

Best Life通信 4月号

桜が楽しみな季節になりましたね。

【オススメの豆腐】



西荻窪にある「寿屋」さんっていうお豆腐屋さんです。国産最上級の丸大豆を使っているらしく本当に美味しいお豆腐なんですよ。

ふと、立ち寄ってたまたま買ったところから一気にファンになりました。^^母乳の為にも良質のタンパク質を！と考えているので我が家ではほぼ毎日買っています。絹、木綿、ざる、揚げと色々ありますがボクのオススメは断然木綿豆腐です。その日の豆の質によって若干味や口ざわりが違っても楽しいですよ。是非一度お試しください。

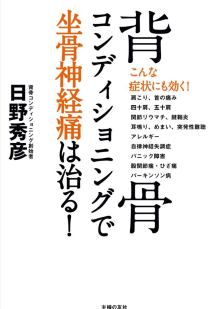


皆さん、こんにちは。

今年から発行して4回目。年が明けてからとても早く感じます。2月には長男が生まれ少しドタバタしている毎日ですが、こうして皆さんにお渡しできるニュースレターも作ることができてとても嬉しく思います。^o^

と、さてさてTOPの写真は3/12、19日と荻窪区民センターで開催された背骨コンディショニングの講座の写真です。「腰痛スツキリ体操」として杉並区報に載ったんですけど、募集30名に対して100名近くお申し込みがあったようです。2回に分けて行われたのですが、荻窪スタジオの指導者の方もお手伝いして頂き、とっても楽しく開催できました。大体こういう講座で「背骨コンディショニング知っている人〜？」と聞くと良くて1〜2人。場所によっては誰も知らない。ということが多いのですが今回は4人くらい手をあげました。少しずつ浸透しているのかなと思いましたよ。

【新刊のご紹介】



創始者日野先生の新刊が出版しましたよ。「背骨コンディショニングで坐骨神経痛は治る」という題名です。日野先生日く今までのシリーズの中

で一番良く書けた。と言っていましたよ。是非読んでみてくださいね。

【5月にJCOMで放送決定】



先日の3/25にJCOMチャンネルの「ススめ！実年探見隊」のスタッフの方々が武蔵野市関前コミュニティセンターにご見学にいらしてくださいました。ここでは、月に2回ほど背骨コンディショニングのグループ体操をサークルという形で継続しているのですが、武蔵野市と関前コミセンの共同事業として立ち上がったサークルということで、実際の体操風景やインタビューを7分ほどの尺で、5月中旬から放映してくれる予定なんです。

武蔵野市と三鷹市に流れる予定なのですが、放送後はデータを頂けるそうなので皆さんにも観れる形で準備しますね。

■スペシャリスト研究会



背骨コンディショニング協会が発行するライセンスは3つ。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。現在500名の指導者で30名ほどのスペシャリストがいるんです。年に3〜4回スペシャリストが集まり研究テーマの発表や矯正の練習なんかをしています。3/18(土)に新宿で開催され僕も参加したんですよ。ブログにも書きましたが、「股関節の特殊な歪み」というテーマで発表させてもらい全国の指導者から色々な意見や見解をシェアさせてもらいとっても有意義な時間となりました。こんな風に学びの場を常に与えてくれる協会の取り組みは指導者にとってとてもありがたいんです。^^

■身体作りのコツ

今回のこのテーマは、筋肉の種類について。うん？種類？って思った方もいらっしゃるかもしれませんね。「遅筋」「速筋」のお話です。

筋肉を細かく見ていくと、一本一本繊維で出来ています。その繊維の種類は大きく分けて「遅筋」「速筋」に分かれるんです。苦手、得意があります。持久力に長けて力が弱い「遅筋繊維」、力は強いんだけど持久力が持たない「速筋繊維」。そう、ここで大事な知識があるんです。

骨の歪みを抑えるのはどちらの筋繊維が必要？

実は、全く同じ質問を講座の中で35人にしました。(TOP記事の講座です)。なんと全員が「遅筋繊維」と答えたんです。あなたはいかがでしたか？正解は「速筋繊維」なんです。で、問題はトレーニングの負荷次第でどちらの筋繊維が働くかが変わること。なんです。いつもお伝えしている「10回出来るか出来ないかでゴムを調整してくださいね」という意味は「速筋繊維」を働かせる為だったんです。逆に20回30回続けて出来るゴムの負荷は「遅筋繊維」が働き、いくらやっても骨を支えることは難しいのです。ということで、僕は今月からバルクトレーニングに入ってます。これからの健康の為にも筋トレ頑張りましょうね！ではでは^^