

Best Life通信12月号

空気が澄む時期になりましたね。

【オススメのちひろ美術館!】



この記事を書いている12/17に家族で行ってきた「ちひろ美術館」です。岩崎ちひろさんって知ってますか?画家、絵本作家の方で「子供の幸せと平和」をテーマにした作品が多い方なんですって。この美術館は下石神井にあるんですけど、ちひろさん以外にも沢山の絵本や絵が展示されててすごい良かったですよ。ちなみに写真右下の「11匹のねことあほうどり」はボクが大好きだった絵本だったな。と今日思い出しました。(絵本の存在を忘れていました。)カフェや子供が遊ぶスペースも併設されているので、お子さん連れにもオススメです。良かったら、お出かけしてみてくださいね。

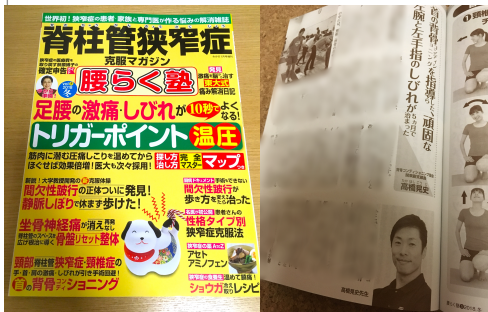
■ ついに一人で立ちました!



皆さん、こんにちは。今年の1月から毎月発行しているこのBest Life通信もお陰様で12回目を迎えることができました!ありがとうございます。と、TOPニュースはいつものように(笑)ゆうたの近況です。な、なんと。。一人で立ちました!!最近「高橋ゆうた君～」って言うのと「は～～い」って手を挙げることも出来るようになってたのですが、この写真を撮った時は、「立ちながら手も挙げる」っていう2つのことを同時にしてくれました。(^O^)どうやら芸達者です。(笑)

ゆうたが生まれて早10ヶ月。生まれてからあつという間な気がします。どんどん出来るが増えてきて人間の成長に日々驚きと喜びがあるこの頃です。何やら今年は早い段階から気温が低いみたいなので、マメにマメに緩める体操や神経のストレッチをすると良さそうですよ。ボクも時間が少しでも出来たらちょっとだけでも動かすように心掛けています。12月はちょっとドタバタしてこの通信をお渡しできるのが遅くなってしまいましたが、今月もあと少し頑張っていきましょうね。

【わかさに掲載されました!】



わかさ出版の腰らく塾1月号増刊(vol5)に背骨コンディショニングの指導者としてのご紹介と実例の記事を載せて頂きました。大特集枠で8Pも背骨コンディショニングのことが書かれています。ボク自身こんなにしっかりと雑誌に載ったことは初めてだったので、少し恥ずかしい気持ちもありますが(笑)実家にも1冊送ろうと思っています。(笑)書店でも売っているので良かったら読んでみてくださいね。

【オススメのラーメン屋】



八王子駅から歩いて10分くらいにある「圓」っていう煮干しが効いたあっさりなラーメン屋さんです。店内は音楽もかかってなく「ラーメンを食べることに集中」って(笑)雰囲気の良いお店。オススメです!

住所:八王子市横山町21-21

■ シンポジウム無事に開催してきました。



12/8品川インターシティーホールにて、第3回目となる背骨コンディショニング協会主催のシンポジウムの最後の集合写真です。全国から指導者が集まり一般の方も含め200名近くの方がいらっしゃったんですよ。ちなみにボクは向かって一番左にいます。(笑)大成功で終わることが出来たこのシンポジウムについては来月号に書いていこうと思っています。(^^)

【身体造りのコツ】

今回のテーマは、**継続性の原則**について書こうと思います。字の如く**トレーニング効果は継続しなければ効果が出ない**。という当たり前の原則なんですけど、実はここが一番取り組みづらい人が多いんじゃないかなと思います。緩めの体操でも筋トレでも同じことがいえるのですが、特に筋トレ。キツイし、辛いし、時間もかかるし、なかなか習慣になりづらいんですよね。**ただ背骨の歪みを止めるには背骨を支える筋肉量を増やすことが根本解決とすると結局はいつか取り組むしかない**。と思う訳です。ということでボク流の「**コツ**」をご紹介します。とても簡単なこと、それは少し気持ち上がるような**好きな音楽をかけること**です。音楽の力って不思議なもので最初はやる気が無くても段々乗ってくる内に「ちょっとやってみようかな」って気持ちになって筋トレやってた。ってことも多いんです。音楽の偉大な力を借りちゃう。ってことですね。とてもオススメなので習慣になりづらい方は是非試してみてくださいね。さ、寒い季節に入りました。今月も頑張って身体を作っていきましょうね。応援してますね!ではでは(^^)