

スポトレ！NEWS 2月号



『食事中は、静かに食べなさい』

『口の中に食べ物があるときは、話をしない』『手を口に添えて噛みなさい』など、食事の作法を厳しく教えられましてのはいつの話やら。福岡市のカレー店が、会話を控えるよう『黙食』を呼びかけ共感を生んだのですが、良く考えたら日本人は基本的には、黙食の習慣があり美德とされてきました。人気漫画からドラマにもなったあの『孤独のグルメ』のように、楽しめばいいのでは。写真を撮る、食べる前からの批評ではなく美味しくいただくことが食べることの原点なので。食材にも、作り手にも礼節を尽くすこと大切でしょう。

身体の不思議！？パート②②

お笑い人気タレントが50代という若さで脳梗塞を。一説によると、甘党でスイーツには目がなかつたようで事務所の社長が差し入れをお断りする自事態へ。実は、今年の冬はこうした寒暖差から引き起こされる脳疾患系が多く命に関わることも。新型コロナも血管系に寄与すると血流や、酸素飽和度の低下により急変する方も実は多いのです。血圧となると目に見えるので理解はできますが、自覚症状はありません。サイレントキラーと呼ばれ、ある日突然です。そして、必ず2回以降と重症化しますから恐ろしい。日頃からの適度な運動、食事、飲酒の節度の管理が必要なのですね。

知らない間に...

感染症の終息が見えない中、県内の飲食加盟店で使用できる、しまねGOTOEATチケットが2月末まで購入でき、使用が6月末まで延長されました。還元率は25%あり、4千円で5千円使用できます。これは一つ、購入してもいいのではないのでしょうか。注意することは、使用期限を忘れないように。しまねプレミアム宿泊券チケットも、使用が2月末まで延長されています。平日利用で日常の喧騒から離れるにはチャンスなのではないでしょうか。観光バス支援で県内の移動にはバス利用がお勧め。小型やマイクロバスを利用して2家族、職場の仲間と日帰りで県西部への小旅行もいいのではないのでしょうか。期限が迫ってきているこうした支援策を活用して県内の事業者を盛り上げていくのも必要でしょう。

冬の鍋に！

冬と言えば鍋、毎年〇〇鍋と話題になります。今年はまだ耳にしません。感染症の抑制は会食であり、鍋のように複数で、箸でというのは、敬遠されるのでしょうか。一人鍋のスタイルがどうやら今年流行りのようです。想像すると、滑稽ですが一人一人が専用の鍋を頂くのです。それ、鍋やきつどんと突っ込みが来そうですが。スーパードでも一人用の鍋の元が色々売られています。ある食品メーカーは10種類の素があり、日替わりで楽しめるようです。しかし、ここで問題が、具、具をどうするか？です。たくさん野菜が摂れていいのですが、毎日、白菜も...。結局、最後に頼るのは、検索サイトと料理の腕を上げるしかないでしょう。

気学講座からのお知らせ

動画チャンネルから、『相生相剋のご紹介を』。世の中は全て相反するもの。気学はそれを受け入れることから始まります。苦手、嫌な事、これらすべては実は、活かすことでチャンスに変わります。自分の周囲全てが自分にとって居心地の良い環境、それは非現実なこと、むしろ向き合う勇氣が必要です。この関係でどう手を組み、耳を、傾けるのか、分かるようになりますよ。

《2月講座の日程》九星から見る氣質《

2月17日(水) 9時40分～12時20分頃
2月21日(日) 13時30分～16時30分頃
会場は、メッセ402 お気軽に問い合わせてください

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



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⁺

【2月教室各曜日及び会場について】*2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 *赤い字は変更有

◇月曜日◇15時30分～ *2月1、8、15、22 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ *2月3、10、17、24 会場 総合体育館 10、24城東公(24のみ 15時30分～)

◇木曜日◇17時15分～ *2月4、11、18、25 会場 福米体育館(25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～*2月1、8、15、22 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時05分～ *2月4、11、18、25 会場 福米体育館(25のみ会場変更 福生体育館)

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*2月5、12、19、26 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇2月6日総合(10時～11時～総合多目) 13日(10時～11時～総合多目)

20日(10時～11時～総合メイン) 28日(日)(12時～13時～サンライフ)

アスリートT中高クラス 月曜日2月1、8、22日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20



考えて、やらせてみて、褒める！

幼児期の5歳頃から脳は急速に完成期を迎え、自分と相手と社会というように3次元で組み立てることが出来ます。さらには、余計な刷り込みはないので全て出来ると考え取り組んでいきます。だからこの時期から、お手伝いに興味が出て何でもやりたがりです。安全を最優先に考えればやらせていくのが得策です。

例えば、「ご飯をよそうことや、箸をおく、片付ける、お茶を入れる」と家庭における身近な事をやらせるといいでしょう。実は、母を想う気持ち、役立ちたいという心の芽生えも育まれているので、できるーできないーよりは、見守りながらやらせてみるいいでしょう。

ご飯もごぼれ、量の多い、少ないもあるでしょうがこれも成長への糧、やる気を削ぐような言葉はかけないようにぐっと我慢をしましょう。教室でも時には、考えて取り組みますが、なるほどという新発見もありますよ。

指導計画と成果

立春を過ぎよいよ季節は春を迎えます。

寒い冬の中、休まないで、時には休みたい気持ちを切り替えよくがんばりましたよ。辛い時に一歩、たくましくなっていますね。2月も、少し長い距離を走り続ける力をつけます。

体幹の支持力を高めるために、倒立支持や猫車で強さもつけていこう。ボール投げも両手で上体を使い遠くへ、片手でコントロールよく力強く投げられるようにしようね。ミニゲームは、上級生、下級生で譲り合う、協調する、仲間を作ることも覚えましょう。

一日どれだけのことを考えるのか？

一日どれだけのことを考えているのでしょうか。ワードでいえば約7万を超えたりもいわれています。つまり、それだけ多くのワードを処理できるのです。しかし、残念ながらそのワードは日々更新されることは少なく90%程度は、同じワードを考えているのです。ですから、自分で余程、意識をしなければ同じワードの取捨選択なのです。

思考がマイナス思考の人はどうしてもこのワープに入ると受け止め方がどうしてもマイナス思考になるのです。

では、どうするのか、それはそうならないための仕組みを考えるのです。お寺のお坊さんが、境内を朝早く起き、掃き掃除を始めるのもこうした仕組みなのです。

リモートワークが進む中、生活リズムの乱れや、身支度を整えることがないのも心の不調になりやすいです。

思考を切り替えるには、規則正しい習慣を行うこと。だから、子を持つ母親は強いかもしれない。

朝誰よりも早く起き、部屋を暖め、食事を整え、その間に身支度を整えていく、それも制限時間内で、頭が下がりますね。これという規律を決め続けるといいですよ。

今後のイベントの予定とスキー日帰り中止

7日予定のスキー日帰りは感染状況や、移動制限等考慮し公平な段階ではないため開催を中止しました。代替イベントは、体育館内でのリレー、ドッジボール計画しております、会場等、調整がつき次第ご案内いたします。

感染予防で一日も早い日常を！

《体調への留意》

発熱や、体調不良の場合は無理されしないで振替ください。

《教室での健康チェック及びお願い》

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、脱衣と入浴をお願いします。

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～
血中酸素飽和度から見る体調チェック～過度な運動より軽度な運動習慣を～

感染症が、拡がりを見せる中、血中飽和酸素濃度測定器が注目されています。
【パルスオキメーター】



血液の中にある酸素を運ぶ役目が
ヘモグロビン！！

このヘモグロビンが
酸素を運べる最大の能力を飽和といいます。

数値の目安が

99～97%	正常
96	正常の境界域
95～	慢性疾患（呼吸器系）があるひとは 受診の目安

わずか、5%程度の低下で、生命の危険があるので
人間は本当に繊細にできています。

運動、日常生活でこの酸素飽和度が低下すると・・・

人間が活動する上で、筋肉が収縮運動を行うことで可能になります。この筋肉内は、多くの酸素が必要であり、疲労物質の乳酸の排出も酸素が必要です。したがって、酸素の供給する能力が低下すると乳酸の蓄積が続き耐性能力が落ちます。

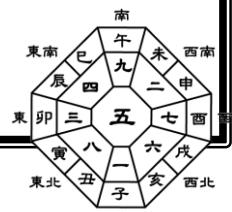
慢性化すると疲労感が抜けず行動力、意欲が低下します。

また、この状態で運動、日常生活を送ると、動きの悪い心肺機能を無理に稼働させますので、やがて呼吸系に重大な問題を抱えます。今、新型コロナ感染症で重症化するのには、若年者は多少の無理ができることでかえって呼吸機能の低下から重大な疾病に関わるためです。

ですから、今は生産が追い付かず供給できないようですが、呼吸器系（喘息、不整脈、高血圧 など）疾病のある方のみならず定期的に運動習慣のある人、ランニングやウォーキング、バイクなど心肺機能に負担がある運動の人は一つあるといいでしょう。運動前に、酸素飽和度で確認をしてから、運動強度を決めるといいのではないのでしょうか。

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～2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！

2月3日より、二十四節気で立春です。人の気は、五黄土星が担当です。若者を中心とする活動は活発。

前半に、終息を期待させるようですが後半からが急拡大の予想。【動画チェック】

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！ 子育て！の悩み、人間関係の困りごと解決、幅広い年代で参加されています！
気学と先人の知恵を！

2月21日(日)13時30分～16時30分 メッセ402 受講費6000円

2月17日(水) 9時40分～12時20分 メッセ402 受講費6000円

本命星から読み解く1月の幸せヒント！2月3日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 大切な1ヶ月になりそうです。負のスパイラルに巻き込まれない、自分だけがと悲観にならない
思いを深く考え策を練ること。注意することは自分から環境を変えたり、と今はそういうタイミングではない。

事始め 2月3、6、9、12、15、18、21、24、27、3月2、5

二黒土星 たくさんの出会いの予感。人との交流があります。大切なのは相手の意見を引き出すこと。
こちらの意見を伝えても思うようにはいかない。自分で何か狭めていないかもっと広い視野を持つこと

事始め 2月2、5、8、11、14、17、20、23、26、3月1、4、7

三碧木星 心から沸き上がり立ち上がりの良い月。種まきの時期でもある。まずは、思うように動いても見よう
今は成果を求めるのではなく軽やかなステップを期待する。50%で上々と考え足を止めない事。

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

四緑木星 スロースタートで行くといいでしょう。年運もの影響もあり活動を止めない事と可能性を広げること
です。自分の能力や正しさを相手に求めないように、優しさと丁寧に進めれば吉で縁は拡がりを見せる

事始め 2月3、6、9、12、15、18、21、24、27、3月2、5

五黄土星 いよいよ高運気。今月は周囲や身近な人、そして自分の心と決意表明する。安定感があるから
こそ明るい表情で伝えよう。周囲を見渡し何か困っている人はいないかそうした気遣いが必要な月。

事始め 2月2、5、8、11、14、17、20、23、26、3月1、4、7

六白金星 自分が思うほどの成果を実感できない。自分の力を信じ進むのは良いが、相手を巻き込む器
の大きな心を育むこと。1年の課題でもある、さらに成長していく周囲の呼応を確認しよう。

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

七赤金星 どれだけの人間関係やセミナーなど動けるか。自分に出会う人、職種に拡がりが出るか、今年
の成果に繋がる。月の後半にはそうした今までより違う違和感があれば期待は大きい。

事始め 2月3、6、9、12、15、18、21、24、27、3月2、5

八白土星 今年の学びは大きい、その事は忘れない。つまり、今月はうれしさ半分悔しさ半分でもある。
特に納得いかないことを受け止め転機と捉えるかそうした月になるから表情は、笑顔忘れないこと。

事始め 2月2、5、8、11、14、17、20、23、26、3月1、4、7

九紫火星 注目の一月です。大きな転機が訪れる、それは自分が引き寄せた縁起であり結果。感情的
になって対立しないこと、大いなる可能性を信じて自分の力をつけるには何か考えると吉。

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

【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