

スポトレ！NEWS 9月号



連日35度を超え体温を越えるような厳しい陽射しが一転、台風や大雨をもたらしたお盆期間過ぎ、過ごしやすいい日が続きますね。8月は二十四節気では立秋で、秋なんですね。四季が楽しめる穏やかな気候に恵まれた我が日本ですがこれからの後世の人々にはただ、申し訳ない限りですね。急ぎ過ぎた経済の発展、豊かさを追い求めた今なのですね。過去一度、大きな気候変化で地球上の生物が多くは絶滅をしました、それは、氷河期です。実はこの時人間を始め生命力の弱いものが生き残りしました。だから、豊かさや富を分け与え寛容な心こそが本当の環境問題なのかも

カラダの不思議②

成功という魔物
東京パラリンピックも終盤へ。甲子園、インターハイと学生たちも最後の集大成へ。一つの目標に向かい突き進んでいく姿は、多くの感動も生み出します、アマチュアスポーツは技術の未完成もあり見ているものを引き付ける。オリンピック症候群、燃え尽き症候群という言葉を目にしたことあると思いますが、これは目標達成後、心の焦燥感が大きくなり、結果、無気力になり何も手に着かないという状態です。私たちも日常生活で、一度得た“成功体験”に囚われると同じような心の状態へ、視野を広げる工夫がいいかな。

夏の疲れを取り戻せ！
軽運動って！知っていますか？

*器具や場所など気にしないで身体一つで運動できる運動

時間にして、10分程度で30分も、
できれば十分効果はあります。

ウォーキングなども少し早歩きで
ちょっと速いなって！速度で・・・
1時間5km程度目安なので・・・



目標=10分で500m往復できる
自宅から職場から let's チャレンジ！
*車で距離を参考にすると良いですよ！

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～



《気学をもっと便利に使ってみましょう！》
気は、エネルギーで・・・すみません、これをいうと怪しくなりますね、気を知るとタイミングを知ってうまく乗れる。
例えば、引っ越しをする、家を建てる、など人生の大きな分岐にあるときに、これって失敗は避けたい。だから、建てるタイミングや場所も考えたいですよ。なるべくベストに、最善を尽くしたいから調べたり聞いたりしますよね、そんな時、気学を知っていると便利。自分で最善策を打てるのですからね。
*ZOOM も対応可能です！！
《9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 9月15日 9:40～12:20 メッセ
日曜・日曜講座 9月19日 13:30～16:30 メッセ

そうだ！島根・鳥取へ出かけよう！
今こそ、自然を満喫しよう！



弓ヶ浜サイクリングコース
境港ターミナル 皆生温泉に整備されたサイクリングコース全長約15kmです。
皆生温泉には、レンタサイクルも整備され子供用から大人まであり日帰りレジャーには最適です。日頃の運動不足解消にお勧めです
松江一畑温泉駅 出雲大社
片道約50kmで、帰りは一畑電車で帰ると便利
一畑電鉄“松江温泉駅”には、バイク専門店にレンタルバイクがあるのでチャレンジしてみてもは。

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⁺

【9月教室各曜日及び会場について】*9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～ *9月6、13、20、27 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ *9月1、8、15、22 会場 フィューバレイ会場(松江市学園)

◇木曜日◇17時15分～ *9月2、9、16、30 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～*9月6、13、20、27 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時05分～ *9月2、9、16、30 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*9月10、17、24、10月1日 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇8月29日(10時～11時～総合) 4日(10時～11時～サンライフ)

11日(13時～14時～矢田) 26日(13時～14時～サンライフ)

アスリートT中高クラス 月曜日9月6、13、20、27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！～

かけっこ、とびばこ、なわとび など
たのしくからだところを育てよう！

★★9月体験予約受付中★★

3歳～年中クラス

月水土 松江教室 木 米子教室

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1名(残り僅か)

お問い合わせ(0852)60-0137

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

大人の視点と子供の視点は違う
『運動が苦手です』『言っことを聞きません』
色々子育てにおいて悩みがありますね、夏休みの宿題がギリギリなんて風物詩のようなものですね。
では、『大丈夫。』と、『大丈夫？』の違い解りますか？
前者は。で、後者は？ そう、言い切っているのか、疑問なのかということ、簡単に言い換えれば、安心をしているのか、疑念を抱いているかということですね。
では、大人は何を基準に子供に言葉をかけているのでしょうか、逆に、子供は何を基準に受け止めているのでしょうか、そうです、自分の経験や見識ですよ。
つまりは、お互い視点が違うのです。つまり、生きていく業が違うからいつまでもすれ違いは当たり前。
だから子育ては。が必要で覚悟が必要なんです。

9月テーマ:脚の引き上げと素早い入れ替えを！

東京パラリンピック、障害の部位と度合いで分けられ戦う姿。驚きと感動です、人間の可能性は無限ということであり生きていく姿は健常者の私たちはこの当たり前を大切にしましょう。脚の入れ替えをテーマに取り組んでいますね。かけっこは、脚の引き上げを素早く下すことが速く走るコツ。意外に、できそうで出来ないで苦戦していますね。

ミニハードルや、わっこを使用したバネ運動、足首、膝の使い方
4年生以上は、サーキットで、負荷を高めてみよう。
*自分の10mタイムはおぼえて走るようにしましょう。

=保護者の皆様へお知らせ=

感染対策のご協力を！

★入室前の、検温、手指消毒

★トイレ後、手洗い、手指消毒

使用する器具は、医療機器にも使用される除菌クロスにて消毒。

秋イベント！

10月～11月に日帰りを検討中

去年は、釣り堀が好評でした、あっとい間の1年お楽しみに。

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～

歩くだけで！その歩き方を極めていこう！

～歩くなって、だれでも！歩き方って、学校で習いましたか？～



秋はスポーツの秋！

日頃の運動不足解消に運動するには最適な時期です。

ウォーキングって、ただ、歩くだけでしょうって
みなさんに言われそうですが・・・

誰でもできるからこそ魅力ある運動ですよ！

【足関節を使う歩き方編】

関与する筋肉 腓腹筋

期待できるポイント 足(拇指)で床を押す感覚を掴む



歩くと、腰や踵(かかと)が痛い人は、足首を上手く使えていないので、かかと歩きで改善させましょう。

***応用:膝を曲げて歩くと太もも前側に負荷が強くなります。**

【足首を交互に入れ替える運動編】

関与する筋肉 前脛骨筋 腓腹筋 ヒラメ筋

期待できるポイント 蹴る動作、振り出す動作を交互に行うことで、スムーズな加速と転倒の予防



歩く動作で、早く歩く動作がスムーズにできない方、歩く前に実践を！

***歩く前に、壁に手を着いて片脚交互に行うといいでしょう。**

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～9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～

九星氣学って、難しそうですね。実際にどう活用するのか、動画にて配信中。引っ越しをする、新築する、仕事、人間関係等と日常溢れることに氣学は応用。質問を受け付けていますので、お気軽にどうぞ！もちろん無料ですのでご安心を。《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 9月15日(水) 9:40～12:20 城東公民館 会議室

休日講座 9月19日(日) 13:30～16:30 メッセ402

9月月(ツキ)運のご紹介です～9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～

9月の社会情勢予測

漫然と火が燃え盛る、火は上へとは昇らずすそ野に広がる。予想を超えた嬉しい知らせもあれば上手く行かないことがさらに…という心配もある月である。方位に幸せがあるとはにわかには信じがたいのだが、今仮吉方に出ている方は、1/3 終え自分の周囲で動き始める力を感じているのでは。仮吉方にあるように、自ら困難に向かい、光を信じ敢えてマイナスから始めるように今月は困難、苦労があればこそチャンスとなると受け止める。悩みは自分の描いた絵空言であるので、期待半分で心に余裕を持てる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 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
10月1, 4, 7, 10

丑寅の方位にある。停まることは急ブレーキのように停まる。一時停止、停まる、の見極めが分かれ目となるようです。コツがある、上手く行かなくても明るく活動すること、諦めやふて腐れる心があれば身体に現れる。上司とのトラブルや、学校、職場を一時の感情と自己の都合で離れたりすることはお勧めしない。

お手配と受け取り見つめ直してみよう。
パワーフード 牛肉のみそ炒め キノコの天ぷら



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 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27,
30 10月3, 6, 9, 12

ここ2ヶ月は注意が必要です。縁や活動が広がり今までの成果がいよいよ表舞台にあるようですが、突然の辞令や引っ越しなど転居の話も持ち上がるようですが乗れるかどうかです。自分以外にチャンスがあると受け止めているといいでしょう。ただ、これらは苦労から始まるがいずれ成果になる。バイアスが原因で、離れて見たりすると来月は厳しい、頭痛に注意を。

パワーフード 古酒 金平糖 ピザパン



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 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26,
10月2, 5, 8

今月の動きは、体調もすぐれず動きも鈍くなる。こうして、バイオリズムは作られる。大切なのは、こうした中でも心を保ち、動きを作るかが大切です。多くは、事の運びも鈍くなるので上手く行かない、しかし、ボールはいつも自分にあるのですから、解決も必ずあります。

寛容さを持ち合わせそして、順序、順番を確認して、まずは、今、起きていることに向き合う素直さが必要。
パワーフード 野菜ジュース 柚サイダー レモンサワー



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 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
10月1, 4, 7, 10

八月後半から回復傾向にあり、自分の周囲で物事の動きが速くなっている人もあるのでは、自分もそれに呼応するかのように慌ただしくなる。人生はこうやって動いていくのです。求められこと、期待されることが大きくなる。自分の成長と素直に受け止め悦ぶこと。不思議なことに身の丈にあったことしか汲み取れない。求めに応じ、そして、周囲に与え共に成長すると良い。
パワーフード そば粉ガレット 春雨スープ 穴子飯



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 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
10月3, 6, 9, 12

氣の動きに乗っていきたい。朝の目覚めも早く活動をするのがいいでしょう。混沌とした月でもあり何やってもという氣は寂しいので、周囲を明るく巻き込むくらいが良い。今年は、この方向へ行くぞ！の宣言が大切で、寡黙に進むのでは勿体ない。周囲は、この星の動きを待っているの、丁寧に言葉を届けていくと道は開けてくるのです。
パワーフード キムチ納豆 古い梅干し チーズ



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 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26,
10月2, 5, 8

今月の運勢は◎です。遠方からの依頼もあり、自分の可能性の拡がりを実感できますね。今年は、中心であること忘れないで、つまりは、周囲が整えてくれますので自分からの動きはご法度ですよ。こうした、成長や拡大するときは、周囲へとお願いをすることが大切です。自分でできる範囲や時間は限られていますから、いかに周囲を巻き込む風を起こすことが必要でしょう。
パワーフード 十割そば 鰻 稻荷ずしとうどん、そば



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 9月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
10月1, 4, 7, 10

鳥は、悠々に高いところから周囲を見渡している。時には羽を休め木々に止まる。オン・オフが上手い。人の脳も同じで、これを見ようとしなければ意志は働かないのですね。今月は、周囲を見渡してみること。先月までの慌ただしさから一転、来月の備え見極めることで、月の半分は静観したい。右から左へ流れる動きを目で追うように本質を見抜けば動きは軽くなる。
パワーフード 鶏肉の麴付け 燻製たまご 古酒



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 9月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
10月3, 6, 9, 12

体調も回復し不思議と心も軽くなっている。慌ただしい一月になりそうです。動き時のコツは、相手に悦びを与える、自分の利を求めている間は、本当の利は訪れない。年の影響もあるので、チグハグな動きを感じる、その歯車を戻すのには利己的になっていないかと今一度、自分に振り返ると良い。意見を耳にして、いかに乗れるかが今月のカギです
パワーフード 高級焼肉 イクラ丼 和菓子



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 9月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26,
10月2, 5, 8

成果や臨時収入も思わぬ形である。受け止め方に違いはあるでしょうね、思ったより大きい、小さいと。そう、受け止め方が大切で、手の平に溢れるほどなければと追い求めているのではなくこの手のひらを大きくすることを考えることが必要。与えられなければ始まらないのではなく、自分でまずは深めていくことその心を忘れないようにすると思わぬことも素直になれる。
パワーフード カクテル 海苔たっぶり山芋 ポテト

氣学 = 方位に眠る幸せ

氣にまつわる言葉は身の回りにありますね。いにしえの人は、疫病や飢饉など身の回りに起きることを鬼に例えて身を引き締めたものですね。氣が帰る大切な方位を鬼門とし大切にしました。ですから、家においてもこの鬼門(北東)方位は大切に清めたのですね。

スポーツトレーニング plus youTube

氣学&ツキ運勢読み 公開中！