

季節も夏で、“土用の丑”で、平賀源内さんが今でいう、ステルス広告とも言える江戸のころ、うなぎ屋からの相談から広まったという諸説ありますが…。気学の考えから、土用の期間は、約18日あり、夏は、火気であり、その殺気は水気であり、火と水で暑さを和らげ、また土用の折り返しである丑の日に、滋養を高め乗り切ろうと。ウナギは、ビタミンB1豊富で、B1は糖質の焚き付け役なので、滋養効果もあり、うまく組み合わせたものです。約400年の習わしが、私たちの習慣になっているとは源内さんも驚きです。さて、今年はこのウナギを…。

### カラダの不思議②7

## 大谷選手(エンゼルス)驚愕のパワー！

今季、MLBで、日本人初ホームラン王、快挙達成なるか。打球速度180km越えなど、滞空時間の長いホームランではなく一直線に跳ぶ驚異のパワーです。下半身の強さから上半身へうねりながら伝わる力は凄いですね。恐らくメジャーという球団でのトレーニングの賜物でしょう。身体の使い方と、力の引き出しを同時に行い、脳に教え込む、人は無限の可能性があるということですね。

### 水出しアイスコーヒーにチャレンジ！！

市販のアイスコーヒーでも十分に楽しめますが、アイスコーヒーの粉から水出しをすると味も深く楽しめます。

エル・エー珈琲店(乃木駅近く)販売の豆を使って、水出しコーヒーにチャレンジ！

結果⇒⇒超！



《作り方》…もう、カフェにはいかなくなりますのでご注意ください！

- ①コーヒーの粉を、市販のお茶パックなどに100g入れます。
  - ②水を、1l 用意して、コーヒーの粉を入れたボトルに水を入れます。
  - ③冷蔵庫に入れて、8時間程度したら完成。
- \*アイスなのに深みのある味ですので、氷は入れないで楽しんで。  
エル・エー珈琲店にて、好みのコーヒー豆をチョイスしてみてください。



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

## 気学のある生活！

### ～KIGAKU LIFE～



《物事には順序・順番がある》

You Tube なるもので、誰しにもチャンスがあるように思える時代ですが、そこには落とし穴がありますね。物の成り立ちには、順序・順番があり、スタートは大切です。そのスタートとは何か、それは、苦勞や悩みです。

\*ZOOM も対応可能です！！

《6月九星気学講座》学びはいつからでも始められます

平日・水曜講座 6月23日 9:40～12:20 メッセ  
日曜・日曜講座 6月20日 13:30～16:30 メッセ

夏！本格到来へ

## 熱中症に注意！

熱中症に注意しコマメな水分補給も当たり前。ただ、過剰摂取による、急性低血糖症や、尿毒症、低ナトリウム症など潜んだ病気も…。

★暑さに分けて水分を使い分ける★

気温 28度～屋外や、体温上昇を伴う運動は中止。

経口保水液(1日1本目安)、梅干し、自然塩など。

気温が 25度～休息を伴うように配慮する。

こまめに水分、麦茶、スポーツドリンク薄めたもの

\*31度を超えてくると、冷房など効かせた部屋で

休息を取り入れ静養に心がける。やむを得ず外の場合は首や脇を休憩中に冷やすこと。

## 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>

【7月教室各曜日及び会場について】\*7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～ \*7月5、12、19、26 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ \*7月7、14、21、28 会場 フィューバレー会場(松江市学園)

◇木曜日◇17時15分～ \*7月1、8、15、29 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～\*7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～ \*7月1、8、15、29 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～\*7月2、9、16、30 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇7月3日(10時～11時～総合メイン) 10日(10時～11時～総合多目)

17日(13時～14時～総合サブ) 31日(13時～14時～矢田)

アスリートT中高クラス 月曜日7月5、12、19、26日 カラダメンテナンス研究所19:30～20:20



## NEWS～うんどうはたのしい！～

登園・登校と、新生活にも慣れて、そろそろという皆さんまずは教室体験を！

★★7月体験予約受付中★★

月・水・木曜日クラス

3歳～年中クラス

月・木・金・土クラス

ジュニアクラス

年長～小学6年生

\*各曜日で一部体験できないクラスがあります

～自分を一つ上のステージへ～

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込み！



## 子育てに悩む！ほんの一言

命が向かう方向に結果もある！  
いつも自然体で観るこの必要性……。  
日本のスポーツ界も教育現場でも、共通して一番大切なことは、携わる指導者の資質です。技術力、指導レベル等あるでしょうが、一番は、自然体で観るということでしょう。親も子供と接する時、答えを決めていませんか。出来ないと思えば、何もさせないでしょうし、出来ると思えば、挑戦をさせる、しかし、いつも同じ土俵に上がらせることが大切です。ですから出来ないうつまらない辞めるといふ図式は、厳しくいえば大人が考える方程式で、子供はそう考えていないのです。その時に、向き合うチャンスですが、無理させないと思えば辞めさせるし、取り組んでいることが凄いやと言えばきつと心は前に向いて行くのですね。

## 7月テーマ:脚の入れ替えと、跳躍力アップを！

暑さも厳しくなるため体調管理に気を付け教室運営を行います。長い距離を走る事、ダッシュを伴う運動量の高い内容は、秒数など短く対応するよう安全を優先にカラダ作りを行います。

運動にプラスで行います。

例) ケンケンのリズムから7、8m程度走る

うつ伏せから素早く起き上がり7、8m程度走る

ラダー動作に、数計算を併せて行う

ドッジボールも、4面で視野をひろげて行う

\*教室が終わった日は、ゆっくり！はやり！すいみんを！

=保護者の皆様へお知らせ=

検温、手指消毒にご協力ください。

～教室入室前にスタッフが実施中～

## イベント！

蔓延防止等、全国的に解除の見通しがつきません中での開催は難しく、秋以降にワクチンが進み、全国での蔓延防止、緊急事態宣言が解除された時点で開催します。2年連続、子供たちの元気な声が聞こえないのは寂しい限りです。

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？

～重量だけがトレーニングではありませんよ～



先月のご紹介は、運動負荷に頼らない運動です。  
運動動作は、自分の身体動作との工夫が必要  
関節の可動性を広げたり、使う筋肉を  
かんがえて行うと効果は期待できます。  
もう一度、ご覧になりたい方は  
こちらをご覧くださいね。



夏の暑さに伴う、思わぬ落とし穴に注意をしましょう。  
こんな運動は、注意しましょう。

### 1) 激しい発汗を伴う

～汗を掻くと気持ちがいいのですが、気温 28 度以上で行うと、血中濃度が上がり、尿量が減り尿毒症を引き起こす可能性もあります。

### 2) 筋疲労が大きい

～6 月号に紹介の通り、過度な重量で筋力トレーニングを行うと回復する数日の間に、水分不足や塩分不足で、筋肉は攣りやすく、肉離れなど外傷性に繋がることも。

### 3) 室内の温度・湿度に注意

～屋外ができないなら、室内でと考えますが、23 度を下回るような部屋で激しい運動をすると、外との気温差で体調を崩しやすくなりますので 26 度、湿度 50% 以下で運動時間も、60 分を超えない、20 分程度で小休止を組みながら行う。

## 運動後のケアは、アイシングをベースに行いましょう！

仕事帰りに運動する、自転車や徒歩でジムなど、日常生活の中で、運動をされる方が殆どでしょう。運動前、後に注意するといいでしょう。

《運動前》 空腹や、水分不足では注意が必要で、消化の良いゼリー飲料、アミノ酸系のドリンクなどを活用して行うと良い。

《運動後》 疲労した筋肉に運動で負荷をかけていますので、運動後は、アイシングや軽くプールを歩くのがいいでしょうね。関節を揺すったり軽く動かすのが良い。



# 生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～7月あなたの本命星から見る、運勢とは～

## 氣学は、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～

氣を学んで！今、こうした当たり前が当たり前ではない時代だからこそ、生きる、活かされる生き方を知ることが自分の役割に気づけます。氣は、生命力であり、自分とは何かという壮大なテーマがあり、それを知り原理原則に乗って生きると意外に心の縛りがとれるのです。

《九星氣学講座》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 7月21日(水) 9:40～12:20 城東公民館

休日講座 7月18日(日) 13:30～16:30 メッセ402

## 7月月(ツキ)運のご紹介です～7月7日より～

～生まれた年から、本命九星(氣質)、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～

### 7月の社会情勢予測

今月は、日盤が14, 15日で変わりますので、今年の恵方(南の東より10度)参りを忘れずにまた、19日～8月6日まで、土用期間に入り氣も乱れやすいので睡眠と栄養を忘れずに、土を触るようなことは避けるといいでしょう。今月も引き続き頭痛、血圧や心身を整えることが思わぬ方向へ行くので注意しましょう。表に出すことが必要な一月で、悩みや困りごとについては放っておくと止まったり、進んだりが大いなので一人で何とかしないように応援される生き方を選択するといいのではないのでしょうか。



### 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 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30  
8月2, 5, 8

大川を渉るに利あり。この月で何かと進めることは進めておきたいので、日盤での線路日、縁日を活用し少し早い今年の集大成の心がけで行う。全て手を伸ばそうとするよりは取捨選択を月の前半には進めること。夏の暑さもあるようです、循環器や心臓に負担をかけるような生活はさけて、いつでも動けるフットワークを併せもつようにしましょう。

パワーフード 天ぷら(海老、ホタテ) 海鮮焼売 甘酒



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

忙しさと慌ただしさから解放されるひと月です。一定の成果が表れ、70%程度でも心を満たすことがまた、次のステップとなる。お世話になった人や、自分の陰役の人は誰か、お礼を届けたい。また、自分の言葉を口から伝えることも必要で、暑中見舞いにセンスの感じる絵柄、写真入りでするのもシアワセノ伝播となる。時間を作りカフェなどで一息もお勧めです。

パワーフード クリームソーダ 玄米パン 焼き鳥丼



### 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 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28  
31, 8月3, 6, 9

自分の直感が的外れな一月です。想定を超えた変化が自分の外で起きる、しかし、多くは既に、決定事項である、例えば、人事異動、ビジネスパートナー、配転などがあるがいずれにしてもお手配として受け止めるのがベター。新築、引っ越しの検討にも心が動く月でもある。但し、方位を伴うので来年に検討するのが良い。

今月の腰痛、など関節の痛みは長引くので注意を。

パワーフード 山芋の梅酢 牛肉レタス巻



### 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 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30  
8月2, 5, 8

自分の成長と決意を求められる一月でもあります。積極的な動きを伴うけれども空回りな、ことが多い。感情の行き違いや思わぬことで目上の人とのトラブルもありますね。では良くないのか、と言えばそうではなくて多くは自分の固定された考えを超えろとあるのでそれが自分を越える決意なのです。頭痛や血圧など体調が優れないこともあるから休息も忘れずに。

パワーフード 山椒のそば 海苔ラーメン カクテル



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

今年は物事の拡がりを実感できている1年であるが、今月は体調も悩みもある、それは北への陥入の影響もあるのでしょう。年間を通して走り続けることは当たり前だが難しい事。だからと言って成長を止めることはない。今月の悩みや苦勞は次なる自分への課題と捉えたらどうでしょうか。吉、凶という単純なことではなくて裏の成り立ちを考えるのが良い。  
パワーフード 酵素ジュース 炭酸水 発泡酒



## 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 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28  
31, 8月3, 6, 9

ようやくトンネルを抜け出す一月である。一つ注意するのは物事の進め方です。自分のペースで進めるよりは自分の周囲にどういう応援者がいるのかということ。その応援者の力を借りるといいのでは。そして今一度、自分の役割や想いなどを固める事も必要。台風も自分の力では進めない、周囲の風の力を借りて、勢力を大きくしていく、そんなイメージを持つと良い。  
パワーフード 仁多米 ジンギスカン 丸パン



## 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 7月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30  
8月2, 5, 8

今月の活動は、積極的がキーワード。起床も早く朝日が昇る前には、さっと身支度して散歩なども良い。驚きや感動など心が震えるほど宇宙との共鳴を感じる。脚を運び、声を届けるのがコツである。今の時代、人との交流が難しい時代ではありますが、気の合う仲間とは時には楽しい食事、カフェなどでゆっくりと会話をするのもいいでしょう、動いて種を撒いていきましょう。  
パワーフード バンバンジー 梅酒 レモンサイダー



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

拡がりを見せる一月でもあります。但し、傾斜三碧木星を持つ人は、順調な時ほど予想もしないトラブルに会うので注意が必要です。さらに、成果をいかに周囲へと届けるか。自分に悦びがあればそれを同じように分け与える、むしろ、自分が得たい成果ほど先に与えるのがいいでしょう。つまり、出口戦略を考え、お金も人の流れを作ると繁栄していく。  
パワーフード ポテトサラダ タラコパスタ アスパラ巻



## 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 7月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28  
31, 8月3, 6, 9

周囲を見渡す月でもあるが、今まで止まっていたことや、計画段階のことが動き出す予感である。家やリフォームなど誘いの話もあるかもしれない。自分の周囲で動きが出る特徴でもある。周囲に元気がないのなら明るさを照らし、明るさがあれば明るい輪を広げる、夏の日差しのような役目の月でもあります。不満や不安よりは希望という光を照らすと過ごしやすい月になります。  
パワーフード 古酒のカクテル タラミチーズ ゴウヤ

## 氣学 = 方位に眠る幸せ

2021年は引っ越し、仮吉方と運勢を開くには良い年ですね。天候の変化も大きい中、住宅購入による地相は、四神思想という考えがあります。見た目は綺麗に整地されても本当にここで決まりなのかと翌々考えないと大きな代償を伴うことも、とはいっても100点は難しいですが、80点あればこれもシアワセノ出発地点になりますので参考にしてみてください。

# スポーツトレーニング plus youTube

## 氣学&ツキ運勢読み 公開中!