

スポトレ！NEWS 11月号

衆議院選挙を終え、7日に立冬を迎え冬に暦は移ろうとしています。

コロナ禍から、緊急事態宣言、一斉休校、街からは消え、日常生活は一転しました。もうすぐ2年。ワクチンによる集団免疫獲得なのか、弱毒なのか、日本国内では急速に終息を迎えております。第六波……。備えは、もちろん。

日本という穏やかな国民性で、島国で独自の文化を育んで今日にあり、幸せなことです。この幸せが当たり前で、大きな幸せを求めるが故に、少し急ぎ過ぎたのかも。成長と分配、成長の果実を……と威勢はいいのですが、今一度日本の幸せを見直すときなのかも。

カラダの不思議③

中高生は筋肉って必要なの？

ウエイトトレーニングと聞くと……重たいものを挙げて鍛えないと考えるとしまいますよね。それ？やらないといけないのかなと考えますが、成長期にある中高生は、競技に関係なくトレーニングは必要ですね。基礎の土台の上に、屋台骨が乗るイメージで、競技のみの運動だけでは、ケガの予防・回復に関わります。また、競技レベルを高めるために、基礎的な身体は必要です。①運動動作の姿勢を覚える、②力の伝え方を覚える、③限界点を引き上げる など、鍛える以上に有効ですのでぜひ、ウエイトトレはお勧めです！

島根美肌温泉

～島根は温泉の宝庫です～



頓原ラムネ銀泉

天然の炭酸ガスを含有する二酸化炭素泉貸し切りで、五右衛門風呂でゆっくり堪能
松江山陰道(吉田 IC より273号吉田頓原線 54号方面へ)

三瓶温泉～大田方面から三瓶山へ～

鉄分と塩分を含む茶色く濁った温泉
非加熱での源泉と満点の星空を堪能

千原温泉～三瓶温泉から西の原方面へ～

隠れた湯治で有名。源泉の温めの温泉
地球のパワーを感じる秘湯です。



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！》

線路～進展性の法則～
ホームページ動画にご紹介の進展日のお話です。伸びるもの、上手く活かすにはコツがあるのですね。何？進展日＝事始めの日 を上手く利用すると良いいわゆる六曜(大安、友引、など)とは違い、生まれ持った九星本命と、地を意味する十二支の組み合わせで決まります。その日をあえて意図的に使うことで、物事の進み方が変わり上手く運ぶようになります。誰でも使えますので、試しに使ってみて下さい！
*ZOOM も対応可能です！！

《11月九星気学講座》学びはいつからでも……

平日・水曜講座 11月17日 9:40～12:20 城東
日曜・日曜講座 11月21日 13:30～16:30 城東

消えゆく昭和の香り

人材不足解消の切り札“無人店舗”
いよいよコンビニエンスストアで実証実験

“いらっしやいませ”と元気な掛け声がもう聞こえなくなる時代になるのかも……
飽和状態にあるコンビニエンスストアで、無人店舗の実証実験が始まりました。
防犯カメラにかこまれ、決済は電子決済。
“はい、お釣りね” “これも一つもらおうかな”
そんな掛け声も、人の温かさも失うのはなんだか寂しいなと思いませんか！
タッパーに豆腐を入れて買っていた時代
良き昭和のなごりであり SDGsの先駆けでした

3歳～学べる体育教室～多くの失敗が、成長のチャンス、逞しい心もプラス～

スポーツ・トレーニング・プラス

【11月教室各曜日及び会場について】*11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～ *11月1、15、22、29 会場 サンライフ松江

◇水曜日◇15時10分～ *10月27、11月10、17、24 会場 フィーユバレー会場(松江市学園)

◇木曜日◇17時15分～ *11月4、11、18、25 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～*11月1、15、22、29 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時05分～ 11月4、11、18、25 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*11月5、12、19、26会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇10月30日(10時～11時～総合多) 13日(13時～14時～総合サ)

20日(13時～14時～総合多) 28日(13時～14時～矢田)

アスリートT中高クラス 月曜日11月1、15、22、29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！

★★11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 *キャンセル待ち

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

右往左往！

子育ては、筋書きのないドラマです。兄弟でなぜ？
こども性格が違うのか？よく、耳にするお話ですね。
物事は、二通りに考えられる、何か起きたときにどう対処
するのか？一つは、その対処を、自由に受け止められる人、
もう一つは、その起きたことで右往左往する人、ですね。
つまりは、結果に対して、これは、ダメだとか、何をやって
いるんだとなると常に、受け止め方はマイナスで、だから、
本質が見えなくなり右往左往するのです。そうではなくて、
このマイナスを、いかにプラスへと変えるチャンスにならない
か、子育てなら、この上手く行かない経験がこの子を、成
長させると考えたらどうでしょうか。私たち、大人でも同じ
です。人間関係もそうでしょう、同じことを繰り返していま
せんか。右往左往では、解決できないし、次なるステップへ
進むことできないじゃないですか。

11月テーマ:カラダの使い方を工夫してみよう！

楽しく！走って、縄跳びに、跳び箱に、鉄棒にチャレンジしよう
小学校の体育で行われる、シャトルランのように、時間制限内で
反復して走りきる練習に取り組んでいます。

4年生以上は、股関節の使い方、敏捷性、サーキットと筋力に
負荷や刺激をかけて行います。

低学年は、高く跳ぶ、遠くに跳ぶなど一瞬に力を入れることに
取り組んでいます。楽しそうに、仲良く取り組んでいる姿は、
とても素敵ですよ、上手く行かなくてももう一度、この気持ちでね
新しいコーチ 福原 C(月・土)浅野 C(月)西川 C(金・土)
福原 C、浅野 C は、皆と同じ、教室の卒業生です！！

=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。

☆冬イベント！

2月スキーへ行こう！

2月5～6日*予定

お楽しみに！



・・・カンセツ整えて、身体の効率を高める・・・

～運動効果を高める、代謝を高めるには、運動！その前に～



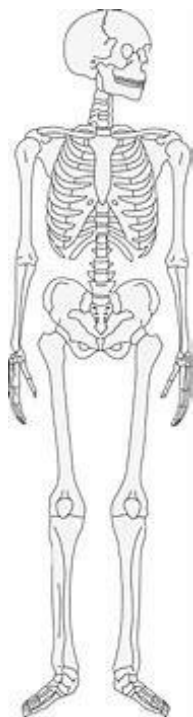
スポーツの秋！食欲の秋！

気候も穏やかになって、適度な運動と汗は気持ちがいいですね。そして、実りの秋で、食べ物もまた美味しくて、運動して・・・

あれ？何だか・・・関節が痛い！ってことありますよね。

始める前に・・・カンセツ整えてみてはいかがでしょう

【筋トレ！の前に骨格の大切さ】



■ヒトの身体の骨は約 206 個で形成■

①丈夫な骨を作るには・・・

- ◆日光に当たる(ビタミンD)
- ◆適度な運動(幼児期からバランス良い運動)
- ◆ビタミンKを含有する納豆、チーズと一緒に小魚等

②骨の役目

- ◆血液を骨髄内で生成する
*特に、大腿骨(太ももの太い骨は大切です)

③内臓を守る役目

- ◆肋骨内には、心臓や肺という大切な臓器があります

④姿勢を正しくすることで効率な運動機能

- ◆姿勢や立位、座位を正しく行う脊柱(身体の中心)や複数の関節を正しく動かすことで運動機能を生み出す

【関節の①動き②痛み③違和感を整えてから始めよう！】

*腰痛、ひざ痛、肩こり、四十肩 など関節障害は習慣性が起因

腰痛のある方は・・・



股関節、脊柱の動きを改善させる
座る、立つ 動作、身体を曲げる
反る動作を確認してみよう！

肩こり、四十肩のある方は・・・



肩の挙がる位置や痛みが出る
位置を確認する。
肩甲骨の位置、動きの確認をする。

これは、ほんの一例で、運動、動かすことで治癒させるとは考ないで、専門家にご相談を！

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～11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～

2021年、秋の土用もあけ暦では立冬です。朝晩の冷え込みは寒い冬の到来かと心配になりますね。天候や社会情勢は、個人レベルの力ではどうしようもない、大きな力です。氣から読み解く動きに生き方を照らし合わせると動きやすくなりますよ。

《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 11月17日(水) 9:40～12:20 城東公民館

休日講座 11月21日(日) 13:30～16:30 城東公民館

11月 月(ツキ)運のご紹介です～11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～

11月の社会情勢予測

緩やかに来年の氣が湧き上がります。来年の年の動きは今月と同じですから。そっと今月の動きを感じて見ると来年のヒントが見つかるかもしれません。九星本命、本籍地にいます。つまり、自分の居場所から動くということ、五黄土星さんは、足元の整理と寛容な心を持つ。良くも悪くも腐敗のエネルギーで、マイナスがプラスへ、プラスがマイナスへとも変わる。物事も見方、捉え方を変える事です、腐敗の強い泥土も、植物には肥料にも変わる。トラブルや問題も、気づかないことに気づけるチャンスと捉えると新しい知恵に変わります。



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 11月 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
12月 3, 6, 9

自分の居場所に眼を向けること。家庭がある人は、家族関係をよくする、職場がある人は職場、つまりは、人間関係のトラブルを避けること。相手を変えようとするのではなく、合わせることに務める。深みに嵌っていかないように、受け止め方を変える事で好転する。体調も注意で、疲労は貯めないでリフレッシュをする。温かな飲み物で、腎機能を改善させると吉。パワーフード おでん(大根、海鮮類) 炭酸水 日本酒



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 11月 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
29 12月 2, 5, 8

月の前半は、先月の課題を解決させることで、新たなスタートや再開し動きが活発になる。地であり、母であるこの星は周囲を包み込むような優しさで上手く行く地道に物事を積み上げるようにしていくと万事、事は動いていく。動き出したらあとは、そっと背中を押す程度の力加減で良い。多くの人があなたのサポートを待っているのだから大小関係なく援軍に回ると良い。パワーフード だんご 饅頭 かまぼこ 鍋物



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 11月 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
12月 1, 4, 7

やる気にみちて、思わず急ぎ足になるので注意。上手く行けばそれ以上に上手く行かない思わぬ事態もややこしい月でもある。運勢は強いので、成果をとりに行くということよりも積極さと明るさを求められる。朝から気難しい顔では運気は下がる。良いことも、そうでもないことも同時に舞い込んでくる心構えでいる。驚くことがありそうです、楽しみにするといいでしょう。パワーフード サラダ デコポン 柚 レモン



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 11月 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
12月 3, 6, 9

今月の出会いは大切に、来月、再来月に繋がる出会いなのかもしれない。ヒト、モノの流れは大きく1日を大切にすること。自分の直感やアイデアを信じてみて、1年の集大成と考え動いて見るのもいいのでは。絶頂は止まる、憩いがあるが自分の考えを力で押し込むようなことは避けるのが良い。成果よりも、整えていく、次へのステップと考えると拡がりを見せる。パワーフード グリーンサラダ そば パスタ



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 11月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
29 12月2, 5, 8

良くも悪くも影響が大きい月です。来年の予行演習と考えて実践しましょう。周囲の動き、困っている人はいないか、手を差し伸べて欲しい人が必ずいますので、心配りを忘れないで行くと良い。疲労があれば休むこと、自分がいなければ・・・と考えると人は育たない。任せてみる懐の深さと、周囲の認められている実感が組織の強み、自分の心の影響が伝播するので注意する
パワーフード 味噌田楽 納豆 甘酒 古酒



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 11月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
12月1, 4, 7

気力も体力も充実している。日の打ちようのない力がある一方で、過信は禁物。連勝あれば、連敗もあるので上手く行く時こそ自重することや、軽率な行動だけでなく言葉にも注意をする、後々、問題は大きくなる。自分だけなど自己の利益に依存することや考えも思わぬしっぺ返しに会うので周囲への配慮を忘れない事
感謝を伝える人はいないのか、一つ上の品を渡すと吉
パワーフード 干し柿 マスクメロン いちご



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 11月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
12月3, 6, 9

賑やかなひと月になりそうです。会食の誘いも多くできるだけ参加する事が良い。そうした何気ない会話の中にヒントが多く役立っていく。楽しい場に、楽しい話を分け与え、その過分を身近な人へと返していく。九星本命でこの星が、楽しくなれば周りも楽しい。頼りにしてヒトは集まる、集まるから賑やかになる。聞き役に回ることで、思わぬ失言を避けるように。
パワーフード イクラ 数の子 焼肉



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 生まれ
進展日 11月2, 5, 8, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
29 12月2, 5, 8

感情的な口論に巻き込まれない。カッとなつては、冷静な判断はできない、早急な結論は大きな禍根を残す。相手からは、素直さを求められている、停滞感は強く感じるが、運勢が強いからこそ我慢できれば落ち着くところへ落ち着いていくので安心すること
今月は、ゆっくり動いて見ること、同じ失敗は繰り返して気づかなければ成長はないのです。
パワーフード 焼肉丼 イクラ丼 卵料理



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 11月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
12月1, 4, 7

感情の起伏、迷いが大きくなる月でもある。大きな決断は避けること、また、上司や立場のある人との関わり方に配慮を持たせると良いので注意すること
周囲の動きと自分の動きが合わないと感じますが自分が牽引するというのではなく、出来ることに関わる気持ちで良いので、頼まれごとを快く引き受けるように。月の後半は、来月を見据えた動きをすると良い。
パワーフード 馬肉 カニ 熱めの燗酒

氣学 = 方位に眠る幸せ

2022年 年運・開運

ホームページへのアップと
冊子にてお渡しします。

12月セミナーでは、情報をさらに
加味して行いますので、ぜひ、

ご参加下さい、詳しくはこちら

大運勢氣学会(0852)60-0137 まで

*氣学に関して、とお問い合わせください。

スポーツトレーニング plus youTube

氣学&ツキ運勢読み 公開中!