

# Best Life通信8月号

今年の夏は暑かったですね。

【オススメのドーナツ屋さん!】

■ ゆうたは生まれて半年経ちました。



今回のオススメのお店はドーナツ屋ドーナツプラントさんです。なんと20:00からオープンするというので、危険な時間帯に食べることになるんですが(笑)、無添加で純粋な材料だけで作っているのか甘過ぎず、くどくなくとっても美味しいんですよ。ボクは月に1回か多い時で2~3回行くこともあります。(家から自転車で5分くらいなんです)お店の場所は、吉祥寺駅からちょっと歩いたところ。もし機会があれば寄ってみてくださいね。

ドーナツプラント:武蔵野市吉祥寺東町2-18-16



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8回目。こうして続けて発行できるのも皆さんのおかげです。ありがとうございます。と、写真はゆうたが生まれて(2/9に生まれました。)半年記念に買ったケーキです。生まれてからあつという間だなあと感じています。そして最近は離乳食にも挑戦中でお米を10倍のお水でドロドロの糊状にしたものや野菜をすりつぶしています。最初はちゃんと食べるのかな?と心配していたのですが、美味しそうにパクパク食べてくれるので安心しています。さてさて8月も夏も中盤戦ですね。まだまだ暑い日もあるかと思しますので、無理せず今月も身体作りに取り組んでいきましょうね。

## 【最近ハマっていること】



何をしていますでしょうか?はい。ゆうたを抱っこして懸垂しています。(笑)一見、危なそうに見えるんですけど、しっかり固定されているので大丈夫ですよ。^o^

ていうのも、これは最近の日課にもなっています。朝の7時くらいから家の近くの善福寺公園にゆうたを抱っこしてお散歩に行ってるんです。毎日。大体40分~60分お散歩するんですけど、締めはこの懸垂を出来るところまでチャレンジする!ってそんなことします。(笑)ゆうたが9kgくらいあるから結構いいトレーニングになるんですよ。今は11回が限界。今年中に20回出来るようにすることがとりあえずの目標です。でも、しない動作はドン出来なくなりますね。10年前、クライミングに熱が入ってた時期があったんですけど、その頃は指で懸垂を30回くらいは出来ました。その頃まで戻るのは大分きついんですけど(笑)少しは戻していきたいと思っています。

## ■ 12/8、シンポジウムが開催されます



12/8にシンポジウムが品川で開催されるのは知っていますか?実は今年で3回目。今回はゲスト講師に筋肉博士とも言われている東大教授の石井直方氏と日本オリンピック委員会の杉田正明氏をご登壇されます。個人的にはより科学的に背骨コンディショニングが掘り下げられるのではないかと考えています。ちなみにボクはこのシンポジウムの運営チームとして関わらせて頂いているんですよ。折角の東京開催なのでご都合が宜しければ是非お越しくださいね。

## 【身体造りのコツ】

はい。今回のテーマは**超回復**について。前回は筋トレの効果は筋肉の量を増やすだけでなく、神経の伝導も改善する効果がありますよ。だから坐骨神経痛の時は安静ではなくバックキックとか筋トレをした方が良いでしょう!ってそんな話をしましたよね。忘れた方は7月号を読んでみてくださいね。(持ってない方は教えてくださいね)今回は超回復。筋肉をずーっとズームアップしていくと髪の毛くらいの筋繊維が束になって筋肉は出来ているんです。で、実は筋トレをするとその筋繊維に微細な傷が入るんです。それを**修復する過程で筋トレ前よりも筋繊維が太くなったり数が増えたりします**。これが超回復と言います(こら辺の話はシンポジウムで石井先生から深く聞けるかもです)修復に必要な時間は、部位にもよるんですけど日数にすると大体2~3日。なので筋トレは毎日やればそれだけ早く付くんじゃないか?って思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、**修復する時間があってこそ筋肉は成長するんですよ**。それでは、夏に暑さに負けない身体を作っていきましょうね。ではでは^o^