

スポトレ！NEWS 6月号



6月21日、夏至を迎えます。

一年でもっとも昼間が長い日となります。十二支で午の月、陽が極まり陰となる月ですね。ゆつくりと、昼間が短くなり冬至に向かいます。フニャーニャ現象で今年の暑さは一段と厳しくなるようです。暑さは厳しく、また降水量も心配ですね。暑さへの慣れには2～3週間かかりますので、今月は適度な運動も取り入れて、新陳代謝も高めておく必要があります。緩い運動を提唱されていますので、過度な運動で痩せるぞー！なんて意気込んだ運動は逆に抵抗力を下げますので、段階に応じて運動量を調整しましょう。

カラダの不思議③⑧

夏バテには、血流を高める！

どろどろの血流？って聞くと恐ろしくなりますね。脳疾患系が多いのは1月で、6月は熱中症での搬送が多くなりますね。しかし、水分不足などで、血管内の抵抗が大きくなる夏は脳卒中が多いのも事実です。活動時期でもあり、飲酒や熱中症などに誘発されて血管内が、破裂する恐れ、閉塞しますので、血圧が高い、コレステロール値が高い、運動不足、喫煙など血管内に負担をかけることに注意が必要です。血圧など予防に関するのは、心くらはぎです、硬さや筋腹を見て日頃から注意するといでしょう。マッサージは体力のあるときに行い、そうでないとき鍼灸やスポーツ系のマッサージがお勧めです。

ユネスコ世界ジオパーク・隠岐諸島

密かに人気の隠岐諸島。一度、訪れるとまた訪れたい自然豊かな、古代から変わらぬ景色を見せてくれます。右図のローソク岩も有名。



高さ約250mの大絶壁放牧地をのんびり歩く馬の姿も日常の忙しさを忘れさせ非日常へと導いてくれるのでは。おき得乗船券など乗船券がお得なキャンペーンもあり夏旅にいかがでしょうか。

暑い夏を乗り切るには、スイカと麦茶

気学のある生活！



～KIGAKU LIFE～

6月は、丙午の月です。午(うま)は何か？気づきませんか？そう、午前と午後ですね。つまり、午の前が午前で、後が午後です。陽が昼にかけて強くなり昼から陽が弱くなる、これも気学から来ている何気に使っている言葉です。上手く行くことも、午いくからです。一方、陽が極まることは陰へと移り変わる両方の意味があるので、離れたものがまた戻る再会なんていみもありますし、今でいうとロコミで、上手く分かれる、別れ方も大切です。

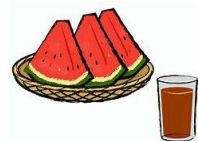
*ZOOM も対応可能です！！

《6月定期セミナー》

平日・水曜講座 6月15日 9:40～12:20 メッセ
日曜・日曜講座 6月19日 13:30～16:30 メッセ

最近、やかんで麦茶を沸かして！なんて光景を見なくなりましたが

カラダにあるカリウムの排出に効果があるのは麦茶とスイカです。カリウムが多いと、高血圧浮腫みの原因に！熱中症予防に効果ありますのでベストアイテム！



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

【6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30、6月6、13、20 会場 サンライフ松江*5/30は6月教室
◇水曜日◇15時15分～ *6月8、15、22、29 6/1は5月教室 会場 フィューバレイ会場(松江市学園)
◇木曜日◇17時15分～ *6月9、16、23、30 6/2は5月教室 会場変更 湊山体育館



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30、6月6、13、20 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～*6月9、16、23、30 6/2は5月教室 会場変更 湊山体育館
◇金曜日◇16時45分～17時50分～*6月3、10、17、24 会場 矢田体育館 迎え中央母衣持田津田
◇土曜日◇6月4日(10時～11時～総合) 11日(10時～11時～朝日公民館)

18日(15時～16時～サンライフ) 25日(10時～11時～総合)

アスリートT中高クラス 月曜日5月30、6月6、13、20 カラダメンテナンス研究所19:30～

木曜日6月9、16、23、30 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！ ⇒

★★6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

声聞

どれだけ、子供の声を聞いていますか？
分からないから、なんて思わず簡単に聞いている
フリしていませんか。子供は、全て覚えています
し、分かっています。大人になれば話すタイミング
は分かりますが、子供は分かりませんので、今なの
かもしれない、家に帰ってきたら言葉を聞いてみま
しょう、無理に話さなくてもいいですし、顔色をみ
るだけでも十分です。恐らくですよ、話の殆どは、
私たち大人からすれば意味のない事を話していま
すが、瞬間に大切な事、つまり、困っている事のヒン
ト話しています。その役目は、やはり母親なん
です。そんなことあるか、父親だって？なぜ？
一番初めに聞く声(音)は母ですからね。

6月テーマ:できない！を、できるにかえよう！

①1m60～2mの間を、2歩又は3歩のリズムで
走るピッチの練習をしました。片脚で着地して、しっかり
蹴って、反対の脚を前に出すことは難しいリズムですが、
反復して足の運びを覚えよう。

②挟み跳び(高跳び)にチャレンジしてみよう。

70cmから始めて、少しずつあげて100cm目標に挑戦し
よう。踏切の足で、しっかり床を強く押すと、反対の脚が
高く上がりやすくなりますのであきらめないで挑戦！

=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。

★日帰りイベント★

まつえたんけん！4つの名所め
ぐりをレイクラインバスで！
チームで考え成功させよう！

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~

■■■夏痩せの素 エクササイズのご紹介■■■

~日常生活で、身体がどんどん変わる うれしいエクササイズ~

ウォーキングに夏痩せの素を！

歩く前の素！エクササイズ！

①腕を軽く90度に曲げて、後ろに引くようにすばやく30回肩甲骨を引き寄せてみましょう。

効果 肩甲骨の間には脂肪燃焼の素褐色脂肪細胞がありますのでスイッチオンしておくくと有効です！



スクワットに夏痩せの素を！

スクワット前の素！エクササイズ！



①仰向けの姿勢、又は、立位の姿勢から股関節を緩める、股関節を10回回す動作で可動域を広げましょう。

効果 股関節の動きを広げることで、スクワットのスムーズな動きでエネルギーの大きい臀部、ハムストリングスに有効です。

=カラダメンテナンス研究所からのお知らせ=

■腰が痛いけれど、病院でもよくなるない ■肩が四十肩で動かすと痛い

■膝関節に腫れがあり歩くのが難しい

徒手療法+運動で改善します！ぜひ一度、ご相談下さい！

ご相談はお気軽に！ 初診 6050円⇒**4950円(6月20日まで)**

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～

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 6月15日(水) 9:30～12:20 メッセ402

日曜講座 6月19日(日) 13:30～16:30 メッセ402

気学って・・・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

六月は、七赤金星が中心であり、世の中の流れは丙午となります。七赤金星は、窪みであり水が溜まる溜水のようなので、些細な喜びや成果を悦ぶことです。また、中宮にありますので、本籍地には九紫火星が廻座して暗剣殺を背負いますので、(言葉の行き違い(職場内での意見の食い違い)など思わぬトラブルに注意が必要です、なぜ?そうなるのか、それは、自分が前提であるためであり、自分で処理できないのなら上司や立場が上の人に相談するのが良い。

丙午は、上手く行くとやがてその動きは陰りを見せて来るので、いつまでも追い求めない。

去るべき時、自分から離れる時にその離れる人の影に新たな出会いがある意識忘れない。

注意する九星:三碧木星 先送りしない 八白土星 自信過剰、本質を見失わない



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

大きく崩れる様子。焦っても事態は進まない。親族関係のもめ事は深くなる。足下はおぼつかないで第三者へ応援を頼むのが良い。墓参りは忘れないで心に留めるだけでも良い。ここ3ヶ月大きく転換していく月でもあるので、とにかく焦らない事で慎重に進めること。停まることは悪い事ではないので、進むべき方向性なのか一度考えるようにする月で吉となる。

パワーフード チンジャオロース ポテトフライ



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 6月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
30, 7月3, 6

疑心暗鬼のひと月でしょう。地道に積み上げていく日々の中、火の勢いは弱い。何かと注目を集める月ではあるけれど何事も続く力は弱く、そのため自分の居場所が分からなくなるのでは。前へと前進する星ではないけれど手応はないので我慢すること。感情的になることは避けるように。

パワーフード カレーパン 海苔餅 赤飯おにぎり



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 6月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
7月2, 5,

積み残しの課題はないか、ここ2ヶ月苦勞の連続で成果も見えず迷う方向にくれた毎日なのではないでしょうか。28日頃からようやく苦勞の中で見えた一筋の光が差し込んでいく。まずは、一つ一つと前に進むことが必要で、取り組んでいく姿勢を求められる。大転換だったのではないのでしょうか、これを好機ととらえたいはず花咲く時が来るかなという捉え方でいいのでは。

パワーフード 野菜ジュース レモンサイダー タコの酢物



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

初夏の風のように落ち着きのあるひと月になる。温めてきたアイデアをようやく形にできるのではないのでしょうか。気配は感受性の高いこの星は既に受け止め動き出しているのではないのでしょうか。注意することは一人で走らない事、協調が求められている。

自分の力以上に物事は動かない、それ以上でも以下でもなく手広くしないで営業・周知を広げるとよい。

パワーフード 炊き込みご飯とうどん ウナ重 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 6月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
30, 7月3, 6

ほら、難しい顔になっていませんか。顔が晴れるで
がんばる なのではないでしょうか。今年は自分の影響
が周囲に与えること忘れないで。周囲は困っている、
明るく、さっと手を差し伸べる軽さ、フットワークを求め
られている。活動的で朝から動きたくなる、周囲も気にな
ることも理解できるけれどそれを同じように周囲に
求めない事、周囲に任せて休みをとることもお勧め。
パワーフード 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 6月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
7月2, 5

出会いを求めていきたい、出会いとは自分に近い人
のことでなく自分を越えた人との出会い、自分の殻を
破っていくということそれは風のように伝わる。
自分という存在を相手に伝えると良い。小異で満足する
ことなく大きな成果を求めていくと良い。
いつも自分の受け止める手の平は広げ、時間もどこかス
ペースを開けチャンスが着たら乗るようにすると良い。
パワーフード 天ぷらうどん ラーメンと稲荷



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

小休止の気配。人にはそれぞれ受け入れるサイズは決
まっており溢れてくると心も定まらない、そんな時の判
断は精度が悪く受け止め方も偏ってくる。城や史跡めぐ
りの旅行に出ると良い。固定観念に囚われることなく歴史
を楽しむと良い、本来、楽しいことが好きな星である
がためにその楽しさを受け止められなくなると判断も
ブレて来る、さらには心も乱れては身もふたもない。
パワーフード 古酒 鳥の塩こうじ付け 麴アイス



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 6月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
30, 7月3, 6

いっそのこと悪い習慣は断つこと。喫煙、飲酒、言葉の
使い方など自分を成長させるひと月にする事。
危ない橋を渡っている、自分が の、私の気持ちが強く、
相手に譲歩する、益を与えるそうした気持ちこそが、
謙虚な心を身に着けていくのではないのでしょうか。
失って気付くようでは遅い、健康を失い病気になってか
らでは遅い、自分をまず変える月なのでは。
パワーフード 牛丼卵入り チキンとポテトフライ



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 6月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
7月2, 5

思わぬとばっちり避けたい。上手く行くから結果も
良い、そうではないから結果も、ではなくて、状況が安
定はしないので、強い言葉にならない、態度に表さない
粘り強く、火を絶やさないようにすることで、状況は変
わる。ただ、方向性や決断を求められるかもしれない、
延長線上にある答えよりは、難しい事へと舵を切ってみ
ると思わぬ成果がある。19日頃をめどに進めると良い
パワーフード チキンサンド チキンカレー バドワイザー

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！