

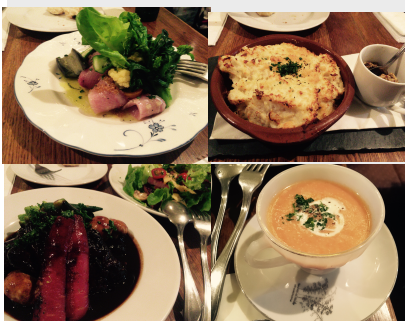
Best Life通信

1/15無事、新潟で開催してきました！

【西荻窪のオススメのお店】



西荻窪駅から徒歩3～4分ほど。線路沿いの道路脇にあるビストロ「FEVE」さん。ボクがとってもお勧めのお店です。ご夫婦お二人でサービスしてくれるのですが、とても暖かく居心地も良いんですよ。そして何と言っても料理が最高なんです。どの料理を頼んでも感動を味わえます。この間食べたお料理を紹介しますね。



とても美味しそうですね。どのお料理もワンアクセントがあって嫁さんとハイタッチする程感動モノなんです。一度お試しを。行ってみてくださいね。



皆さん、こんにちは。おかげさまで無事に2回目の発行となりました。今回のTOP記事は1/15に新潟市で開催した背骨コンディショニングのことで、60年ぶりの寒波と言われ新幹線走るかなあと思っていましたが、無事に前日に現地に到着。1月15日(日)東区のアクシーひがしさんにて、グループ体操、背骨矯正、3H講座の3本立てで行いました。実はボクが新潟の新発田出身ということもあって、新潟にも広めていきたいなあとの想いで今回2回目の開催となったんです。前は去年の11月に行ったんです。大雪の中、20名ほどの方に背骨コンディショニングの考え方や体操方法を伝えてきました。ずっと仙骨あたりが痛かった方や股関節が痛かった方など体操と背骨矯正が終わると「痛くない!」「身体が楽!」と嬉しいお言葉をたくさん頂きました。

【最近作ったお菓子】



プリン作りが実は好きなんです。卵と牛乳とお砂糖だけで作る安心簡単プリンです。卵6個に対して牛乳1Lが僕流（笑）。蒸し器で蒸すんですけど、表面が白くなったら、軽い弱火でじっくり火を通すと「す」が入らずにプリプリになりましたよ。雄大が食べれるようになったら作ってあげようって思ってます。あっ、レシピはブログにも詳しく書いてありますよ。

【背骨の小話】



去年10月から4ヶ月に渡って開催されていたパーソナル講座の懇親会の時の写真です。（1/21）ボクは学びを深めるために再受講してたんですよ。背骨の指導者は、インストラクター→パーソナルトレーナー→スペシャリストという流れでライセンスを取得するのですが、少しずつ知識や技術を習得出来るようなシステムになっているので、運動指導経験がない方でも上達しやすいのが良いところです。

■地方にも指導者が必要。



背骨の指導者になる為に必要な「腰痛解決講座」を開催した時の写真です。左が今回開催した1/15のもの。右が去年の11/11の時の画像です。背骨コンディショニングの運動を伝えられる指導者が各県、各市、各町単位で必要だとボクは思っています。もしかしたら、簡単な運動で手術や薬を使う必要がなくなるかもしれないからです。新潟は今年の6月からインストラクター講座を開講する予定なんですよ。皆さん応援してくださいね。^^

■身体作りのコツ

前回のこのコーナーでは、継続性の大事さを記事にしましたよね。覚えていますか？(笑)半年頑張っても筋トレしても半分の3ヶ月しなかったら元に戻っちゃう。だからいかに継続できる工夫をするか？って記事でしたよね。と、さてさて今回のテーマは、「過負荷の原則」について。この原則は運動生理学の有名な原則で「一定以上の負荷をかけないと筋肉は付かない」という原則なんです。例えば皆さんバックキックやってますよね？いつもやっているゴムの強度で、頑張って頑張って精一杯やったら果たして何回連続して足を後ろに蹴れますか？これが例えば20回も30回も出来るくらいの強度であると筋肉はつきづらいんです。日常では感じないくらいの強～い負荷を筋肉に与えてあげることが大事。ってことです。ちなみに背骨を支える筋肉をつけるためには、10回ギリギリの負荷でトレーニングすると効果的。言い換えると11回目が出来たらゴムを2重にしたり色を変えたりして強度を上げることで筋肉がついていきます。世の中には様々な筋力トレーニング方法がありますが、骨を支える筋肉を付ける為には強度が必要不可欠なんです。こら辺のことは、ボクのブログでも少しずつ発信しているので良かったら読んでみてくださいね。「背骨 高橋」で検索するとアメブロが出てきます。それでは、こら辺で。今月も未来の自分の身体のために頑張っていきましょうね。^^