

Best Life通信7月号

今年の夏は特に暑そうですね。

【オススメの焼き鳥屋さん!】



ここもオススメのお店なんです。僕はお酒が好きなので焼き鳥とか居酒屋とか好きなんです。(笑)このお店は美容室さんに教えてもらったお店なんですけど、巷では結構有名なお店みたいです。場所は西荻窪駅からすぐのお店なんですけど、とにかく美味しんです。一本一本が大きいので二人以上で分け合いながら食べると思いますよ。ちなみにオススメは正肉。柔らかくて味もいいです。そして値段もリーズナブルなので更にオススメです!焼き鳥が好きな方は是非寄ってみてくださいね。ちなみに結構混むお店なので早めのお時間がいいかもです。^o^

焼き鳥よねだ:西荻南3-11-10

電話:03-3334-2094

■新潟に指導者が誕生しました!



皆さん、こんにちは。いつもご愛顧頂きありがとうございます。今年からニュースレターを始めて無事7月号を発行することが出来、感謝しております。これも皆さんのお陰です。

と、TOP画像はついに!新潟県に指導者が誕生しました!試験無事受かりました!って画像です。実は新潟県には柏崎に一人いただけでした。今回の指導者誕生で新潟市、長岡で背骨コンディショニングを受けることが出来るようになったので、もし親戚の方やお友達に新潟の方がいらっしゃる方は是非教えてあげてくださいね。また、今後も新潟への背骨コンディショニングの普及は続けていこうと思ってます。8/6には再度3H講座も開きます。本当は運動で改善すべき症状なのに薬や手術の選択肢しか知らなく困っている方がいらっしゃいますから、そんな方に早く届けていきたいな。と思っています。何はともあれ念願の指導者誕生です。みなさん応援の程宜しくお願い致します。この方たちの開催地は、ボクのブログでまとめていきますので、覗いてみてくださいね。

【背骨コンディショニング新刊】

■ ゆうた、寝返りしてます(笑)



新刊ラッシュが続いております。写真は荻窪スタジオで撮った写真。今回は首、肩周りについて細かく書かれているようです。特に首周りの不調がある方は、めまい、頭痛、耳鳴りも出やすくなったりするので、そんな方には特にオススメです。書店にすでに並んでいるので、良かったらお買い求めくださいね。

【じゃん!クイズです。】



最近新しくなった上のTシャツ。いつも僕が来ているものですよ。左がちょっと前。右がここ最近。どこかが変わっているんですが、わかりますか？

よ〜く目をこらすとどこかが違います。(笑)チャンスは一回。分かったら教えてください。^o^正解者には、豪華プレゼントお渡しますよ。チャレンジしてみてくださいね。



はい。最近のゆうたの様子です。(笑)結構上手に回ってますよね?背中中の筋肉もついてきたので(職業柄良く見ちゃいます。笑)お陰様でスクスク成長しています。^o^最近では寝返りを良くするようになったんですよ。もうそろそろ、寝返りをしそうな予感です。そして次は「ズリ這い」みたいですね。いつ出来るようになるか楽しみです。たまに成長の様子が分かる写真も作りますので見てみてくださいね。

【身体造りのコツ】

はい。今回のテーマは筋トレの効果について少し書いていこうと思います。筋トレを行う目的はなんですか?はい。勿論、筋肉の量を増やして骨を支えていこう!ということですよ。ただ、筋力トレーニングにはもうひとつひとつ大きな恩恵があるんです。って話です。それは**神経の伝導異常の改善**です。どういうことかと言うと、強く早く身体を動かすぞ!という電気信号が神経の伝導を改善させるようなのです。

なので、例えば坐骨神経痛の方はバックキックを。肩甲骨あたりがこる方はハイエルボーローイングを。指に症状がある方はアップライトローイングを。こんな風に**症状が出ている場所を筋力トレーニングすることで不調が楽になるんですよ。**

不調があるところは、安静ではなくて筋トレして治す!いや治せる。この情報をより多くの方に伝えていきたいと思っています。それでは、みなさん暑くなってきてますが気候に負けない身体作りを頑張ってください。ではでは^o^