

スポトレ！NEWS 5月号



暗闇にほんのり照らす灯りの4月みなさんいかがお過ごしでしたでしょうか。上と下、親と子、上司と部下など物事には、必ず2つの関係性にあります。気学に携わると、当てようというよりは、何となく俯瞰すること、そう全体を見ることに気づかされますね。未だ、出口の見えない感染症ですが、そろそろ整理をして個別の対策を考える時期でしょうね。光を照らすとは自分が輝くことではなく、相手を輝かせることこそが光を照らす。成功の手柄をそっと下へ受け流すことです。五日より五月、土用も空け曆では夏、楽しみたいたいものです。

カラダの不思議⑳

首のマッサージに注意を

現代病でもいわれる、首・肩こりですが……。思わず強く揉んで刺激を与え、と何か気持ちいいですね。え、ちよっと待つてくださいね。首から肩にかけての筋肉の下には、血管や神経がありますので、そこを傷つけてしまうと、また倦怠感が。また、通つても中々良くならないことありますよね。強くマッサージ、牽引すると、気持ち良い！治った錯覚で、何となく良くなったと思えますがそれ、錯覚です。どうするか、まずは、血流を改善すること、軽く皮膚を持ち上げる程度で十分、次は、筋出力のテストです。筋肉がどれだけ働いているか、緊張と弛緩の見極めからアプローチする。

ここは、面白そう！

大江ノ郷自然牧場-鳥取県-

～閉校した学校を利用した里山リゾート～



宿泊施設には、テレビはないということで束の間の休息を自然の中で楽しむこと最高です。鳥取県八頭町内ですので、夜空に広がる星空のコントラストは想像できます。日本酒、クラフトビール、スイーツなど全て宿泊料金に含まれるようです。土鍋で炊かれたご飯に自然牧場で獲れたて卵で、頂くご飯は、最高の贅沢なのではないでしょうか。

気学のある生活！

～KIGAKU LIFE～

5月は、立夏の月です。季節を分ける土用月は年に4回あります。4月、7月、10月、1月です。十二支は、辰、未、戌、丑の月となり、立春、立夏、立秋、立冬です。季節を先取りする月で、この十二支を持つ人は早合点の傾向があるようですよ。気学は、氣の動き、少し先の動きを読み、今を見ていくのです。逆に言えば、今の心、行動が未来を作るのです。今を変えれば未来は逆転する。未来は誰でもない、自分で作る覚悟が生まれます。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！！



《5月定期セミナー》

平日・水曜講座 5月18日 9:40～12:20 メッセ
日曜・日曜講座 5月15日 13:30～16:30 メッセ

ひそかに復活の予感！

CMで人気のあの人気スポットが再燃！

松江市と境港市をつなぐ『バタ踏み坂』人気復活！

右の写真のように実際の傾斜はないですが写真の撮り方で変わるようでした写真スポットとして人気が再燃！松江市側からがお勧め！



Google youtube スポプラ 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



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

【5月教室各曜日及び会場について】*感染対策を行い、安全に楽しくレッスン！

3歳～年中クラス*赤い字は変更有

◇月曜日◇16時45分～ *5月2、9、16、23 会場 サンライフ松江*5/30は6月教室

◇水曜日◇15時15分～ *5月11、18、25 6月1 会場 フィューバレイ会場(松江市学園)

◇木曜日◇17時15分～ *5月12、19、20、26、6月2 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～*5月2、9、16、23 会場 サンライフ松江*5/30 6月教室乃木、玉湯、忌部

◇木曜日◇18時5分～ 5月12、19、26、6月2 会場 福生体育館

◇金曜日◇16時45分～17時50分～*5月6、13、20、27 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田

◇土曜日◇5月7日(10時～11時～総合) 14日(10時～11時～総合サブ)

21日(10時～11時～総合) 28日(10時～11時～総合)

アスリートT中高クラス 月曜日5月2、9、16、23日*5月30日は6月教室カラダメンテナンス研究所19:30～

木曜日5月12、19、26、6月2 カラダメンテナンス研究所 19:50～



NEWS～うんどうはたのしい！～

そろそろ、始めませんか！ ⇒

★★5月体験予約受付中★★

★3歳から学べる体育教室！

松江・米子教室 でしっかり心と身体作り
見学からもOKです、様子をご覧ください！

★発達障害お持ちのお子様専用クラス！

3名1クラス、20分、お子様の成長を
お楽しみください！

★中高アスリートT 会員クラス

輝け！未来のアスリート！

月 19:30～20:20 残 1名

木 19:50～20:20 残 4名

カラダメンテナンス研究所



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

美味しいごはん作るからね！
思わず、親子でけんかになっちゃった！
気まずい雰囲気朝ごはん、皆さんはどうされま
すか？学校、職場でもありますよね、どう声をかけ
たらいいか悩みますよね。魔法の言葉あるかな？
ありますよ！先月、お話をした、居場所づくりです
ですから、無理におはようといわなくてもいい、ご
めんねと声をかけなくてもいい！どうするか？
最後に、つまり、家を出る時に、声を掛けるんです。
『今日は、美味しいハンバーグ作るからね、いつてら
つしやい』とか、『お布団干しておくからね』と、最後
に掛ける言葉、そのタイミングが相手の心に残る
沢山の言葉でなくて、そつと最後に届ける言葉こそ
相手の心へ染みわたる、これがコツです。

5月テーマ:はしりかたをかえてみよう！！

マット運動、動物の動き真似などで、身体関節を上手く使い動作を身につけましたね。今月は温かくなり、汗ばむようになります。とても気持ちの良い季節です。

走り方を変えてみよう、①片脚で蹴る力②脚を素早く入れ替える③リズムを早くしてみる自分のテーマで工夫して取り組んでみよう！

=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。

★初夏の日帰りイベント★

電車にのってでかけてみよう！

6月★日(日) どこに行くのか！

お楽しみにね！

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～

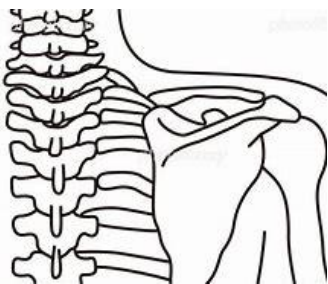
・・・股関節と肩関節をかんがえてみよう・・・

～力を伝える股関節と、自由度の高い肩関節～



人間の骨格で、重要な関節の代表

股関節 と肩関節 とあります。
この2つは、関節窩といわれるカップに嵌るように
大腿骨と上腕骨が嵌っている状態です。



大腿骨は 80 度、上腕骨は 30 度 といわれるように
股関節は、しっかりしていますが、肩は非常に浅く不安
定です、しかし、この不安定さで自由度は大きく違いま
すね。パワーを引き出す、下半身を上半身に伝えるには
股関節の使い方と、肩(肩甲骨)使い方が重要です。

股関節はこんな大切な働きを！

股関節を日常生活で動きをチェックしてみよう！

①歩行動作

- 脚を外に開かないと歩けない
- 閉眼で歩くと極端に左右どちらかに進む
- 左右の歩幅が違う
- 歩行時に、身体が傾く

②椅子に座る、立ち上がり動作

- 脚を開かないと立てない
- 身体を前に傾けないと立ち座りができない
- 立ち上がりにふらつきがある
- 膝を前に出さないと立てない

さて、歩行動作と座る、立ち上がり動作で

=どれだけチェックがありますか？=

☑自力改善レベル 3 ケまでです。意識して動作を改善しましょう。

*①2 ケ以内、②1 ケ以内で、合計 3 ケ以内です。

☑フレイルのレベル 4 ケで、筋力の弱化を疑いましょう

*①②各 2 ケ以内、①② 各 3 ケ以上の偏りがある場合は、関節障害
腰痛、ひざ痛、足関節など疑いますので、運動を中止し整形外科を
受診し動作改善指導で、機能回復をお勧めします！

*カラダメンテナンス研究所でも機能回復指導でお問い合わせ下さい

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～

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～

2022年は、自分の役割にきづくこと、それが使命となり自分を成長させる。自分を成長させることは、拡大であり自分を越えた領域へと導きます。

難しく考えないで、氣、仏教、心理学などセミナーで新たな知恵を学びませんか。

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

平日講座 5月18日(水) 9:30～12:20 メッセ402

日曜講座 5月15日(日) 13:30～16:30 メッセ402

氣学って・・・マイナスに考える癖のある人、人間関係に悩む、上手く行かない人こそチャンスです

5月は、ドタバタのひと月なのではないでしょうか、腰痛や膝など関節を痛める人や、親族などもめ事も起きるのではないのでしょうか。家庭・職場、人間関係を整えること、まとめることは大切。始まりや解決はまずは、そうした身近な人との関りに心を配りましょう。

転職や異動を自分からというのはお勧めしません、心を揺さぶられるような出来事もありますが多くは神輿に担がれているだけでありまずは、足元を固めることが求められます。

成果をどう見るのか、現実、手にしている事だけを見ると本当の成果が見えない。

不足、不満に思わない、そして、その成果を周囲へと分け与えるとまた帰ってきます。

注意する九星:九紫火星 的が外れる 二黒土星 継続が基本



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 5月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
6月1, 4

過ぎたるは及ばざるがごとし、何事も腹八分でよし。深追いをしないで、いつもよりは、成果は大きくなるそれは、自己成長にある、つまり受け取り方のコツ。成果は、見える成果ばかりではない、見えない成果もある、金銭ばかりではない、ありがとうという言葉かもしれないが、それをいかに喜ぶかである。そして、与えられたことには乗ってみる勇氣を持つといいでしょう。パワーフード 野菜ジュース 野菜スープ スムージー



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 5月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
6月3, 6

とても落ち着きのない一月になる。自力のある星だけれど今月はそうはいかない迷うこと判断が鈍い周囲に惑わされない事で、態度は控えめにする。方向性や捉え方を変えるときは、一度、立ち止まることで考えてみよう。心の持ち方が必要で表情に出るのは良くないので苦しい時こそ笑顔忘れない。腰痛、親族、相続問題があれば早めの対処を。パワーフード タケノコの里 牛丼 ビビンバ



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

夏のような暖かな陽気に乗りながら事は動くでしょう再会の予感、自分を引き立てる人が現れて来るのでは火が天に昇るように、上へ上へと勢いがあるのはいいけれど自重は忘れない事、問題はしっかり明らかにすることを求められる。感情的な態度は慎みプラスもマイナスも両方受けとめることが必要です。自分から離れていくことはしない、不必要なことは離れていく。パワーフード トマトサンド レモンビール ところてん



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 5月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
6月1, 4

小さな課題を解決していく。まとめ役の役割を發揮していく、家庭という社会の最小単位、学校、職場などまとめ役を引き受けてみると良い、いかに正しい方向へ導いていくのか求められている。ぬかるんだ道を踏み固めて道をつくり、進んで行くことと、この先に進む道があることを信じていく心を持ち合わせる。ピンチをチャンスに変える。地獄にしか仏はいない。パワーフード ジンジャーエール オリーブパスタ



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 5月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
6月3, 6

八方ふさがりに見えるけれど、出口はあらゆる方向にある。地平線が広がるように、見方や受け止め方を変えれば無限に広がる。視野を狭くすると見える景色も見えない、心の持ち方を広げること、全て受け止めてみる。上手く行かない事、困った事こそ買って出ると良い糸口、出口はある、心の持ち方を変えてみる。胃の調子悪ければ、考え方を変えること。パワーフード 納豆 チーズパン 味噌せんべい



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

喫食喫飯、何事にも心を配り無心になれば道開き。大切な事ほど、進み方は鈍くなる、悪い習慣を絶つようにすると良い。朝は、5時には起きるようにし早く寝る喫煙もやめること、暴飲暴食もしないこと。つまり、運勢が動き出すときに体調が悪いようでは乗れない。前向きな行動力と明るさを忘れない事。動きながら考え修正して進んで行く姿勢を忘れない。パワーフード 生はるまき ミックスジュース 八朔大福



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 5月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
6月1, 4

すべての始まりは困ったことから、課題解決を心掛けると自己の成長とともに可能性は広がっていく。遠方の人に連絡をとってみよう。出かけるときは、少し無駄足を伸ばしてみると新しい人間関係がある。持ち前の人なっつこさで声を掛けて、知らないお店で食事してみると新たな縁が生まれる。自分の周囲だけでは広がりはない、縁に気づき縁をつくるのが大切。パワーフード ねぎま 烏そば 山菜うどん・そば



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 5月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
6月3, 6

自分を大きく見せない。実力は自分が評価するものではなく周囲が評価するもので、控えめな態度を求められる、自分を中心として事は動くが、足元を救われるのは一瞬であることを忘れない。事が上手く進むときこそ大柄な態度は慎むこと。自分から発信するよりは、聞き役に徹してみると良い。自分が輝くよりは、相手をいかに輝かせるかを考える、利他の心を忘れない事。パワーフード 熟成牛肉 去年のタケノコ料理



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

自分以外の所で物事の進展があるが、殆どは自分が望むこと、進むべきことは思うように進まない。的外れの様子を見せる。不必要な枝はいかに落とすか。動きながら考えるように、上手く行かないからと感情に任せると火種は大きくなる、上司とのコミュニケーション、言葉を交わしておくことよい。勢いよく流れる水を止めようと慌てるよりはまずは、元栓を占めること。パワーフード クレープ アメリカンドッグ 高級酒

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。少し先を見て、今をどうするかを考える癖をつける。
答え探しではなく、問題を解く過程を見つけていく。

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。

スポンラ youTube 恵方参りも！

氣学を分かりやすく！ 公開中！