

## カラダの不思議②⑤

身体は3つで支えられているー！！  
 身体を整えるー！反対にいえば、この3つのバランスが崩れると、  
 身体は不具合を起こし故障します。3つは何かといえ、まず  
 は、足底(足関節)、次、骨盤帯、最後は、肩甲骨です。  
 この3点がフラットな状態であれば動作はスムーズに動きます。  
 足の着き方が不安定であれば、骨盤は後ろに過重したり、肩甲  
 骨は上に引き上げられたり何とかがバランスをとろうと負担がか  
 かります。運動するときこの3点の動きを取り入れましょう。

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

堪忍の緒が切れた！多くの国民はそ  
 う思う人も多いのではないだろうか。  
 昨年、多くの人が始めて経験をした  
 緊急事態宣言、街中から人が消えまし  
 た。渋谷のスクランブル交差点からも映  
 像で見ると衝撃の光景が。それも、多  
 くの国民が今、我慢をすればきつとこの  
 感染症は収まると信じたからでは。  
 あれから一年が経過、残念ながら3度  
 目の宣言、直前には蔓延防止と言葉を  
 変えても効果はなく出口は見えない中  
 突然、閃光のような東京オリパラの光  
 が、今はそんな状況ですね。『東京のバ  
 カヤロー』そんな歌詞のフレーズを思  
 い出したのは私だけでしょうか。

## 島根★大作戦！！

海に山に大自然に恵まれた島根県で遊ぼう！

県内観光施設！も、楽しいですよ。

大人も子供も楽しめる“科学施設”

◆出雲科学館・・・GW 期間中はイベント！

手作りヨーヨー、木のパズル、など工作体験

◆風の子学習館

(出雲市・・・道の駅 キララ多岐直進車で、約 10 分)

広い公園もあり、竹とんぼ、カスタンネットなど工作体験

いずれも、JR で出かけることも出来るので、電車旅も子供た  
 ちはきっと大喜びです！

三瓶北の原、石見海浜公園、美保関灯台(青石畳み通り)  
 道の駅掛合の里、ドラゴンメイズ(大東町)上久野桃源郷な  
 ど身近に遊べる自然豊かなお手頃な施設が沢山ありますよ



## 気学のある生活！

～KIGAKU LIFE～

《一白水星から始まる》

一白水星は、十二支では子であり、時間は23～午前1  
 時を担当します。十干で言えば、壬つまり、何かを妊ま  
 せる陽の氣と、癸は、小さな水滴を表す陰の氣。

つまり、小さく考えを膨らまし、僅かな一滴から、つまり、  
 思案したことは一から始まりそれは苦勞だと。日常の生  
 活でも、スタートは苦勞です、苦勞から始まる、簡単に  
 は始まらないと教えてくれています。

すぐに理解できて、すぐに儲かった は、ないということ。  
 いかに、その苦勞を自分の成長にできるかということ。

《5月九星氣学講座》学びはいつからでも始めれます

平日・水曜講座 5月19日 9:40～12:20 メッセ

日曜・日曜講座 5月16日 13:30～16:30 メッセ



## 結局、どうなったの？



携帯料金！？

月額 2980 円？なんて期待の

高い携帯料金、結局！どうなったのでしょうか？

メインキャリアの通信料金は下がらず、サブキャリ  
 アは横並びの価格発表です！特に、CM で見かけ  
 ることもなく仕方なしが満載のようです。

見かけるのは、新規参入のあの CM です！

通信料金は随分値下げされたように思いますが  
 機種代金が高いと感じるのは私だけでしょうか。

## 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<sup>+</sup>

【5月教室各曜日及び会場について】\*5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～ \*5月10、17、24、31 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ \*5月12、19、26、**6月2日** 会場 総合体育館 **2日フィークバレエ教室**

◇木曜日◇17時15分～ \*5月6、13、20、27 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～\*5月10、17、24、31 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時05分～ \*5月6、13、20、27 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～\*5月7、14、21、28 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇5月 **8日(13時～14時～矢田体育館)** 15日(10時～11時～総合多目)

22日(10時～11時～総合多目)29日(10時～11時～総合多目)

アスリートT中高クラス 月曜日5月10、17、24、31日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20



## NEWS～web 先行～

曜日変更は難しい！現会員のお声♪  
生まれた 新クラス登場！

★★6月先行予約受付★★

水曜日クラス

3歳～年中クラス15:30～16:15

年長～小学3年 16:30～17:30

会場 フィークバレエ教室(松江市学園)



中高アスリートT会員クラス  
部活動をガンバル！応援する  
トレーニング クラス

月19:30～20:20

カラダメンテナンス研究所

\*会員特典 メンテナンス ¥3850→¥2200

体験予約受付

ホームページよりお申し込みください



## 子育てに悩む！ほんの一言

突然！我が子が…言うことを聞かない！  
あれだけ、従順でかわいかったのに…5歳を迎える頃から、『イヤ…』『ジブンでする…』。ありますよね…  
結論から言えば、順調な成長です。3歳を迎えると脳は、急速に発達を迎え次は、心が成長するときなのです。  
ですから、イヤという、意志表示から自分でやろうとする意志が働き自立を迎えますね。しかし、親としては、自分の思い通りに動かないことに納得がいけないのです。  
どちらが成長をしているのか、解りませぬね。  
そう、親が成長をしなければなりませんよ。  
真剣に向き合う年齢になってきたのです。ですから、子供はあらゆることをどんどん吸収するのです。その成長していくスピードに追いつかなければなりません。  
大人だから…なんて曖昧な言葉は通用しません。  
誰も完全なんてありえませんが、一緒に本読んだり  
対等な立場で考え謙虚に受け止め一緒に成長しましょう。

## 脚は高くよりも、素早く入れ替える練習を！

市内小学校の連合大会も6年生限定で開催のようですね！

教室で取り組むテーマ

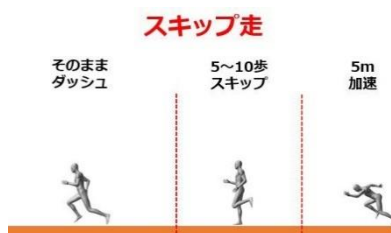
脚を素早く入れ替えるタイミング

練習していきましょうね。

地面を蹴る“スキップ”と

動作の入れ替えを組み合わせ

走力をアップしていこう！



＝保護者の皆様へお知らせ

＝

NEW スタッフのご紹介

土・金 担当 福原なな コーチ

月・金 担当 増野さやか コーチ

皆さん、よろしくお祈りします！

予告 アウトドアスクールイベント

7月 日帰り イベント開催をします。

\*感染状況を鑑み判断となります

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？

～ブレイシングで腹圧を安定させましょう～



先月は、変形性膝関節症を予防するご案内  
ジャンプ動作や、ランニングで繰り返される反復  
動作で故障が起きます。

まだ、ご覧になられていない人解説動画どうぞ！



あの悩みの、“下っ腹”や、最近、脚が前に運びにくいなんてお悩みの方、  
それって、運動の呼吸を間違えていませんか！！



息を吐きながら、お腹をぎゅーと小さくして、という呼吸動作です。  
メディアでも取り上げられて、“ドローイング”です。

**これって、実は・・・、間違っているのです。**

本来は、お腹を膨らます、“ブレイシング”が呼吸動作としては正しいのです。

え、お腹を膨らませるって・・・、お腹が余計に・・・という心配があるのでは。  
ペットボトルを想像すると分かると思いますよ。つぶれたペットボトルはもちろん  
自力では立てられません、膨らんだペットボトルは安定します。



つまり、4層に分かれた腹直筋の下腹まで、その下層にある  
腹横筋をしっかり動かすことで、緊張させることでぎゅっと  
小さくできるのですね。ですから、体幹トレーニングでも、  
姿勢を保持するときは、鼻から吸って体躯を膨らまして安定  
させることで運動効果を高めることができます。

動画解説はこちらから⇒⇒



## 生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～5月あなたの本命星から見る、運勢とは～

### 気学は、2500年前から、私たちの心に伝わる先人の智慧

～人生の航海地図を持って納得の人生を送る～

5月4日に土用があげ、5日より立夏、つまり暦では夏となります。未だに出口の見えない感染症の不安の中にかがお過ごしでしょうか。変える事の出来ない環境を読み、個人の生き方、人生を擦り合わせていきます。ぜひ、氣を学び、生き方の航海地図を持ちませんか。

《九星気学講座》講座では、社会の情勢や、心理学も取り入れ心の置き方も合わせて学んでいきます。

平日講座 5月19日(水) 9:40～12:20 メッセ402

休日講座 5月16日(日) 13:30～16:30 メッセ402

### ツキ運のご紹介です

～生まれた年から、本命九星(気質)、傾斜(才能)を、2月3日までに生まれた人は前年で見るように注意しましょう～

#### 5月の社会情勢予測

感染症の変異ウィルスの拡大が止まりません。予定をしているワクチンも計画の変更も。専門家や、学者との協調も難しく大きな混乱の要因へ。打破としては、マスク、手洗いなど継続するしかないようです。飲食、酒類業界も、宅配ビジネスなど本気で活路を。GOTOEAT 事業など、各地域で限定ではなく、全国で使えるような政策を早急に。天候も、雨が断続的に降ることによる、土砂崩れ、田畑への影響も心配されます。上手く行かないようであれば一度、立ち止まって考え方向転換の英断も求められる月です。



#### 一白水星

昭和38年47年56年平成2年11年20年29年生まれ  
進展日 5月1、4、7、10、13、16、19、22、  
25、28、31、6月3、6、9

今月は、一歩うごくことです。上手く動くコツは、2つあります。まずは、やろうとすることが相手にとってうれしいかどうかです。もう一つは、余力を残すということです。応援者が、思わぬところからも集まり、船が風を受け、帆を広げるように進みますが、大きなことは動かさないこと、欲張らないことです。パワーフード サラダ そば パスタ



#### 二黒土星

昭和37年46年55年平成1年10年19年28年生まれ  
進展日 5月3、6、9、12、15、18、21、24、  
27、30、6月2、5、8

少し一段落の月です。先月の反省をしながら、基盤づくりや自分の役目を再認識するといいいのではないのでしょうか。周囲の人から頼りにされて求めて来ますので、全てを受け入れる優しい心で対応しましょう。相談もありますが解決することを求めているのではなく話を聞いて欲しいので耳を傾けてください。パワーフード 納豆 こうじ くさや



#### 三碧木星

昭和36年45年54年63年9年18年27年生まれ  
進展日 5月2、5、8、11、14、15、18、21、  
24、27、30、6月2、5、8

自分本位で事は動かさないように注意しましょう。予定の変更や、キャンセルもあり、上手く行きかけても行かない事が多いでしょうが、完成を急がずまた、次の機を待つ、心の深さが大切でしょう。交通事故や思わぬケガにも注意をして、身体を休めることは忘れないで。新芽が息吹くような勢いではなく、確認を心掛けて。パワーフード 果物 いなりずし 高級菓子



#### 四緑木星

昭和35年44年53年62年平成8年17年26年生まれ  
進展日 5月1、4、7、10、13、16、19、22、  
25、28、31、6月3、6、9

人との交流や会食も増え嬉しい日も多い。出費も重なるが手元から悦んで流せばいずれ戻ってくる。鳥のようにゆっくりと旋回して俯瞰できる心構えが必要。きっと、成果もあるでしょうが、収入や手に入るなど、見える成果だけではなく食事をするたわいもない会話をするそうしたことも悦びと捉えることです。パワーフード カフェでの喫茶 甘酒 ビール





## 五黄土星

昭和34年 43年 52年 61年 平成7年 16年 25年 生まれ  
進展日 5月3、6、9、12、15、18、21、24、  
27、30、6月2、5、8

環境や周囲の動きを見て、何かが停まる。停まるということは形を変えることができる、つまり改革です。その判断が、来月に影響をしていく。運気の良い人ほどその事の停滞感に気づけるのです。人事異動のある人も受け入れて新たに進むのがいいでしょうね。リフォームなど考えてもいいのでは。パワーフード 牛肉 タケノコ タラコ



## 六白金星

昭和33年 42年 51年 60年 平成6年 15年 24年 生まれ  
進展日 5月2、5、8、11、14、15、18、21、  
24、27、30、6月2、5、8

今年の運勢の影響もありますが、環境が大きく変わっている人もあるでしょうね。しっかり学ぶこと、学びの中での仲間を広げるのもいいでしょう。自分の都合で辞めたりしないで、これもまた高みへの挑戦と考える。表現することが苦手な星ではあるが、感情を伝えることは大切なこと、解決できることは今月中に解決を。パワーフード ホットドッグ エビ 寒天



## 七赤金星

昭和32年 41年 50年 59年 平成5年 14年 23年 令和2年 生まれ  
進展日 5月1、4、7、10、13、16、19、22、  
25、28、31、6月3、6、9

今月は、体調もすぐれず良くないことは孤立すること。本来は、楽しいことが好きな星ですが、こうした自由に動けない状況もあり家庭や職場での繋がりを作る。週の半ばにもなれば、状況が好転してくる、それには、明るさを忘れない事です。何事も準備や心構えがあるからこそ動き出した運気に乗れるのです。パワーフード 水 海苔 刺身



## 八白土星

昭和31年 40年 49年 58年 平成4年 13年 22年 令和1年 生まれ  
進展日 5月3、6、9、12、15、18、21、24、  
27、30、6月2、5、8

自分の足りなさや反省する心を持ちましょう。自分の責任ではないトラブルもあるが、自分に置き換えて考えてみる、すべての現象は自分の反省のためと考える。何事も陰陽で、大きな態度や言葉も、受け止め方によってはマイナスにもなる。常に、見られていることを心掛けているといいでしょう。パワーフード 玄米 せんべい 炊き込みごはん



## 九紫火星

昭和30年 39年 48年 57年 平成3年 12年 21年 30年 生まれ  
進展日 5月2、5、8、11、14、15、18、21、  
24、27、30、6月2、5、8

積極的に動いていきましょう。連休も挟んでいるので入社後の、予定や段取りを進めると上手く動きやすいですね。朝活、朝の散歩などからアイデアも期待できる。ポイントは、完成度を高めることです。ひと手間を加えるそれによりさらなる信頼を得るでしょう。頭脳がさえて、相手に感動できる所までいくと良い。パワーフード レモン 夏みかん 酢の物

## 氣学 = 吉方位と凶方位

運が良い！ できれば日々そうありたいですね。しかし、自分は運がいい！って思いますかどれほどの人がそう思うでしょうか。氣は、吉と凶に分けられます、吉は良くて、凶は悪いという簡単なことではなく、吉に動くことで意識を吉へと向かわせる。そして、凶を理解し、凶を和らげるということ、さらには凶から吉へと転換させることなのです。つまりは、両方を受け止めることが必要です。

# スポーツトレーニング plus YouTube

## 氣学&ツキ運勢読み 公開中！