

# Best Life通信4月号

今年も桜が綺麗でしたね。

## 【エクササイズ好き!】



ちょっと前の天気の良い日に武蔵野市の中央公園に行った時の写真です。ボクもそうですけど、裸足で大地で遊ぶの好きみたいです。この日も大はしゃぎしてヨガっぽい動きや体幹トレーニングみたいな動きをやってました。ちなみに右の動作は自分で編み出したようです。(笑)

## 【台湾で本が出ます!】

日本で出版され大好評の「首編」の書籍が4/17に台湾で発売されます。6月には記念講演も行われる予定です。ますます世界に広がっていく予感がしています!



## ■ 相模湖に行ってきました!



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。写真は相模湖プレジャーフォレストに行った時の写真です。アトラクションや温泉、キャンプなどが出来る大きなレジャー施設なんですけど、この時はとっても桜が綺麗でしたよ。山を改造して作ったのか坂道が多い地形で、足腰も鍛えられます。(笑)そんな中、ゆうたは靴を履いてかなりのスピードで歩いて行きました。下の写真がその時の様子です。(得意げな顔してます。笑)それでは今月も宜しくお願いいたします!



## 【オススメのお店!】



西荻窪にあるとっても美味しいフレンチのお店「FEVE」さんです。この写真はこの間家族3人で行った時の写真です。何を頼んでも素晴らしく美味しいのですが、一番上の写真、これはハンガリー産の鴨です。野生的なお肉に絶妙な焼き加減とソースが絡み合って今までに味わったことがないくらいの衝撃でした。こうして書いてある間にまた食べたくなりました。(笑)勿論、赤ワインが最高に合いましたよ(^-^是非是非行って見て欲しいお店です!

場所: 杉並区西荻南3-17-6

電話: 03-3333-0081



記事: 高橋 晃史

## ■ 5/27は背骨の日です。



5/27の/を1と見立てて、5。12。7。それぞれ腰椎、胸椎、頸椎の数を表している記念日協会にも登録してある記念日なんですよ。(やや強引感ありますかね。笑)2016年から始まって3回目。今年も中野区の鷺ノ宮でやります。駅から徒歩で少し歩く鷺宮区民センター分室。(分室でするので間違わずに。)というところで行います!内容は、9:30~スタートしてグループレッスンとワンポイント矯正。参加費は無料で行います。詳細はまたチラシなどをお配りいたしますが、27日はタイミングも良く日曜日なので、是非ご家族やお友達と一緒に来て頂けたら嬉しいです。また誰でも参加できるので近くに身体の不調で困っているお知り合いがいっしょにいましたら教えてあげてくださいね。

## ■ 身体づくりのコツ

今回のテーマは「**緩める体操**」についてです。背骨コンディショニングの運動は3つに分類されています。もうご存知ですよ?①緩める②矯正③筋トレ。この3つですよ。で、緩める運動っていうのは、**関節や靭帯、神経をアプローチする運動**のことで足回しとか坐骨神経ストレッチとかのことです。っていうのも、骨がズレたところは「これ以上にズレないように」という防衛機能が働くのか固まっていくんです。また神経も長い間牽引され続けていると固くなっていくんです。なので、緩める体操をしている時は、**固まった組織を緩めていくぞ~!**って意識しながら痛くない範囲で行うことが大事になりますよ。また動かして「**痛みがある場所**」は、動かさないのではなく、**ゆっくり回数を少し多めに行う事をオススメします!**以上今回は「緩める」についてでした。さっ、今月も将来の自分の為にも頑張っていきましょうね(^-^)

(HP) <http://takahashi.sebone-t.com>