

スポトレ！NEWS 4月号



桜の開花も早く松江でも20日頃から市内でも見られるようになりました。桜の下で、入学・入園といつしか当たり前になりましたが、そうはならないようですね。新生活で、島根を離れ新たな地へと行かれる方もあり、1年の移ろいを早く感じます。昨年の今頃、松江市内で新型コロナウイルス感染症があり、見えない恐怖に怯え、緊急事態宣言と経験したことのない日常でした。人間とは人の間で生きる、その人との交流が難しくなり改めて人との関りがこんなにも大切な事であると解りました。だからこそいかに人との関りを大切に生きるのか忘れてはならないのでしょうか。

ゴールデンウィークはいかに…
今年のゴールデンウィークは、最大十一連休となります。未だ、感染の拡大が止まらずこの休みをどう活かすのかと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。政府もGOTOトプルの代替案も浮上し、喚起を期待しているようですが、皆様はどうされますか。アウトドア派は、山々、海などのキャンプ場が人気でしょう。近隣で、三瓶北の原、宍道ふるさと森林公園など、前半は人気で予約の空きは難しいようですね。備北丘陵公園も予約は埋まっています。近くでゆつくりと過ごす、ホテルライフもお勧めですよ。例えば、バーベキューは自宅で行い、夕方から宿泊してゆつくりと過ごす、好きな映画や音楽を聞く、時には読書にふけるのもいいでしょう。小さなお子様連れは、市内の公園で遊んでから…。急用あれば自宅にも帰れますので案外楽しいですよ。

止まらない高級食パンブーム！
朝は、食パンとコーヒー！
の方に限らず人気の高級食パン！
私は、これが、お勧め…。
あるのではないのでしょうか。
*何もつけなくても美味しい。
*ほんのり甘く香ばしい。
シンプルズベスト！ ですね。
松江市内においても、松江駅付近に2店舗あり、ファンも多いです。
意外にも、ファーストフードモスバーガーからも、食パンが売り出され、コンビニでも。
ただ、食べ過ぎには程々に注意しましょうね。



身体の不思議！？パート②④ プロテインで筋力あつぷ？

暖かな陽気に誘われ運動を始める人も多いでしょう。運動後の効果的なタンパク質の摂取にプロテインを活用する人もあるのでは。筋肉太ると誤解されている人が殆どなのではないでしょうか。あくまでも、タンパク質吸収を目的にしているものから、炭水化物の吸収を目的にしているなど、用途別に使い分けるといいでしょう。

1日の中で、運動後に摂るペースであれば、消化器系に負担もかかりにくいですが、まずは、10日、20日と続けてみましょう。筋力だけでなく身体が疲れやすさも変化して、効果を実感できるのではないのでしょうか。



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

気学講座からのお知らせ

気はエネルギー、つまり生命力ですね。どうでしょうか、心が何か空っぽなのは。仕事もある、自由もある、お金には困らない、しかし、何か心が満たされない。今、そうした悩みが多く深いですね。気学は、植物の生成から、物事の考え方に気づき、自分らしく生きることを知ることが出来ます。百年、千年前でも、人の悩みは同じで何か解決できることはないのか、仏もそこから生まれているのです。月1回でも、同じ志を持つ仲間と会い何かヒント！を。心の空洞を埋めて幸せに気づけるそんなセミナーです。初めての方もどうぞお気軽に。
《4月講座の日程》九星から見る気質》
4月21日(水) 9時40分～12時20分頃
4月18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
*今月の日曜セミナーは、城東公民館です。

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⁺

【4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～ *4月5、12、19、26 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ *4月7、14、21、28 会場 総合体育館

◇木曜日◇17時15分～ *4月1、8、15、22 会場 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～*4月5、12、19、26 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時05分～ *4月1、8、15、22 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*4月2、9、16、23 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇3月 3日総合(10時～11時～総合サブ) 10日(10時～11時～総合サブ)

18日(日)(10時～11時～総合多目) **25日(日)(13時～14時～矢田体育館)**

アスリートT中高クラス 月曜日4月5、19、26日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20



一人で歩き始める！

子供はいつしか一人で歩き始める。当たり前のことですが、では親はいつから子供から離れる、考えたことがありますか。お腹の中から、聞いている声は母の声です。幼児期は、声を聞き分けても、心に届くのは母の声です。この子のためにと思いう気持ちとはとても尊いですよ。しかし、いつしか離れる、自立していく、実は、10歳頃です。それは、身体が変わるころだからです。ですから、この年齢までは、しっかりと子供を見守ることが大切ですが、厳しい言い方をすればまだ、意志は育っていませんので、甘えることは甘えさせ、厳しくすることの両方を合わせ持たせることが必要。言っているのに・・・ではなく、しっかりと声を届かせ心を育てる覚悟も親は必要なんですね。

指導計画と成果

一冬ですっかりたくましくなりました。記録会のタイムは高いレベルで更新しています。光電管での測定ですので、自信をもっていいでしょうね。数字を見ながら身体を動かす、眼からの情報をいかに伝えるのか、意外な効果が現れています。それは、ドッジボールです。ボールをとって、投げるリズムが良くなり2つのボールでも、俊敏性が良くなり、好ゲームが続きます。今月も、引き続き変化をつけて、身体を上手く扱えるように取り組みましょう。また、スタートからの脚の入れ替えも行いダッシュできる力をつけていきたいと思います。

カラダと心は一つ！

健全なる身体に健全なる精神が宿る。外遊びが少なくなり、幼児期・学童期は、2時間程度の運動が必要といわれています。また、自由に外遊びをすることは異年齢や、遊びの工夫が必要で、自然と協調性や、工夫することの楽しさも学ぶことができました。最近、職場に馴染めない、人間関係が上手くできない、そんな悩みが多いのも頷けますね。子供たちも学年が違えば何も言わなくても尊敬の念も抱き、いつしか年齢が上があれば自然と下の年齢もよく面倒を見てくれます。自分の近い年齢の環境だけを見てしまいますが、当教室でも、身体という外の面だけでなく、こころの内面も育みたいと考えています。今年も4名の卒業生を迎えました。本当に長い間、通ってくれたことに感謝と、その姿を見せてくれたことにも頭が下がります。ローマは一日にしてならず、という言葉があるように、岩に水が染みわたるように少しずつ、成長をしていきます。ゆつくりでもいい、じつくり成長をしていくこと、そのことが分かればきっと大きくなって困難にあっても歩みを止めないのではないのでしょうか。

今後のイベントの予定

6月イベント予定！

バタ電に乗って・・・もしくは、レイクラインバスで・・・オリエンテーリングや、アウトドア体験を考えています。感染拡大が収まりいつもの日常に戻りますようにと願います。

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～

運動動作が故障の原因になっていませんか？

～ジャンプ、ランニングの故障に注意～



解説動画はこちら



さあ、運動を始めようと・・・。

あれ、膝が・・・痛いんだけど・・・。

これは、よく耳にしますね。

『成長痛なのかも』『年齢のせいかも』

自己流の判断は注意が必要で、整形外科を受診しましょう。

次に、改善策として必要なのは・・・

運動や、生活動作の見直しですね。

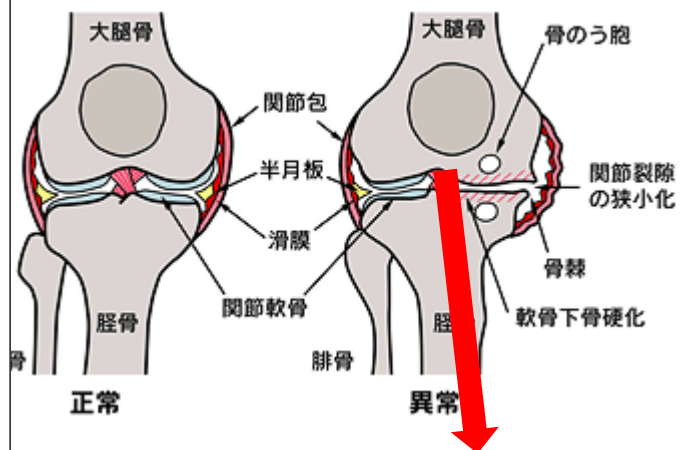
意外に、この対策を疎かにして痛みを繰り返す学生や、運動愛好家が多いのも事実です。

右の図のように、腿前側の大きな骨(大腿骨)と、下腿側の(脛骨)粗面、膝蓋(おさら)が痛みに関係しています。成長期は、骨の骨端部分が柔らかくどうしてもアライメントが安定しないと骨が剥げ、骨棘が、関節包内で浮遊し異物と感知し、関節包内が熱を持ち、これを冷やそうと水が溜まります。

膝が腫れてくるのはそのためです。

また、サプリメントで関節の動きを滑らかにとありますが、動きまでは改善しません。

トレーナーの元で適切な運動療法が必要です。



注意しなければならない運動動作、生活動作！

Q、ジャンプ動作で、痛みが出ないのか？

A、ジャンプ動作を正しく行うことから改善しましょう。

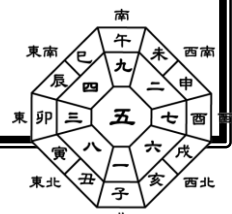
チェックポイント*当てはまる項目が多ければ故障しやすいですよ。

- ①股関節動作を曲げたとき、膝関節がつま先より出ていないか？
- ②股関節が曲がり、ジャンプ動作に入るとき膝が内側に入らないか？
- ③股関節を曲げたとき、足指が床から浮いていないのか？
- ④下肢から、上肢へとスムーズな連動動作が出来ているか？

補足 歩行動作で、足底のローリングや、重心移動できているかなどなど。

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～4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！

4月4日より、二十四節気で清明です。人の気は、三碧木星が担当です。朝早く、明朗な活気を求められる。しかし、思わぬ落とし穴もありそうですね、つぼみ膨らみ、うぶ声を上げる夜明け前のようなひと月へ。

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！ 4月18日(日)13時30分～16時30分 *城東公民館 受講費6000円
4月21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4月の幸せヒント！4月4日より*自分の星は早見表を参照

一白水星 明るい兆しが見えてくるが多くは思うようにはいかない月。意欲は漲るが足元は不安定です。良い話も、悪い話もあるが、上手い話はないと心得るのがいいでしょう。運氣向上には朝活をお勧め！

事始め 4月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 5月1, 4, 7

二黒土星 春風の陽気に誘われ視界良好です。地道な活動が結実するひと月でもあります。意思表示をしっかりとすることと、さらなる専門的な知識が必要なら学びを始めるといいでしょうね。

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

三碧木星 人生の1/3 は速度を緩めるのもコツ、周囲を見渡してみよう。自分の進めたい事柄や関係性はどうか、物事には、順序、順番がある。行動力は魅力ですが、軽率な行動は思わぬトラブルを招く。

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

四緑木星 自己実現への実感が備わってきている。完成とまではいかないが、前に進めてみてはどうか。その時のコツがある、誰と手を組むかである。それは、意外に身近な人や環境にこそが、原動力です。

事始め 4月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 5月1, 4, 7

五黄土星 人に会うことが難しい今ですが、できれば人に会い1時間でもそうした時間を作ると良い。時間のゆとりを楽しみ、心を和らぐこと、理解者を増やす、求められる人間力を高めていこう。

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

六白金星 しっかりと周囲を見渡すこと。モノ、コトの流れを見て進め方を考える一月です。目標は大きくても良いが、自力で進めることはお勧めしない、ここ3ヶ月は後半戦の成否に関わるので見極めること。

事始め 4月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 5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 4月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 5月1, 4, 7

八白土星 ここ2ヶ月思うように進まないのでは。地に脚をつけて、変化も大きい月ですが今年の活動はこれからの成果につなげていく月でもありますので、マイナスをプラスへと謙虚な心がけを忘れないこと。

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

九紫火星 ゆっくりと自分の声に耳を傾けて動き出しましょうか。動くコツとしては継続が基本です。打ち上げ花火のような動きではなく今年から継続できることへと舵を切ってみること、感情的にならないように。

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