

スポトレ！NEWS 8月号



雨は、不思議なもので暑い夏には、ひと時の清涼感をもたらせます。

涼を求め、海や山へと出かけたくありませんね。行動制限がないのに、拡大を拡げる感染症のウィルスですが、どこまで変異を続けるのでしょうか。毎日報道を続ける、私たち国民は、慣れていくのか、不安に怯えるのか、これは、プロパガンダと疑いたくなりますね。暦では、立秋で秋に移ろいます。

季節は、巡行していくのですが、私たちの暮らしている日常に戻れるのか、子供たちが、ラジオ体操カードのはんこを重ねながら夏休みの終わりを感ずるあの頃が懐かしいですね。

脳へ、いかに記憶させるのか

筋肉・関節は、単独で動くことはできません。運動は、多関節動作ですので、何か重さを挙げることよりも、いかに自分の身体を動かすのかが必要です。例えば、スクワット動作も、100kgの重さをいくら挙げて、脚は速くありませんし、ボールも遠くへは投げられません。筋肉を太くしたいとか、重さに挑戦するというのであれば良いのかもしれませんが、足底と股関節でしっかりと動かすことを正確に伝えるのが本来のスクワットです。高齢の方でも、スクワットは足腰を強くするから毎日しているという方でも、歩行動作が不安定な人は意外にも多く、脳に正しく伝え動作を再習得させることが大切です。

そろそろ梨の季節に！

8月下旬になれば、梨の美味しい季節！



大山の麓に広がる観光農園、鳥取砂丘道路沿いにある観光農園と楽しみは広がります。

品種は、銘品《二十世紀ナシ》《新甘泉》に加え新種の秋栄なども誕生しています。道の駅に立ち寄ると、秋の味覚に触れ楽しみも増えますね。糖度が高いので食べ過ぎに注意しましょうね。

気学のある生活！



HP daiunseikigakukai.com

8月は、年盤と月盤が重なる月です。

2022年は、それぞれが自分の居場所にいる時でありその傾向が大きく表れるので、動き方が大切です。

キーワードは、急がば回れ なのでしょう。

準備を持って動くことです、周囲の動きは、花が咲くというよりは雑草が生い茂るように勢いはありますが、これ！という見極めは大切です。その伸びていく様子から、自分はここへ行くという意志を持つことです。

ただ、生い茂っているが本当に伸びるかどうかは分からないので遠回りでもいいので、準備をしていくことです。

*ZOOM も対応可能です！！

《8月定期セミナー》

平日・水曜講座 8月休講 9:40～12:20 メッセ

日曜・日曜講座 8月21日 13:30～16:30 メッセ



宿泊体験型！グランピングが続々誕生！

ドーム型テントで、贅沢に自然を満喫できる宿泊型グランピングが島根にも登場！

斐川町 四季荘 湖陵町 くにびき荘 に誕生 いずれも温泉も楽しみ、近場というのもお勧め

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

【8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～ *8月1, 8, 22, 29 会場 サンライフ松江
◇水曜日◇15時15分～ *8月3, 10, 17, 24 会場 カラダメンテナンス研究所(東朝日町)
◇木曜日◇17時15分～ *8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～ *8月1, 8, 22, 29 会場 サンライフ松江 乃木、玉湯、忌部
◇木曜日◇18時5分～ *8月4, 11, 18, 25 会場 福生体育館
◇金曜日◇16時45分～17時50分～ *8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◇8月6日(13時～14時～矢田)7日(13時～14時～矢田)
20日(13時～14時～矢田体育館) 28日(12時～13時～サンライフ)

アスリートT中高クラス 月曜日8月1, 8, 22, 29 木4, 12, 18, 25 カラダメンテナンス研究所19:30～



NEWS～うんどうはたのしい！～

カラダを作る、成長のチャンス→



★★8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 2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

成功報酬の怖さ

夏休みで、子供たちも外で遊ぶよりは、家の中に閉じこもっていることが多いです。そうなるとうとうしても、視界に入るので気になることも多いですね。そこで、あの奥の手を使いませつか。〇〇したら、〇〇を！と魔法の言葉に見えるあの言葉です。そう、この成功報酬型はとも関係性を悪化させます。どういふことか、成功報酬がないと動かなくなるのです。逆に、子供の立場からいえば、〇〇したら、何してくれる？となります。では、どうするのか！です。それに、一番大切なのはプロセスと見守りです。例えば、10時になったら、宿題をしましょう。と提案したら後は見守ることです。そして、プロセスを見ること、仮に、10時10分遅れてスタートしても、遅れても取り組んだことを認め評価する、その評価の中で次の策を考えることが一番大切なんですね。

8月テーマ:おもいっきり！力をだしてみよう！

記録会への取り組みは素晴らしかったです。

活動の制限の中、力を振り絞る姿は素敵です。身体が成長していく今は、運動はとても大切です。暑さと制限により身体的な問題、脳の発育は将来に渡り差と現れます。

感染症は、分類上の問題が一番大きいので、運動はいつでもできるは問題で、脳と神経系の発育はまさに旬です。

今月は、ドッジボール、おにごっこなど遊びを入れながら楽しく身体を動かしていきます。運動後は、食事・睡眠でしっかりと身体を作りましょう。今月は、休まない！これ目標で！

=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。

★夏！海へいこう！！★

いよいよ、夏！キャンプ2回の中止を乗り越えて開催となります

親か離れ、自立への一歩！

貴重な経験をして成長の種を発見へ

からだの豆知識&運動 ～スポーツ・トレーニング・プラス～

■■怪眠！眠りを深くするためのエクササイズ紹介■■

～暑い夏だからこそ、楽しめる身体へシフトチェンジ～

熱さが厳しく、空調管理下の生活ですっかりと“自律神経”がお疲れの方も！
自律神経が誤作動起きやすくなると、そう怪眠現象が・・・

そこで、スッキリ！あなたを快眠へとご招待しますので、実践ください！



◆環境を整えましょう◆

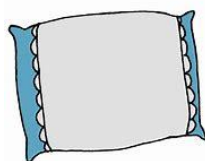
①室内の明かりは、キャンプ用ランタンで薄っすらと照らす。
ポイント！



部屋が暗すぎると、夏！ですから怖くなります
部屋の隅に明かりをほんのり照らすといいです。



②枕は、北枕！



ポイント！

え、北枕なんて、縁起でもない。
北方位は、健康を意味します。
冷やす方位でもあるので、頭寒足熱といえます
よね。反対に、南方位で、スマホを枕元に置け
ば脳はスイッチオン 状態で眠れませんよ！



③ 呼吸法

すっかりマスク生活で呼吸も浅くなり低酸素
状態です。自律神経も誤作動しやすいです。

ポイント！

枕元に、手洗い桶に水を張り(氷水、アロマ)Ok
ゆっくりと、鼻から吸いながら口から吐き出す
お腹を膨らませながら、深く呼吸しましょう。

できれば、PM10時ごろ、遅くとも日付変更線を越えない時間に休みましょう。
飲酒は、眠りを浅くしますので、深酒、就寝1時間前には飲まないようにしましょう

=カラダメンテナンス研究所からのお知らせ=

健康な方限定:8月16日、19日、25日 **3日間限定 限定3名**

★寝落ち確定★ 肩甲骨、背部スポーツケアマッサージ 18000円

バスタオル持参ください、至福の時間をお約束します。事前予約のみ
スポトレ！新聞見た！ ご予約(0852)60-0137 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 8月 日(水) 9:30～12:20 メッセ402 休講

日曜講座 8月21日(日) 13:30～16:30 メッセ402

気学って・・・当たり、外れではなく、どう生きるかを知る、自分の可能性、使命に気づく

恵方参りはもう終えましたか。今年一年それぞれのパワースポットです。

8月は、年盤と月盤の動きで、最も氣の動き(影響)が現れる月です。引越、仮吉方と氣を学ぶ人には心が踊るひと月なのは。今月は、自分の九星それぞれの本籍地にあります。

ですから、居場所にあるということです。その居場所にあることで、出番が見えてくるのです。

居場所とは何か？出番とは何か？です。居場所は、自分はどこにいるか、です。つまりは、今いる現在地をきちんと明確にすること、そこから、自分が何をしていくのかです。何をするのは、今、与えられている役割ですよ。役割を素直に受けてこそ可能性に気づけるのではないのでしょうか。

注意する九星:一白水星 希望を持つ 五黄土星 他者に合わせる 八白土星 一歩引いて見る



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 8月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
9月2, 5, 8

8月10, 19, 28と3週に分けて計画的に動いていくといいでしょう。進展日を手帳に印をつけて、月初めに全体を俯瞰するといいのではないのでしょうか。前半は、動きが鈍く職場、家庭、交遊と人間関係が上手く行かない、体調を崩し人もあるでしょうね。一方で、そうした苦勞を受け取る人もまた必要ですので、心は安寧を保ち闇から希望を持つ、それだけでも状況は変わります。
パワーフード 梅ジュース 炭酸水 人参ジュース



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 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

地に脚を着けることです。何か動かしたい、準備ができたことをゆっくりと進めてもいいのでは。今月から、11月までと動きやすくなりますので、脚元だけを見ていると方向性が分からなくなります。少し遠くを見て、脚元を動かしていきましょう。また、今ある役割、役目が大切です。積極的にサポートしていく、まずは、自分が動くこと忘れないで吉。
パワーフード 団子 玄米フレーク せんべい



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 8月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28,
31 9月3, 6

良くも悪くも慌ただしい月でもあります。新たな依頼、講演もあるので快諾する。自分の本意ではない事ほど動きは良く、本位な事は空振りも大きい。

8月、9月は動きを停めない事なので、体調は留意すること。夜は早めに就寝し、朝5時起床が良い。上手く行かない時こそ、大きく動く、上手く行ったら動きを小さくする、緩急をつけ仕事も、学業も家事も。
パワーフード すっぱいレモン水 クエン酸 野菜



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 8月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30
9月2, 5, 8

どんな風を受け進んで行くのか。アンテナを張り巡らせること感度を高めよう。せっかくの追い風も気づかなければ見えない風ほどチャンスは大きい。高運気にあるからこそ、動くことです。まずは、花を咲かせましょう。待っていても蝶は来ない、いつでも蝶が来るように花を咲かせることです。手紙や旅行は出来るだけ遠くにしましょう。旅行もできれば3泊以上で計画を。
パワーフード 山菜うどん、そば うなぎ ちゃんぽん麺



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 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

周囲に合わせてみましょう。自分の考え、主張は後に置いておいてまずは、周囲の動き、意見を汲み取る事。この星で、中心的な立場な人ほど影響は大きく現れる。自分出る瞬間は、必ずありますので、慌てないでどっしりと構えるのがいいでしょうね。そして、自分がしているとかが自分がやっているなど我を強めない事です。体調がひどく崩れたら自重するようにしましょう。パワーフード 味噌 納豆 くさや ブルーチーズ



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 8月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28,
31 9月3, 6

勢いもあるでしょう。一方で、何を成し遂げるのか。小さな成果で満足するよりは、しっかりと結果を求めていくのがいいでしょう。7月を振り返り、これをやるべきだったことありませんか。自分を越えた応援者もある、苦手な人、近寄りたがい人ほど実力者なのかも。そういう方が身近にあれば声をかけてみると物事の動きの進み具合も変わるのではないのでしょうか。パワーフード スイカ、メロン、マンゴーのかき氷



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 8月3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30

心を喜ばせること。楽しさを演出することです。旅行、食事会、ホテルの高層階のラウンジ と演出して、五感で悦びを表現するといいいでしょう。自分の心を満たすこと満たすことで溢れる優しさが自然と溢れます。優しくなれば、言葉も気づかひもできる。満たされると心も余裕が持て、周囲も見えるから、本当の感謝に気づき自分の心に隙間を空ける事が出来るから、余裕も持てるのです。賑やかな1月です、今を楽しみましょう。パワーフード アルコール 鳥炊き鍋 焼き鳥



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 8月2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29
9月1, 4, 7

自分の本意では進まないひと月です。どちらかと言えば動き方は遅いので、気持ち的には何とも言えない気持ちなのではないのでしょうか。自分は・・・ということを探求してしまおうと進みかけたことも壊れてしまうので注意過去を含め、今がある、相手が不平・不満あるのなら今月はしっかり聞くことです。自分の心のもやもやの中にこそ自分を成長させるヒントがあり来月明らかになる。パワーフード 焼肉 笹団子 イクラ親子丼



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 8月1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31 9月3, 6

自分が夢中になれるものは何か明らかにしてみてもは。自分から離れることは得策ではなく、今ある環境は自分に必要だからあるのですから、これは自分にはマイナスだからといって離れても必ず同じことに引き合わせられます。意見の対立、家庭、職場など目上に人との対立は要注意です。注意されて心腐るのか、それとも受け止めて明るく振舞うのか、どこまでも成長できるのが人間パワーフード 辛いホットドッグ 薬草カレー

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。**

大運勢氣学会 daiunseikigakukai.com

ホームページ公開中！ブログも参考下さい

氣学を分かりやすく！ 公開中！