

# Best Life通信 5月号

過ごしやすい季節になりましたね。

## 【僕のオススメのお店】



西荻窪にある「西荻ビール工房」さん。よく通る場所にあってビール好きなので前から気になってつい最近入ってみました。

自家製のビールを店の中で作って、6種類もあるんです。まだ2種類しか飲んでないですけど「ウィートストロング」はとっても美味しかったです。風通しの良いお店なので天気の良い昼間なんか特におすすめですよ！



皆さん、こんにちは。(^.^)

いつも大変お世話になっております。お陰様で今年から始めて5回目のニュースレターです。画像は、お宮参りと初節句と嫁さんのおべべを着て撮った写真です。実は3枚それぞれ撮った日が違うのですが、やっぱり日に日に成長を感じます。顔も声もこうしてみると違いますよね。そして体重も順調に、とかかかなりハイスピードで大きくなっています。4/26の段階で(生後76日)6900g。まだまだ大きくなる予感がしているこの頃です。(笑)

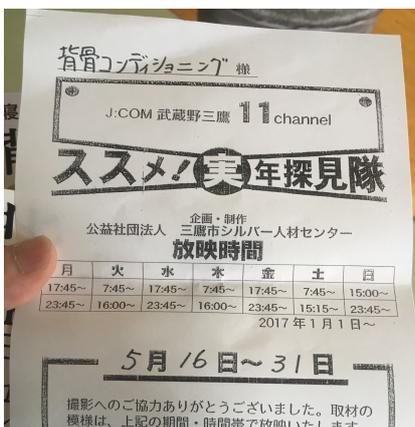
【5月16日よりJCOMさんで  
放送されます】



前回号でも書いたのですが、5月16日より武蔵野市と三鷹市のJcomさんの番組「ススメ!実年探見隊」にて関前サークルの様子が放映されます。約2週間1日2回も流れるようなので、沢山の方に見てもらえると思うと少し照れますが、楽しみでもあります。

取材日の僕のテーマは、「運動で良くなる」ってことを見てくれ人が伝わってもらえるように考えていました。取材日ご協力して頂いた皆さんありがとうございました!お陰様で良い映像が撮れたんじゃないかなと思っています。

一応、下記が日程です。写らない地域の方も観れるように6月以降に準備しますね。(youtubeを利用しようかなと思っています。)



## ■ 近日、台湾にも進出します



去年から計画があったのですが、背骨コンディショニングの台湾進出が近くなってきました。上の画像はFaceBook用の画像なのですが、実は私が担当として画像を作ったんですよ。ちなみに漢字の意味は「仙骨に答え有り」って書いてます。まだ出来たばかりのFBページなので投稿は少ないのですが、今後色々発信していきたいと思っています。FBをされている方は「Sebone Conditioning International」で検索すると出てきますので見てみてくださいね。台湾の困っている方にも届けばな。と思っています。^o^

## ■ 身体作りのコツ

前回号は、骨を支える筋肉の種類について書きましたよね。前回は簡単にまとめると「遅筋」と「速筋」があり、「速筋」が骨の歪みを支える働きがある。その為には10回×3セットなら10回がギリギリできるゴムの強さで筋トレすることが効果を高める。とこんな内容でした。

今日は、生まれつき筋肉がつきやすい人。つきづらい人。普通人。3パターンに分かれる。っていうお話です。筋肉の繊維は、別名①FG繊維②FOG繊維③SO繊維に分類されます。詳細は文字数の関係で書けませんが、答えから書くと、①のFG繊維が多い人はつきやすい。③のSO繊維が多い人はつきづらい。ということです。なので、③のSO繊維が多い方は、人よりも筋肉がつくまで時間がかかるんです。なので筋トレを1年続けても筋肉がついてない方は、もしかしたらSO繊維が多いのかもしれない。ただ、「つかない。」ではなく「つきづらい。」なので継続すれば必ずつきます。そして筋肉が十分につけば必ず治ります。で、一つコツとしてSO繊維が多い方は、セット数や種目を増やすと効果が現れやすいようです。3セットなら5セットや6セット。バックキックだけではなくバックランジを追加したり。と、こちら辺のことは直接ご案内いたしますね。それでは、今回もお読み頂きありがとうございました!また次回お楽しみに^o^