

スポトレ！NEWS 4月号



門出を祝う、サクラが彩る季節となりました。日本人のサクラへの思いは深く、秋入学がいよいよ議論になった時にも、どうしても相いれない気持ちになった方も多いのではないのでしょうか。とある番組で、桜並木が川の土手に植栽されている理由を説明されていました。なるほど、この手があつたのかという驚きの回答でした。

便利な時代になり、美しい光景は今や、いつでも情報として捉えることができるけれど、やはり、眼前で見る景色は嬉しく、香りも、風も、暖かさも身体に伝わる、五感を活かせることいいものです、車窓からでもいいので。

筋力アップより、身体操作を

カラダの不思議③⑥

昨年、プロ野球オリックスを優勝に導いた、山本由伸投手のトレーニング方法が話題になりました。彼は、ウエイトトレーニングは行わずやり投げ、ブリッジ、逆立ち など小さな感覚と身体の動きから、自分の投球方法を生み出しました。球界を代表する投手ですが、入団はドラフト4位の評価で、決して、期待をされての入団ではなかった。

トレーニングでも、いきなり、ウエイトトレーニングをイメージすると思いますが、まずは、自分の身体をいかに扱うことができるのか、そのベースの土台があつて、ウエイトトレーニングがいいですね。

整った！ の掛け声で魅力満載！
サウナー？ ご存じでしょうか？
若い世代を中心に、サウナ愛好家が急増しているようです。

日照時間が短い、フィンランド地方で、新陳代謝を促す事を目的に考えられました。

《サウナグッズも幅広く！！》

サウナハット があるように、髪の毛のダメージを防ぎ、のぼせ防止の効果もあるようです

《こんな方にはお勧めですよ！！》

温冷交代浴の効果

睡眠の質、血流改善 など効果が期待できますよ！
サウナ室内は 70 度程度の低温が、ゆっくり身体を温め、心臓に負担をかけないのでお勧めです。

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～



4月は、清明の月です。木々は、若葉色に色づき生き物も伸び伸びとまさに生命が躍動する頃です。今月は、政治の混乱、不明瞭な問題が明るみになってくる、困難、苦勞という闇は深く、それにいかに奮い立って心の明るさを忘れないかです。リーダーの失脚、責任問題と明るみになり、負を表に出していくことです。機会を伺う積極的に動ける準備をしながら待つことで見えてくるのではないのでしょうか。

人間関係 起業 引っ越し 子育て 等実践で活用！
*ZOOM も対応可能です！！

《4月定期セミナー》

平日・水曜講座 4月20日 9:40～12:20 メッセ
日曜・日曜講座 4月17日 13:30～16:30 城東

メールマガジンあれこれ！
いつも拝読ありがとうございます！
スポトレ！では、毎朝 9 時に
メールマガジンを配信中です。

朝のエネルギーチャージに役立てば・・・

メルマガって、広告がたくさん流れる
時間を問わずに流れる
なんて、イメージがありますが・・・
お役立ちと信じ、情報を配信中！

ホームページ



メルマガ無料登録クリック

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

【4月教室各曜日及び会場について】*4月より、新しい時間割が始まりますよ！

3歳～年中クラス*赤い字は変更有

◇月曜日◇16時45分～ *4月4、11、18、25 会場 サンライフ松江
◇水曜日◇15時15分～ *4月6、13、20、27 会場 フィーユパレエ会場(松江市学園)
◇木曜日◇17時15分～ *4月7、14、21、28 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～*4月4、11、18、25 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
◇木曜日◇17時50分～*4月のみ 4月7、14、21、28 会場 福生体育館
◇金曜日◇16時45分～17時50分～*4月4、8、15、22、29 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
◇土曜日◇4月2日(13時～14時～矢田) 9日(10時～11時～総合) *変更 29(金)17:00～ 18:00～
16日(13時～14時～矢田) 30日(12時～13時～矢田)



アスリートT中高クラス 月曜日4月4、11、18、25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！～

4月より、新しいクラス、お迎えのコース
変更があります。



★★4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
中高アスリートT 会員クラス

◆トレーニングクラス◆

月 19:30～20:20 残1名
木 19:30～20:20 残5名
カラダメンテナンス研究所



*月曜日・木曜日 受付中
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

居場所づくりの大切さ

今年、六年生、11名卒業となりました。
3歳から通い、卒業する子、年長く通い卒業する子と
長い間、教室に通って頂き本当にありがとうございます。
す、保護者の皆様にもご支援ご理解頂きありがとうございます。
ざいます。体育II運動、そして、上達とどこか、私た
ち大人が定義を嵌めてしまいましたが、一番、大切な
は居場所づくりです。1週間に1回、通い、寒くなつた
り、気持ちに向かなかつたりとあるけれど、ここに来る
と何か、元気になる、自分でいられる、そういう場づく
りが必要であり、長い間、指導に携わり子供たちから
学ばせて頂いたことです。大きくこれからは羽ばた
いてそして、このバトンをまた受け次いでいく大切な
役割を胸にまた精進して参ります。有難うございます

4月テーマ:跳んだり跳ねたりバランス良く！！

暖かな陽気につられて、身体も心も軽くなる。
マット運動、どうぶつ動作などで硬くなった身体を
動きやすくしていきましょう。

①かけっこも短い距離をしっかりと走りきること！

②ジャンプ動作も入れて、ふみきりと足ふりを
しっかりとできるように取り組んでいきましょう！

新しい仲間もいるので、じぶんのなまえもお友達におし
えてね、なかよくとりくんでいきましょう。

=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。

★冬イベント！1DAY スキー★

ご参加頂きありがとうございました。

天候も恵まれ、残雪もあり、リフト待
ちもなく楽しい1日でした！

多くの人の支えに感謝です！

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～

…ファンクショナルトレーニング？…

～股関節まわりの可動域と筋力が健康寿命を延ばす？～



理想のカラダを目指そう！

時短×サーキット 効果UP！



さあ、トレーニング始めようかな？

ウェイトトレーニングジムって、マシンを使ってというイメージありませんか。

ファンクショナル？ 聞きなれない言葉ですが…

自分の身体をコントロールしながらトレーニングする方法です！

関節と筋肉を使い身体の動きをコントロールするので、実際の動きに近く

効果を実感しやすいです。

やってみよう！ Easy エクササイズ

①ワンハンドサイドプレス⇒体幹捻転 左右各 10 回×(15 秒休息)×2 セット

②プランク+サイドプッシュアップ 左右各 10 回×(15 秒休息)×2 セット

生きるヒントと幸せを見つけるコツ

～2022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～

生きるという壮大なテーマに向かい命を全うします。今年、自分のお役目は何か問われている1年ですね。そのお役目の多くは自分が今まで捨ててきたこと取りすぎたことにこそある、一度、自分の棚卸をしてみるといいのではないのでしょうか。

《九星気学講座》*季節の順行、物事の成り立ち、順序を気学は教えてくれます、さあ、学びの1年です。

平日講座 4月20日(水) 9:30～12:20 メッセ402

休日講座 4月17日(日) 13:30～16:30 城東

気学って……怪しい、難しい、そんなの無理の3拍子ですが、一つ一つ紐解くと日常に役立ち！

この2ヶ月は、出口が中々見えない。その闇に明かりを灯すことです。それは、自分が輝くというよりはいかに相手を輝かせるかということです。相手が困っていたら手を差し伸べる、よりは自分が困っていても相手に手を差し伸べることでしょうか。

気学は、モノの成り立ち、巡行を見ていきます、つまりは、私たちは自然の中の一部であり、全体ではあるが、宇宙から見ればまた一部なのです、梵であり、我なのです。

九星の星を見る、すると全体が見えてくる、その本質が見えるようになる。

今もそうですね、全体の本質が見えなくなりこうして閉ざされているのでしょうか。

注意する九星:四緑木星 思いとどまる 五黄土星 困ったら周囲を頼ってみよう



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 4月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 27, 30
5月2, 4, 6

正しく待つということ。正しく?というとなしく考えますが、簡単に言えば、自分が納得しないことも受け止めて来る時期まで待つということです。どれだけ、乗ってみるかということです。水が暖められて、ゆっくりと蒸発するように来るべきに備えいつでも動けるように準備して待つということです。好機をつかむチャンスは案外に自分の考えの外にあるのではないのでしょうか。
パワーフード プレミアムビール パスチャライズ牛乳



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 4月7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
5月1, 4, 7

やるきに漲っている一月でもあるのでは。コロナ禍において、人との関わり方が大きく変貌していますがいかに言葉を伝え、受け止める会話が大切 LINE で簡単に伝えることはできるけれど、一言、声を伝えることで言葉以上に大きく伝わるのでは思わぬ出費もありそう、口内炎が出来たときは注意
パワーフード 鳥おこわ 玄米入りお汁粉



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 4月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
5月3, 6, 9

来たものに乗ることがいいのでしょうか。予定変更、突然のキャンセルと自分の周囲で物事が動く。思うように進まない事、見切りは難しいけれど、転換点は必要です。栄枯盛衰、諸行無常、世の中に変わらないことに、常はなく、形を変え、進化させていくこと。ここ3ヶ月間正念場でもある、明るい心を忘れない。

パワーフード タケノコ酢の物 サンチェ(焼肉)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 4月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 27, 30
5月2, 4, 6

今月は踏ん張り時である。大切な事、必要な事こそ自分の手元から離れたくなるようです。ここ2ヶ月の動きを考えていくといいのでしょうか。目上の立場の人と、行き違いがあるが、思わぬトラブルに注意すると良い。実力の星ではあるが故に、ワンマンにならないか。一歩も二歩も下がるそんな気持ちを併せ持ちましょう
小さな事こそ四隅を整えるといいでしょう。
パワーフード やきそばパン 野菜サンド 山椒ソバ



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 4月7、10、13、16、19、22、25、28
5月1、4、7

体調もすぐれない、頭痛、血圧など注意しましょう。
暗闇の中で一筋の光をどう当てるのか。
自分の周囲の人に頼ってみるのもまたチャンスです。
協調性を求められている月でもあるので、独りで断行
をしないように、1年中心にあるのはこの星です。
影響は大きいので、上と下をつなぎ、上の立場の人は
下に降りることで、見える景色が変わる
パワーフード 魚の麴漬け 海苔の味噌汁



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 4月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30
5月3、6、9

大きなものよりちいさなことを動かしましょう。
動く速度は、ゆっくりでコツコツ続けるといいでしょう。
何か始めたいことは今月に足がかりを持つといいでし
ょう。コツがあるので、急いで動かすというよりはゆっく
り動かすのがいいです、さらにそれは自分がではなくて
社会的活動、ボランティアなど誰かのサポートに回る
そうした役割を求められるひと月です。
パワーフード 高級カステラ 和菓子 特等米



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 4月2、5、8、11、11、14、17、20、23、27、
30 5月2、4、6

朝から活動を早くし、早めの就寝を心掛けましょうか
朝のウォーキング5分でもいいです、緑溢れる場所へ出
かけ思わぬ出会いもあるでしょう。今月は、賑やかであ
り楽しいこともあれば、嬉しくないことも共存する月。
殻を破り、芽を息吹かせる月でもあります。
少しずつ行動に置き換え、思案よりは行動です。
喉が枯れたら出過ぎていると自重するように。
パワーフード サムゲタン レモン酎ハイ イクラ酢



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 4月4、7、10、13、16、19、22、25、28
5月1、4、7

優しさを前面に表すと良い、人との関りが得意な星であ
るからこそ今ある縁の拡がり、新しい縁に期待する。
今までの価値観がかわるのではないのでしょうか。
大いなるチャンスは、自分の気づかないところにある。
小さな成果は相手に譲り、懐広く、寛容な気持ちを持ち
合わせるといいのではないのでしょうか。
自分を前面に出さない、そのことだけは忘れないように
パワーフード 瓦蕎麦 牛肉うどん 長ネギと牛肉



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 4月3、6、9、12、15、18、21、24、27、30
5月3、6、9

不満の心を持ち合わせない。例え、上手く行っても急
転トラブルに発展の可能性あり。灯りを灯す役割である
今ある問題に向きあうことであり筋道だけでも立てる。
不思議なことに、周囲に人が集まり自分以上の力が湧
き上がってくるのではないのでしょうか。
要は、熱量を持つ姿勢だけは忘れないでいくといいで
しょう。自分の居場所はしっかり守ること
パワーフード チーズドッグ 古酒 麴付け干し物

氣学 = 方位に眠る幸せ

**生きるヒントが氣学はたくさんあ
ります。日々の選択に、氣学を活か
すと吉を高めるだけでなく自分
にはない選択が拡がり、いつしか楽
しくなり迷いが小さくなります。**

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。

スポトレ YouTube 恵方参りも！

氣学を分かりやすく！ 公開中！