・・

A 水平に、腕を上げてみる・・・

さらに・・・

水平に上げたら、前後に肩を回してみる

B 手を真下に下して・・・

前後に、動かしてみる

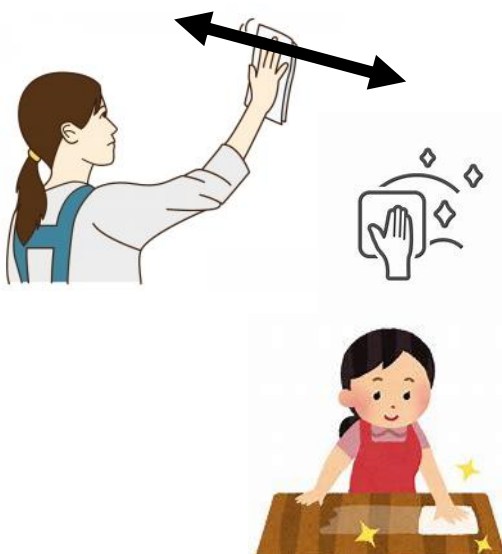
Aの動作で、水平に上げると痛みが出る

Bの動作で、後方で痛みが出る

B⇒A の動作で痛みが出る

これらの痛みが出れば受診をお勧めします

ローテーターカフの動きを改善するには、机、窓を拭く動作がお勧めです。



横にスライドして“拭く”という動作が日常に活用できるので、トレーニングとあわせて行うといいですよ。

=ポイント=

軽く肘を伸ばして、肩甲骨から動いているイメージでスライドさせるといいです。

① 真横にスライドさせる

② 円を描くようにスライドさせる

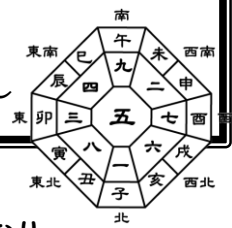
左右15～20回程度で

痛みがなければ少しずつ大きく動かすといいでしょう。

*窓ふき、机拭き、床拭きでピカピカお試してください！

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～12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！

12月7日より、二十四節気で大雪です。人の気は、七赤金星が担当です。年盤と月盤が重なり
気の影響も二極化。3月も同様で、感染症の拡大拡がり政策も当てが外れ予想を超える問題が明るみに。

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！必見！

2021年運と月運 展望特別セミナー 受講特典 2021 遁甲盤手帳(1650円相当)プレゼント！
気学と生き方のヒント！ 12月20日(日)13時30分～16時30分 メッセ402 受講費8000円
12月16日(水) 9時30分～12時30分 メッセ402 受講費8000円

本命星から読み解く12月の幸せヒント！12月7日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 自分の動きと求める動きがかみ合わないひと月。空回りのまま動くと忙しさはあるが、それでは本来進めるべきことが進まない、水は低いところへと流れる、つまり足元を確認して方向性を見極める。

事始め 12月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 1月1、4、7

二黒土星 どれだけ前に進んでいるか！信じる事が大切。正方向では中々上手く行かない事が多い。

それは、次なる策と受け止めること、相手の意見にのって動いて見る、結果よりはそうした行動が大切な月

事始め 12月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 1月3、6、9

三碧木星 人が集まる月でもある。自分の意見の前にまずは聴くことを心掛けること。今月は考えを温める膨らみを持たせる決意をする。体調を崩すと深いので、整体やハリ治療など早めに予約をすること。

事始め 12月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 1月2、5、8

四緑木星 先月のアイデアを形にする、営業でも立案でも良い、基盤づくりをするといいいでしょう。それには、拡がりを見せるのに周囲に声をかけると良い、学びも良い、来年を意識した行動をしようと思わぬ宝が。

事始め 12月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 1月1、4、7

五黄土星 今月は慌ただしい月になりそうです。情勢もあるので脚を運んでというのは難しいが、情報をこちらから入手すると良い、活動は停めない、何かに記すのも、周囲に話を聞いてもらうのも良い。

事始め 12月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 1月3、6、9

六白金星 いよいよ本格的に気も立ち上がる。遠い友人や仲間へ元気な声を届けよう。力強いこの星を今かと待っている、その時にコツがある自分より立場のある師に応援を頼むと力は倍加する。

事始め 12月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 1月2、5、8

七赤金星 1年を振り返る月である。とにかく1年、活動し考え抜いたこの星です。3月に続き中心となる良い影響を周囲に与えること、それには与えるという立場が良い、周囲が見えているからこそである。

事始め 12月2、5、8、11、14、17、20、23、26、29 1月1、4、7

八白土星 時を見計らい動くことが大切です。あちらこちらと動き回る星でもあるが、せっかく成果を大きく期待できるのだから小さな成果は与え大いなる成果を、それにはじっくりと周囲の景色の変化を見抜こう。

事始め 12月1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31 1月3、6、9

九紫火星 今月は楽しいひと時でもある。しかし、思わぬ一言やで相手に不快な思いをさせることもあるので飲食での深酒には注意を、思わぬトラブル、交通切符には注意する、更新切れを確認しよう。

事始め 12月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30 1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