

スポーツレ！NEWS 8月号



梅雨明け前に、甚大なる被害を見舞われた皆様に一日も早い日常が戻りますように。山陰地方を襲った1時間に、100mmともいわれる治水計画を超え松江市内でも生活道路が寸断された。後生一大事という言葉の通り、私たちは明日、明後日を当たり前に生きる事ができると思っています。しかし、今生きることが大切で、明日終えるかもしれない命だからこそ未来のこと、今起きている問題もいつか終える人生を考えると大した問題でもない。自然災害も予期しないことで、誰も家に帰れないとは思わないのです。帰る家もあり、居場所があることが一番大切なのです。

カラダの不思議⑳

アスリートのココロ
東京オリパラ、1年延期され1年の調整は難しい。中でも注目の世界最速100m競技は、僅か一〇秒の競技世界です。46年ぶり決勝進出を期待された日本代表 山縣選手、予選タイム僅か、100分の2で逃した。タイム競技は、チーム競技と違い試合の中の流れとはいかないので難しい、100mスプリントはスタートから一瞬で決まる。見ている私たちにも緊張感伝わる。ココロの僅かな振れは、身体の動きにも伝わる。何万回と繰り返しした動きに細部まで一体とさせ最高のパフォーマンスを。次へ挑戦とは簡単に言えない、ココロが充電されたその先入夢をもう一度期待したい。

暑い夏を、熱く乗り切るために…
連日 35 度！地球は熱い！

経口補水液だけではない
～夏を乗り切るにはこれ～

夏バテ解消！ 筋肉のダメージを守れ！

暑くて倦怠感が…。夏の暑さは、皮下と筋肉温度差が大きくなることで、新陳代謝が低下します。また、水分の過剰摂取もあり、胃腸、腎機能も。

筋肉のダメージを防ぎ、血流を改善することが大切です！

筋肉の回復＝速やかなたんぱく質摂取
体重1kgに、タンパク質1g、学生なら2gは必要。

鶏肉100gで、タンパク質 20g程度。

運動後は、摂取タイミングがいいので、

BCCAドリンク、プロテイン飲料、菓子など活用してみても。

BCAA は、必須アミノ酸で、筋疲労回復に効果があると！

Google youtube チャンネル！
スポーツ・トレーニング・プラス動画配信
朝の元気！メルマガ会員登録募集

気学のある生活！

～KIGAKU LIFE～



《気学って怪しくない？》

気学って怪しくない！？と考える人は、99%でしょう。しかし、何となく聞いたことある？も約半数あるのでは。敷居の高さ…問題ですね。では、何をするために？取捨選択の考えの柱の一つにするのが気学なのです。

事初めを紹介しているように、何かを始めようと思ったらその日から始めてみると選択しやすいですよ。結構、物事を決めるときに選択しやすくなりますよ。

***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 8月18日 9:40～12:20 メッセ

日曜・日曜講座 8月22日 13:30～16:30 メッセ

そうだ！島根・鳥取へ出かけよう！

秋の味覚と言えば…

たわわに実った ブドウ！



8月7日暦では立秋、いよいよ実りの秋！

デラウエア、ピオーネ、シャインマスカット

糖度も高く美味しいですね。

8月下旬には、水分たっぷりの二十世紀なしも

観光農園も近隣に多くありますので、

遠くに出かけられない今だからこそ出かけてみてはいかがでしょうか。

美味しいからといって食べ過ぎに注意！

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⁺

【8月教室各曜日及び会場について】*8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～ *8月2、9、16、23 会場 サンライフ松江
- ◇水曜日◇15時10分～ *8月4、11、18、25 会場 フィーユバリエ会場(松江市学園)
- ◇木曜日◇17時15分～ *8月5、12、19、26 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～*8月2、9、23、30 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
- ◇木曜日◇18時05分～ *8月5、12、19、26 会場 福生体育館
- ◇金曜日◇16時45分～17時50分～*8月6、20、27、9月3日 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
- ◇土曜日◇8月7日(13時～14時～矢田) 8日(13時～14時～矢田)
21日(13時～14時～矢田) 28日(13時～14時～総合)



アスリートT中高クラス 月曜日8月2、9、23、30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！

★★8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

*月曜日 残り2名(残り僅か)

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

自分の限界点を引き上げろ！
「ココロの強さは関係なく受容できる力！」
心理学にプラシーボ効果がある、本来は薬ではなく偽似薬だが、これ！飲みなさいと言われて飲むと本当に効果があるということ。つまりは、受け止めるボールは全て自分にあるということです。ですから、自分はどうせ速く走れないと思えば結果は期待できない。しかし、一番大切なのは、結果より過程であり、その過程と結果を受け止めることがココロの強さなのです。夏休みに、「あなたは勉強できないから勉強しなさい」と言われたら、進んで勉強しますか？それよりは、「間違えたこの問題だけでもう一度したらきつと次はできるよ」であればどうでしょうか。マイナスをプラスに、自分の限界点を上げよう！

8月テーマ:脚の入れ替えと、跳躍力アップを！

東京オリンピック・パラリンピックで熱い闘いが繰り広げられています。トップアスリートの身体動作を見るチャンスです！小学4年生からは、複数運動を組み入れたサーキット、小学3年生は身体動作の柔らかさと強さを再学習していきます。引き続き、脚の入れ替えと跳躍力を高めていきましょう！運動にプラスで行います。

例) 脚を前後、ジャンプして前後の入れ替え
脚を前後、ジャンプして入れ替えたら素早く元に戻す
ケンケン2, ケンケン1
ケンケン2, 両脚ジャンプ1, ケンケン2 など

=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。

股関節、膝、足首の関節 を上手く使う！

～身体の硬いは、身体活動に影響が、関節の動きを高めよう～



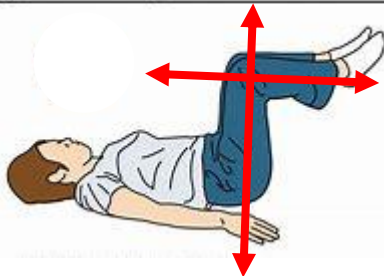
身体は、重量＝パワーではなく・・・
関節の可動域×強さ＝安定（支持力）と考えます。
年齢に応じてトレーニングを可変すると
いいでしょうね。
質問で、小学生から腕立て、腹筋して筋力が着くのか？
とありましたが、明らかに間違いです。
細かさや俊敏性を高め、関節の可動域に重点を置く
ビルドアップさせることがいいでしょう。

3つの大きな可動域(パワーの引き出し)を鍛えよ！

★★★①股関節 ②膝関節 ③足関節★★★

股関節のニュートラルトレーニング

腹筋トレーニング



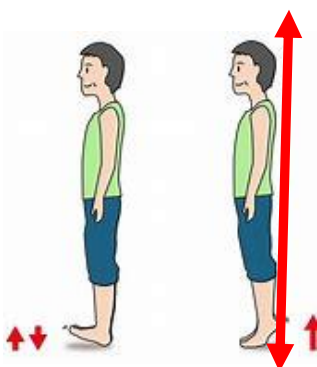
左図のように、股関節・膝関節の位置を
90度に保ちます。

- ①10～15秒止めて、3回行う
- ②①のスタート位置からゆっくりと外へ
左右交互に4～8回倒します。
それを、1～2回行います。

腹筋トレーニング



- ③①のスタート位置からゆっくりと前方へ
交互下ろしていきます。
膝を動かさないで股関節で行う。
左右交互8～10回×1～2セット



足首の連動と膝・股関節の安定力

- ①股関節(お尻)頭、膝をブレないで
つま先立ちを行います。
- ②同じく、足首を引き上げます
- ①②を連続で、4～8回行います。

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～ 8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～

氣に触れてみてはいかがでしょうか、いつしか氣が分かる人だけに限られいつしか怪しいものへと形をかえました。確かに、氣学は難しいけれど実は、ただ、法則を知ることによって日常の生活が楽しくなります、固く閉ざさないでぜひ触れてみて下さい

《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 8月18日(水) 9:40～12:20 メッセ402

休日講座 8月22日(日) 13:30～16:30 メッセ402

8月月(ツキ)運のご紹介です～8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～

8月の社会情勢予測

物事の停滞感が大きいようです、順調な船出と思いきや突然、路線変更なんてことも。

セミナーや講習会、新しい学びを深める活動に参加していくといいでしょうね。

感染症も、月を折り返すときには、一定の数値へと変わるでしょうが、人流抑制では限界あり。

今年のテーマである、いかに大衆へと降りるのか、政権は予断を許さない状況で一気に解散総

選挙に突入するのかもしれませんが。経済活動は、動きが良く利益を大きく生み出す企業もあり

それには、窓から見て、兆しがあるものから動かすことがいいでしょうね。



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 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

月の半ばまでは、臨時収入もありまた、人との交流もありこの星らしく拡がりを見せるのでしょう。果実が実りを見せるように、70%で、よし！と受け止めることがコツであり、思わず言葉にすると失言となるから注意を。手のひらで水を救うように、力量に合わせ天から与えられており憂いるよりは、それを分け与えると良い。虫歯に注意を。口腔ケアは忘れずに。
パワーフード とり天 エッグフライ メロンソーダ



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

今月は、変化が大きいです。予定は殆ど未定と受け止めよう。自分の力以上のところで物事は動いている。ですから、人によっては良そうもしない結果を得る人もあるでしょう。親族、家族のトラブルは避けること。むしろ手を合わせ今の生に感謝をすること、全ては奇跡のつながりであり意味あつて役割、使命がある。持病持ち、膝・腰 など関節は要注意、検査も勧めます
パワーフード 大衆の焼き肉屋 みたらし団子



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

夏の太陽のように賑やかなひと月になりそう。朝5時頃には起きて活動を始めるのもお勧め。飽きっぽい性格でもありますが、自分から感情的になり離れたりすると運気は低調に、逆に自分から離れていく、別れがあるのかもしれないそういう時は、快く送り出すのが良い。縁も、良い縁の連鎖がよく無に有になっただけなので心配をしないように明るい心と表情で動くが良い。
パワーフード タコの酢の物 野菜サンド レモンビール



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 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

7月の運勢と連動する。月も後半になれば回復に向かうので心配をしないこと。氣の動きはうねりのように、昇ったり下がったりを繰り返す。悩みがあるから、上手く行かないからチャンスと捉えること、氣の循環こそが生命のバイオリズムと考える。苦手な事こそチャンスであり得意な事こそ伸ばすのは難しいのかもしれない。いつも余白を空けて、拡がりを持たせると吉。
パワーフード 海鮮サラダ イカ墨パスタ 醤油ラーメン



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

スタート地点に立つ月です。自覚と決心を持つこと1年は早い、自力型ではあるが、いかに周囲を巻き込むかが大切です。年運でも発展にあるのだからいつしか身に着いた思考では、運勢は開けない。毎日言葉を発してみよう、良い言葉は言霊となり宿る。そして、1年の後半に向かい今一度、紙に書いて、言葉にしてみよう、幸運の歯車が動き出す。
パワーフード チーズパン 納豆ごはん 大豆酢漬



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

気の立ち上がりが早く、夏の涼しい朝に活動を切り替えると吉、生活習慣の乱れを戻せば体調も良くなる。運気が良い時に、体調が悪くなるのでは勿体ない。軽いジョギング10分でも良いので実践しよう。やることは多く、忙しく、活動も精力的です。朝食もしっかり摂り心も身体も充実させること。野菜不足は体調も運気も低下。元気な声を届けていきましょう。
パワーフード 果物ジュース 酢醤油で焼売 餃子



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
進展日 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

地平線が広がるように、見渡す限り広がる草原。古代の人はそれをどう思ったのか。身震いするような恐れとどこまでも広がる可能性と両方を持ち合わせたのではないのでしょうか。川も上から石にぶつかりながら大きくなる、次第に流れも緩やかになるのですね。ですから、動く時は勢いをつけて、次第に拡がりを見せたら流れに乗っていくことが良いのではないのでしょうか。
パワーフード 半熟卵のせサラダ 鶏ガラ野菜スープ



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

高運気の一息つく月でもあります。鳥は空高くから旋回しながら俯瞰し降りてくるように、こうした月は周囲の動きを見渡しながら、力を借りると良い、いつも動くばかりではなくどこに力を向けるのか考える、すると来月にさらに運気にも乗れるのです。得手不得手が大きな星ですが、知足=足を知る事自分の力を充足させる一月でしょう。
パワーフード 牛肉の味噌漬 いくら醤油つけ



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
進展日 8月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
9月2, 5, 8

先月の停滞感の余韻を感じることなく慌ただしい月となりそうです。頭脳もさえ、直感も働き活躍が大きい予定の変更、急な学業のテストなど予期しないこともあるが、これも良い方向へと加速させているからである。突き進んでいく行動力はありますので眼前に囚われないうでその先を考えるといいのではないのでしょうか。頭痛や血圧等不調あれば休めのサイン、休息忘れずに
パワーフード 小豆こだわりの赤飯 クラフトビール

氣学 = 方位に眠る幸せ

氣は、気持ち、やる氣、元氣、氣分、病氣など氣にまつわる言葉は多いものです。

いつしか、怪しい言葉へと変わりましたね。氣は難しいところのことではなく、とても身近なところにもいつもある言葉でした。日常生活も選択の繰り返しで、ベストな選択をすることを氣学を柱にすると幅が広がります、楽しく氣の世界に触れてみては。

スポーツトレーニング plus YouTube

氣学 & ツキ運勢読み 公開中！