

Best Life通信 6月号

お陰様で100日目を迎えることが出来ました。

【ついに新潟市に指導者が誕生します!】



去年の2016年11月から取り組んできた「新潟市にも背骨コンディショニングを!」っていう活動。3回程新潟に出張し、体験会や講座を開いてきました。その甲斐があり、ついに今月6/17～インストラクター養成講座を開催できるようになりました。7/2以降は新潟市でも背骨コンディショニングを指導出来るインストラクターがいるので(現在4名の予定。もう少し増えるかもしれません)、新潟にお住いの身体の不調で困っている方の助けになるかなと思っています。(今は柏崎に1人しかいないんです。)

もし、皆さんのお知り合いで新潟市にご在住の方がいらっしゃったら教えてくださいね。今後も新潟市の指導者を育成していきたいと思っています。(^_^)

あっ。ちなみに右の写真は高橋家が集合した写真です。よく見るとボクと同じ顔をした人間が二人います。それが兄と妹です。(笑)お暇なら、目を凝らしてみてくださいね。(笑)



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6月号を発行することが出来、感謝しております。

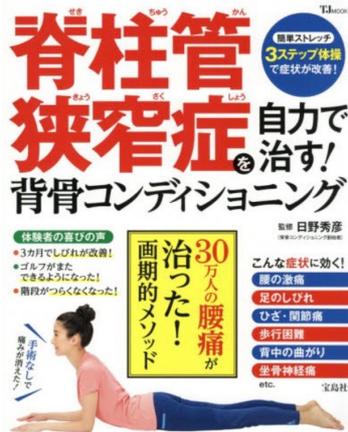
と、TOP画像は5月20日に西荻の木曾路という和風レストランで行ったゆうたの「お食い初め」の写真になります。ボクは知らなかったんですけど、生まれてから100日目辺りで「一生食べ物に困らないように」「歯が生えるほど成長したこと」を祈って食べる真似を行う儀式なんですね。

子供が生まれてから、始めて知ることや色々な行事があり楽しさや嬉しさも増えているなと感じている今日この頃です。(^_^)

ちなみにボクの実家は新潟の新発田(しばた)というところで、遠いので今回は嫁方の親戚が集まって行いましたよ。向かって左が嫁さんの弟さん。ボクもこの時始めて会ったんですけど、名前がこうじって言うんですよ。すごい偶然ですよ。危うく同姓同名です。(笑)まあ。危うくはないですけどね。(笑)

それにしても年が明けてからあっという間に6月に入りますね。筋トレの話になりますが、ボクは1月から基礎トレーニング始めたので6月からはパワートレーニングに移行しています。この時期はなるべく重たいものを持つ時期。セット数も5セット以上頑張ります。と、こうして公言することで自分にも言い聞かせようって作戦でもあります。(笑)皆さんは今、何トレーニングですか？

【背骨コンディショニング新刊】



5/27発売の「脊柱管狭窄症を自力で治す」って名前で宝島社より発売されました。勿論内容は背骨コンディショニングの理論、実践が詰まっていますよ。日本では350万人程診断されている方がいらっしゃる様です。でも本当に狭窄していることが原因なの?他に原因があるんじゃないの?ということがこの本には書いてありますよ。脊柱管狭窄症と診断された方には是非読んで頂きたい本です。

【身体造りのコツ】

はい。今回のこのテーマは尺が狭くなったようです。(笑)なので、簡潔にお伝えしますね。テーマは「意識性の原則」。トレーニングで効果を出すための基礎的な原則なんですけど、「使っている場所を意識しよう」ってことなんです。例えば、バックキックをしている時は、お尻のキューって締まる感じや、ハイエルポーローイングの時は肩甲骨を寄せきって背中がカチッと締まる感じを「意識する」。最初は感じなくても意識しようとするか?しないか?で後々の筋肉が付く効率が大きく変わってきますよ。使っている筋肉を意識する。少し取り入れてみてくださいね。

■ 背骨の日



2016年から始まった「奉仕の気持ち」を持ちながらレッスンをする年に一度の背骨の日。全国各地で指導者がレッスンをしているんですよ。(社)日本記念日協会にて5/27に制定されているんですが、5/27を良く見ると、5と12(/を1に見立てて)と7ですよ。この数字は背骨の数、腰椎(5つ)胸椎(12つ)頸椎(7つ)を表していて、背骨を大事にしていこうって意味も込められているんですよ。(^^)今年は何人くらいが参加されたか?は、これから集計されるのですが、去年は全国で900名程だったので、今年は軽く1000人は超えているんじゃないかなと個人的に思っています。

画像の上は鷺宮区民センターで普段のサークルを(去年の背骨の日がきっかけに出来たサークルなんです)イベントという形で、お知り合いやご家族の方に起こし頂きグループレッスンを致しました。画像の下は、武蔵野市の関前コミュニティセンターにて。ここも1年以上サークルとして活動されている皆さんと一緒に写真を撮らせて頂きました。実際の様子はブログにも書いていますが、こういう記念日を通じて皆さんに改めて「背骨の大事さ」をお伝え出来て指導者として嬉しく思います。これからも皆さんの健康の為に更に技術を磨いていきたいと思っております。それでは今月もどうぞ宜しくお願い致します。(^^)