

Best Life通信3月号

そろそろ暖かい季節になりそうですね。

【初!バックキック。】



上の写真、何をしているか分かりますでしょうか?そうなんです。初めてバックキックしたんです!いつもボクが横でバックキックをしていると寄ってくるのですが、この間ゆうたが一人で壁に手をついてやってみたいです。やっぱり子供の学習能力ってすごいですね。ちなみに下の写真は「ゴッチ式トレーニング」という背骨コンディショニングも参照にしているトレーニングメソッドなんです。



■イチゴが大好きなようです(笑)



こんにちは。いつもこの通信を見て頂きありがとうございます。お陰様で15号目になります。写真は、茨城の守谷というところにイチゴ狩りに行った時の写真です。普段からゆうたはイチゴが大好きみたいでバクバク食べるんですけど、この日は食べ放題。ってことで、10粒分くらいは食べたかもしれません。(笑)。ボクも昔からフルーツ好きだったので受け継がれているなあ。なんて思っていました。(家族からはフルーツ王子って呼ばれてました。笑)

と、そんな最近を過ごしていましたが、季節的にはそろそろ暖かくなってきそうですね。特に今年の冬は例年にないくらい雪が降ったり冷え込んだり、厳しい季節でしたよね。でもこれから日々のトレーニングで身体が強くなれば来年の冬はもっともっと楽に過ごすことが出来ると思うので、今月も頑張っていきましょうね。それでは裏面の記事もお楽しみに(^o^)

【オススメ定食屋さん!】



とっておきの定食屋さんをご紹介しますね!場所は、荻窪駅から徒歩3分の「おさかな食堂さん」。写真の通り、和食のお店です。種類も沢山あって、煮物、焼き物、揚げ物、お刺身。そしてどれもとっても美味しいです。ちなみに下の写真はこの間行った時に頼んだ「マグロメンチカツ定食」揚げたてサクサクで、噛むと「ジュワーっ」って感じでした。(笑)後、ここのお店は日本酒も沢山揃えてて、お酒好きな方にもとってもオススメです。もし、お昼に迷った時は試してみてくださいね。

場所:東京都 杉並区 阿佐谷南 2-14-12 イセモビル 1F



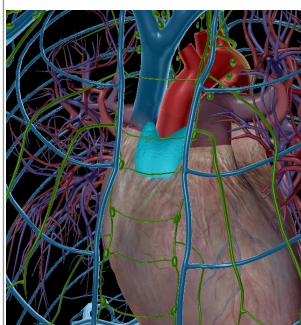
■ 日々、指導者が増えています。



上の写真は、荻窪区民センターでパーソナル講座の2日目を開催した時の写真です。パーソナル講座というのは、個別の症状に対して対応できる知識と技術を学ぶ講座で3回の講座と1日の試験で構成されているんです。今回は関東だけではなく、新潟や長野、静岡からも受講者が集まったんですよ。試験は来月の4/15。また新しいパーソナルトレーナーが誕生そうです。皆さんも応援してあげてくださいね。

■ 身体づくりのコツ

今回のテーマは「**花粉症と背骨**」についてです。今年は花粉が多いのか「花粉症できついです〜」って声が去年より多い気がします。実は花粉症と背骨の関係。はい、関係あるんです。右の写真の青い部分。



「**胸腺**」っていう器官。免疫系の司令塔の役割を持つんです。で、この器官は迷走神経や星状神経からの支配を受けるんです。つまり分かりやすく言うと、**頸椎、胸椎がズレると免疫を支配している胸腺が正常に機能しなくなる。**ということです。なので、頸椎、胸椎を整えていくことが「花粉症」の改善、予防に繋がるんですよ。ということで、花粉が舞う季節こそ運動していきましょうね!ではでは。

「**胸腺**」っていう器官。免疫系の司令塔の役割を持つんです。で、この器官は迷走神経や星状神経からの支配を受けるんです。つまり分かりやすく言うと、**頸椎、胸椎がズレると免疫を支配している胸腺が正常に機能しなくなる。**ということです。なので、頸椎、胸椎を整えていくことが「花粉症」の改善、予防に繋がるんですよ。ということで、花粉が舞う季節こそ運動していきましょうね!ではでは。

「**胸腺**」っていう器官。免疫系の司令塔の役割を持つんです。で、この器官は迷走神経や星状神経からの支配を受けるんです。つまり分かりやすく言うと、**頸椎、胸椎がズレると免疫を支配している胸腺が正常に機能しなくなる。**ということです。なので、頸椎、胸椎を整えていくことが「花粉症」の改善、予防に繋がるんですよ。ということで、花粉が舞う季節こそ運動していきましょうね!ではでは。