

スポーツレ！NEWS 一月号



あけましておめでとございます。

Home Stay は笑いネタで、今年
の年末年始は、Stay Home で、
年末年始もリモートでご挨拶の方もあ
ったのではないのでしょうか。昨年からの
感染症の拡大が止まらない。

先行きを案じても答えは分からない。
形が変わり過去から未来へと引き継い
でいくの一年は試練の年でしょうね。

世の中の情勢は未だ形が見えないこと
が多く、いつしか固定観念に縛られてい
ると大きく後退するでしょう。チャンス
はあると信じてゆつくり進む、紆余曲
折の中で、形を作る、そしてどうか多く
の幸せを共に創造できる良き歳へ。

身体の不思議！？パート②①

新しい年となると、今年の：テーマで必ずダイエット・減量がキーワード
になります。毎年多くのフィットネス人口が瞬間、増えてきますが、春の風の
便りが感じる頃には多くの人は目標が転換しています。なぜでしょう？

多くは、計画がなく目標設定だけだからです。計画の逆算がなく、ただ、漠
然と目標だけだとゴールが見えないのです。計画から目標のイメージが出来
修正をして、きちんと到達させることです。つまりは、脳を幻影させあやふ
やにすることです。さあ、やるぞと掛け声と一歩が動いても続かない人には
この傾向があります。さあ、まずは、計画を立てることやってみては。

2021年一足早くこれ流行るかも！

首都圏での感染拡大が止まらない中、2021年は。
希望の光を持って進みましょう！今年の傾向はいかに。

《早く出かけた旅行は...》

城巡り、古代の遺跡、廃墟ツアーなど。

若い世代が、こうした古いものに懐かしさを抱き地方
に脚が向いて行く、明治時代のレンガ造り、昭和の街
並みなど、地方で人知れずの温泉街も人気の予感。

《ファッションも自分らしさの時代》

苦境の続くアパレルメーカー、新しいものは求めら
れずビンテージ逸品が人気へ、ヘアスタイルも年齢に
合わせグレイヘアや黒髪へと自分らしいスタイルへ。
2021年は、傾向として、新しいモノが爆発的な人
気ではなく自分がこれという逸品と思うモノへと価値
が移行する。大量生産、大量消費ではなく長く使え
る価値に趣が変わっていく。ワークマンが若者に人気
なのこともその走りと考ええる。

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

プロの陶芸家気分を満喫できる！

日常生活における心を豊かにしてくれる、食器
やマグカップも数百円で買えるものから、価値も
様々ですが、自分で作り上げられるならうれしい
ものですね。松江市内で手軽に行える陶芸教室を
見つけました。浜乃木にある、夢窯窯です。



何と、ろくろ体験が出来る。
一度は、回し、陶芸家気分を。
さらに、作品が出来上がると
色付けは、お任せできるから、
仕上げが美しいです。
誕生日祝いなどハレ日のお祝い
にもお勧めです。ぜひ、一度、
脚を運んで見てもいかがでしょ
うか。

気学講座からのお知らせ

動画チャンネルから、『最大吉方のご紹介を』。
最大吉方、本命吉方とは何か、それは、幸せへの最
短距離と言われています。自分の弱みの部分であ
りそれを知り強みに変えることが大切です。
そして、吉への動き、つまりあれこれと言いつくす
のでなく素直に動く癖を身に着けるのです。
難しい、お金がかかる、怪しい、と理由をつければ幾
らでもありますが、知ること無限に活かされます。
動画で予習をして毎月の講座で楽しく学びまし
う。それこそが、『開運』へ向かうのですよ。

《1月講座の日程〜九星から見る気質〜》

1月24日(水) 9時40分〜12時20分頃
1月17日(日) 13時30分〜16時30分頃
いずれも、メッセージ403 ホームページをご覧ください

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⁺

【1月教室各曜日及び会場について】*1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～ *1月4、11、18、25 会場 サンライフ松江
- ◇水曜日◇15時10分～ *1月6、13、20、27 会場 総合体育館
- ◇木曜日◇17時15分～ *1月7、14、21、28 会場 福米体育館(14のみ会場変更 福生体育館)



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～*1月4、11、18、25 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
- ◇木曜日◇18時05分～ *1月7、14、21、28 会場 福米体育館(14のみ会場変更 福生体育館)
- ◇金曜日◇16時45分～17時50分～*1月8、15、22、29 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
- ◇土曜日◇1月 *変更注意9日(13時～14時～総合多目) 16日(10時～11時～総合多目)
23日(10時～11時～総合サブ) 30日(10時～11時～総合サブ)



アスリートT中高クラス 月曜日1月4、18、25日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20 *4日10時～

個性を都合よく使わない！

好きなことだけ…、伸び伸び育てる、言葉が美しく、思わずそうそうと共感する。本当にそうでしょうか、確かに、今や世の中で選択が自由で、収入も稼げる時代です。しかし、世の中が上手くいわずにゆるゆる景気が良ければの話で、景気が悪くなると一転、どうでしょうか。目を背けてはいけません。やはり、嫌なこと、苦手な事でも続けられる忍耐力や工夫できる力は必要です。石の上にも3年、一つのことを10年、続けられる意志力が必要。あれやこれと、始めては、辞めての繰り返し返しは諦め癖が、一度、始めたことは、これも縁と考えて、続ける工夫が大切です。個性という言葉の括弧にすると、ひとまとめになります、結果を出すだけではなく継続して突き抜けるかどうか、登りはきつくだりはほとんど下ります。突き抜けるまでやり抜くそうすれば景色は変わり考えも変わりますよ。

指導計画と成果

体育館も底冷えでこの季節を乗り越えれば暖かな春になります。みんながんばろう！月曜日クラスの記録会、寒く身体も思うように動かない中、良い記録が出ています。ボール運動で身体を温めて、動物真似動作で身体の協調性も高めましょう。さらに、持久走+スピードを上げる 組み合わせで行います。加速させる力を高めるのと、心肺機能を高めていきます。温かな上着を忘れないのと、常温の飲み物持参してください。免疫力向上に運動は欠かせないので休まないで

ゲームとスマホの付き合い方

多くの子供が熱中するゲーム、eスポーツとして企業も本格参入するようでは加熱は止まりません。また、スマホも今や通信機器というよりは、ゲームや動画を視聴する家電の位置づけです。各家庭、頭を悩ませます。時間について決めても守れない、ゲームをしなれば、話題についていけない、とても保護者として悩ましいですね、これについての正解はないでしょうね。あるとすれば、保護者です。時間にしても、まずは保護者が守れるか否か。親だからという理由は暴挙であり見本になる覚悟が必要ゲームは、オンライン化が進み、保護者の目の行き届かないのも現実の問題です。昭和の世代は正直もう分からないですね。興味を内から外へ引き出すこと、時には、テレビを消してスマホ、ゲームを断つ時間を作るしかないのです。一方的に取り上げることや、褒章的に取り扱った問題は根深いので根本に解決しなくなります。さあ、みなさんいかがでしょうか。

引き続き、感染症対策へのご協力をお願い

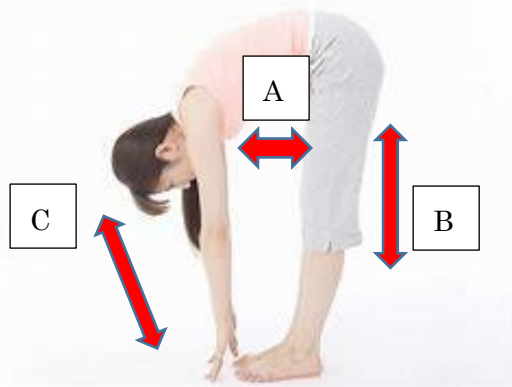
感染症の拡がりを見せ身近に迫る心配もつきません。感染症に対する予防や、インフルエンザの流行も抑えなければなりません。生徒の皆様、保護者の皆様にはお手数をお掛けしますが引き続きよろしくお願ひします。《体調への留意》
発熱や、体調不良の場合は無理しないで振替ください。《教室での健康チェック及びお願ひ》
検温にご協力ください。トイレ使用後は、手洗い、消毒忘れずに。帰宅後は、速やかに、脱衣と入浴をお願ひします。

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～
寒くなる季節だからこそ身体は動かそう～少し汗ばむ継続できる運動を～

寒い季節になるとどうしても、一歩、運動が億劫になりますね。

年末年始でしっかりと蓄えた“栄養”をエネルギーに変えなければ・・・
そこで、少し身体機能をチェックしてみませんか？

1) 体前屈チェック



体前屈の動作を目安にして、
自分の運動不足の目安にすると
いいでしょう。

柔軟性は、過度過ぎてもケガをしやすく、
体幹運動などで、強さも必要です。

柔軟性＝過度な可動域になると
ケガもしやすくなるだけでなく
ストレッチが嫌いになりますので

過度な可動域を求めないで、
自分に合った動きを目指しましょう。

A = 自分の胸と、大腿部（前面）の距離？

- 1) 5センチ以内
- 2) 6～10センチ以内
- 3) 10センチ以上離れる

結果＝脊柱（腰椎）の柔軟性を見ます

- 1) は柔軟性が高いので、体幹の運動を
- 2) は適度な柔軟性でOK！
- 3) は、腰痛を引き起こしやすいので注意

B = 膝の裏は伸びていますか？

- 1) 明らかに膝が曲がる
- 2) 軽く伸びる
- 3) 膝が伸びないで、お尻が下がる

結果＝2) でOK！ 1) 3) は、膝を
痛めやすく、坐骨神経に注意

C = 両手が床に着きますか？

- 1) 手のひらが床に着く
- 2) 指先が何とか着く
- 3) 膝位までしか着かない

結果＝脊柱の柔軟性を見ます

- 1) 体幹の運動を。2) 適度な柔軟性です
- 3) 腰痛になりやすいので注意を

《少し前屈が出来るようになったら、後屈にチャレンジしよう！》

右図のように、四つん這いの姿勢からゆっくりと
カラダを起こしてみましよう。

注意することは、《反らないことです！》

* 腿の付け根を、床に押し当てて背骨を
1つ1つ伸ばすようにしましょう。

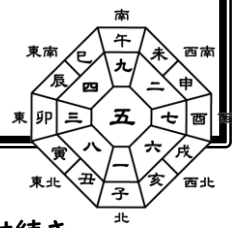
* 10秒姿勢を維持したら一度戻し繰り返します。

* 2回から始めて、5回繰り返せればOKです！



生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～1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！

1月5日より、二十四節気で小寒です。人の気は、六白金星が担当です。政府や行政の混乱は続き
落ち着きを見せない。実は、来年の年盤と同じで、この1月の動きが来年の予想となる、転換を求められる。

セミナー講座の案内 2021年九星気学風水講座でシアワセをつかみに行こう！

初めての方も安心！ ゆっくりと氣学のある生活を楽しみましょう！

氣学と生き方のヒント！	1月17日(日)13時30分～16時30分	メッセ403	受講費6000円
	1月27日(水) 9時40分～12時20分	メッセ403	受講費6000円

本命星から読み解く1月の幸せヒント！1月5日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 頭痛や血圧が上がる、感情の起伏が難しくなるから一歩譲ること。天のお手配が続く人から離れるよりはこの星らしく関わるようにすること、トラブルは来月と続くので体調の悪さはそう教えてくれている。

事始め 1月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31 2月3, 6

二黒土星 今月は流れに乗ることつまりは、あれやこれやと否定をしない素直さが大切。前月のバイオリズムの悪さを引きずることが良くない、悪い流れは断つ、上手く行かないなら相手に乗る勇気をもつこと。

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

三碧木星 何となくもやが、開いてきたのではないのでしょうか、活動的に動きたくなりますが、まずは、継続を基本とし、ゆっくりと物事を進めると良い、さらには、下の立場へと降りて意思疎通を図る位余裕をもつこと。

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

四緑木星 いろいろなことが始まる予感、動きに乗って動かすのが良い。来年の高運気を先取りするので周囲も慌ただしくなるけれど、後方確認をする、さらには自分の力も高めて進み方を考えると良い。

事始め 1月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31 2月3, 6

五黄土星 周囲の動きも良く、自分の声が良い通る。しっかりと種まきをする、実りを考え停まらないこと。現状で考えるより、ステージを一つ上げて考える、果敢に自分の考えるアイデアを周囲に届けること。

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

六白金星 期待は大きい。自分の環境も慌ただしくなるからこそ周囲への感謝を届け形にすると良い。運気が高くなるので影響も大きい、少しずつ動きもセーブして常に余白スペースを作り受け入れる準備を。

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

七赤金星 思わぬことが起き想定外。想定外のことをどれだけ受け入れるかがポイントです。イメージはつかないことが殆どでやるとということ以上に向き合うことが必要で、意味のない事はないので挑戦すると良い。

事始め 1月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31 2月3, 6

八白土星 口は災いの元、上手く進んでいるようで実は動いていないこともあるので欲張らないこと。物を失いやすい、貴重品や身の回り品、常に慎重な行動を心掛けること。目立つことは避けるのが良い。

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

九紫火星 神仏に出向き手を合わせること。今ある環境に目を向けよう、家庭や会社、ここの結束を高めて上手く行かないのなら今一度話し合うこと、明るく前向きな心を忘れないで相手との関係性を良くする

事始め 1月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29 2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