

スポトレ！NEWS3月号



幕末から時代は大きく転換し文明開化の声と共に、時代は大きく変わる。

今、まさに日本は、世界は大きなうねりの時代へと進んでいる。成長し続けるモノの時代から各個人の幸せは何か。そう問われているように思えます。

明治から数え僅か150余年、アメリカは火星移住を本気の唱え調査に入る日本はといえば、東京オリンピックの開催問題にある。フクシマの復興シンボルからいつしか、コロナに打ち勝つたらと、テーマも変わる。変わらないのは私たちの暮らしますが、その暮らしも揺らいでいる。どの方向へと舵を切るのか、いつに時代もお上任せではと思う徒然です。

3月といえば...

今年の桜の開花は早くなりそうですね。昨年の未曾有の感染症から未だ立ち直りの兆しは見えないですが、今年はどうやら高校野球の選抜からプロ野球、プロサッカー、オリンピック・パラリンピックイベント、聖火リレーとイベントが動き出します。あれから1年、国民の意見は大きく分かれませんが一つの希望と捉えれば私たちが前を向く光なのかもGOTOも段階的に動き出すようで、ワクチンと併用していかに日常を取り戻すのかがいずれも難しい。何事も、中庸が大切で、前に進む一方で、習慣化された感染予防は続けなければなりません。ワクチンも協力し、集団免疫を獲得しなければ次に進むのは難しいでしょう。メディアも批判をすることは簡単ですが、いかに正しい情報を伝え混乱させることや、惑わすことは避けて欲しい。まさに、これこそがまさに迷惑なのだから。

身体の不思議！？パート②③

東京オリパラ、野球、サッカー、バスケットなどスポーツ競技も有観客にて動き出しています。とあるこうしたスポーツ競技で、映像を通じて見ても、どうやら経験者の場合、運動神経は反応するようです。そうした実験、エビデンスがあるようです。感動するシーンを見ると身体が熱くなることはこの実験検証から考えても本当のようです。最近では、眼つまり動体視力や、見たものの瞬間に反応する動作などトレーニングの幅が広がってきています。スポーツ科学と言われるように、身体の動きをいかに効率的にするには、動きの確認をし、実際のデータで記されるように進んできています。

温かな食事とタンパク質を！

啓塾を迎え虫たちも動き出します、不思議なほどこの頃から動き始めますね。春の植物は、アクが強いものが多く胃の中にある虫を毒だしするともいわれています。三寒四温で春に近づいていく中で身体を整えることは大切です。

日本人は、発酵食品を良く取ります。代表的な食べ物は、そう、味噌汁ですね。普段忙しく、野菜不足になりがちな現代人には必須です。

鴨がネギを、背負ってきた！

鴨とネギの相性は抜群ですね。低カロリーで、高たんぱくの鴨肉はベスト。そこで、へるん旧居近くの、神代そば、鴨南そばが数量限定。お勧めで美味です。



気学講座からのお知らせ

気学は、何を学ぶのか、実は、物の成り立ちや考え方の選択を学びます。物質にはそう、エネルギーがあります、どんなエネルギー(熱)なのか。それを、五行(木火土金水)で表します。姓名にも五行があり、生き方に現れます。人間関係、自己の生き方をどうするのか。悩みは何なのか、今月も一緒に学びましょう。姓名の見方、小児、日盤吉方活用、引越しの考え初めての方も安心してご参加ください。確認しながらゆつくりと進みます。

《3月講座の日程〜九星から見る気質〜》

3月17日(水) 9時40分〜12時20分頃
3月28日(日) 13時30分〜16時30分頃
会場は、メッセ402 お気軽にお問い合わせください

Google youtube チャンネル！
スポーツトレーニング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⁺

【3月教室各曜日及び会場について】*3月の予定です！

3歳～年中クラス *赤い字は変更有

- ◇月曜日◇15時30分～ *3月1、8、15、29 会場 サンライフ松江 *22日は休講
- ◇水曜日◇15時10分～ *3月3、10、17、24 会場 総合体育館 (17城東公民館15時30分～)
- ◇木曜日◇17時15分～ *3月4、11、18、25 会場 福米体育館(18、25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～ *3月1、8、15、29 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部 *22休講
- ◇木曜日◇18時05分～ *3月4、11、18、25 会場 福米体育館(18・25会場変更 福生体育館)
- ◇金曜日◇16時45分～17時50分～ *3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◇3月 6日矢田(15時～)変更 13日(10時～11時～総合サブ)
14日(10時～11時～総合サブ) 27日(土)(13時～14時～矢田体育館)



アスリートT中高クラス 月曜日3月1、15、29日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20

ちびっこギャング！

人の脳は、3歳のころを迎え急速に完成期を迎えます。そして、臨界期を迎えるこの頃の子供は、『イヤ、イヤ期に入ります』。

クツを左右違っても自分で履く、暑いけれどジャンパーを着る など親が何を言っても、まずはイヤ！から入ります。多くの親も困惑する時期でもありますが、実は脳は順調に育っているのです。そして、次の7歳までに、自制心を育てなければなりません。時間になったら次の約束事をする、食事中に騒がない、レストランで騒がない、など自分の気持ちを自制させることを学習します。それは、勝手に身に着くことではなく親がきちんと伝えることが大切です。

この時に親が根負けをすると育ちません。例えば、食事中にテレビを見ないなら親も見ない、ゲームやスマホの時間を決めたら親も一緒に、感情に流されないうちとお互いに約束を守ることで自制心が育つようになります。

指導計画と成果

暖かな陽気に誘われる日もあり子供たちは元気で何よりです。年長の子供たちも30秒、1分間と最後まで走りきる練習も取り組みました。リレーでも、追いつかれ抜き返したりと、踏ん張る力もついてきました。また、眼で見て動きを連続させる取り組みも行っています。

細かな足の動きを止めないで、数計算を同時に行うことも成果として、ボールを取る動作やパスをつなぐ場面が見られるようになりました。視野も拡がり、投げる一瞬の間にも考えられるようになったのではないのでしょうか。

続けることの大切さ！

今時代は便利になりすぎていて仕事も学校もいつでも自由に見えるという錯覚にあります。自由ということと、生きる糧は少し違い、取捨選択は自由ですが、一度決めたことは3年続けなければ景色は変わりません。選択が自由過ぎて目の前にあることが何か新しく映るのかもしれないがそれも錯覚で、心の自力が芽生えませんが、一度決めたことを貫徹する力がなければあれもこれも続かない諦め癖は実は、無意識に学習され脳に刷り込まれます。

おもしろくないことや、成果がでないことには結局は、自分の取り組み姿勢や、自分に向き合う謙虚な姿勢が必要。小さな子供たちは、困難に向き合うことは避けたくないので、当たり前で、身近な親であり、指導者が厳しいけれどなぜそうなのかと向き合わせなければ解決することを学べないのです。多くの大人を見て、また成功をする偉人を見ても困難にもめげないで、幾らどん底でも他の事柄に流されないで貫徹するだから、遅かれ早かれ成功するので、ね。見守り、愚直に自分の子供を信じて成長を待つこと、結果一番成果が期待できるのです。

今後のイベントの予定

スキーツアーの代替イベントとして3月は体育館の空きがな
く行うことは難しくなってきました。

5月下旬から6月頃に、親子で体育運動や、カヌーや松江
市内の観光を巡りながら...何かできないかと考えており
ます。お楽しみに！

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。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～
その運動、間違っていないか～スクワット運動の正しい関節動作～

トレーニングエクササイズで代表的な“スクワット”
スクワットを始めたら、膝や腰が痛くなったことはありませんか？



スクワット動作で間違えている動作が
痛みを作っている原因なのかも。

Q 腰が痛くなっている場合・・・

原因

スクワットの姿勢で、腰を反っていませんか？

解決

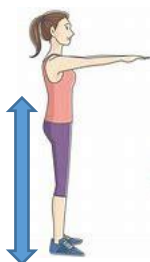
骨盤（腰部）を後傾にして、丸みを持たせると腰椎の圧迫を軽減できます。

Q 膝が痛くなっている場合は・・・

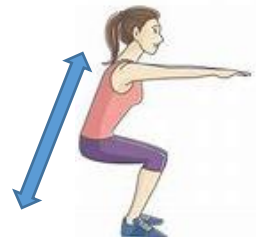
原因

スクワット動作で臀部の引き上げ時に膝が伸び切っていませんか？

解決

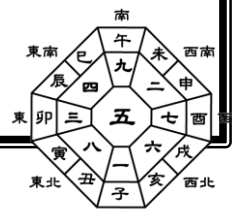


膝が伸びきるのところまで挙げる動作、いわゆる反張膝で膝関節に負担がかかるので、少し遊びを持つこと。



生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～3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！

3月5日より、二十四節気で啓蟄です。人の気は、四緑木星が担当です。優しや寛容さが求められる月。

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！ 3月28日(日)13時30分～16時30分 メッセ402 受講費6000円
3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！3月5日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 春風を受け気持ちは立ち上がる。悩みは深く出口が見えないのか、大切なのは自分の心構えで高運気の入り口にある月を忘れてはいけない、決意と意志の基盤を作る一月。胃にストレスをためない。

事始め 3月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 4月1, 4, 7

二黒土星 年運の影響なのか、星の影響なのか、決断が遅れている。今月は活発な月でもあるので、決断し、動かさなければならないことは乗ってみよう。コツは、朝早く活動し、5分でも自分に向き合うこと。

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

三碧木星 心急ぐことが多い。運勢は強いが、予想もしないトラブルもある。遠くを見すぎず下に目を向ける自分を応援してくれる人は誰なのか、きちんと伝えること。良くも悪くも縁であり内側の課題と受け止めること

事始め 3月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 4月2, 5, 8,

四緑木星 今年の活動は継続していくこと、朝の早起きも年間を通じて必要な事であり、吉に動きしっかりと乗る事、まだ形に見えないことが多いが今月は、中心となり見渡してみるきっと自分の使命に気づく。

事始め 3月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29 4月1, 4, 7

五黄土星 相談、案件、新企画と勢いにのせていく、自分からの号令だけでは限りがあるので、周囲を巻き込むこと、そうすれば倍の動きで一気に動く。完成と充実を迎えるには、自分越えた力を信じてみること。

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

六白金星 年運の運勢の勢いで行くと思わぬトラブルで七赤金星の、悦びと腹7分で進めると良い。さらに、周囲を認める、自分のコピーや多少の失敗は許す寛容さも必要な一月です。

事始め 3月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 4月2, 5, 8,

七赤金星 変化の著しくある一月です。人生の転換にあるときはこうした天からのお手配がある。忘れてはならないのは、心はいつも平静であること。大いなる成果ほど、マイナスは大きいと心構えを忘れない。

事始め 3月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 4月1, 4, 7

八白土星 今年の学びは大切で今月はより深めるのに良い。ただ、心が穏やかでなく離れたくなるが社会もこういう状況であり継続を基本路線で、目上の立場の人とは耳を傾ける低姿勢を心掛けること。

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

九紫火星 今の状況が不安ではないか、隠れた問題も表に出てより不安が悩みを深くする月でもある。大切なことは、向き合うこと、先送りをしない。実力はあり、人は求めて来る、ピンチをチャンスに変える月へ

事始め 3月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 4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