

BEST LIFE ニューズ 4月

春は気持ち良いですね



2023年、年が明けたと思ったらあっという間の4月。月日が過ぎるのは本当に早いですよね。息子を知っている方は「もうそんなになるの?」と思われる方もいるかもしれませんね。

写真は3月の写真で長男ゆうたが2歳から4年間通った保育園の卒園式(右)と4月の入学式(左)です。

思い出すのは2歳の保育園通い始め。

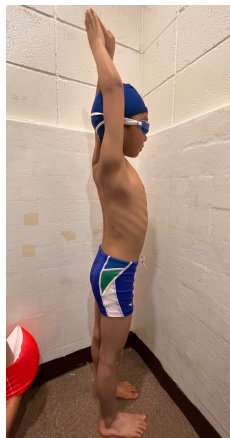
抱っこで送りをして、先生に預けると「ヤダヤダ」とギャン泣きで離れず、保育園の周りをお散歩してやっと預けていたなあ。でも、先生に「お父さんの気持ちも切り替えてくださいね」と言われ、ハッと自分がゆうたと離れなくなかったんだなあと思ったのが今もとても思い出します。

今月からは小学生。勉強やスポーツ、沢山の友達。色々経験することと思います。

これからの成長がさらに楽しみです☺

また、次男のそうたも4月から保育園です。それぞれ、4月は新しい環境になり、楽しみもありますが、変化にバタバタしそうな予感もしています。

ただそれはそれで楽しんでいこうと思います(笑) それでは今月も宜しくお願いいたします。



身体作りのコツ

過負荷（オーバーロード）の原則

トレーニングの原則の一つに過負荷の原則というものが
あります。

筋力トレーニングで効果を出すためには、**一定以上の
負荷を筋肉に与えることが大事**と言う原則です。
聞いたことありますか？

負荷とはゴムの強さや重さ、運動時間などが挙げられ
ます。
筋力トレーニングをすると「きついな」と感じますよ
ね。

日常生活では感じる事が無い新しい刺激が体にかかる
ことで、体はそれに適用しようとして筋肉がついて
くるのです。
逆に言い換えると、筋力トレーニングをしても、日常
生活と同じ負荷であれば、筋力トレーニングの効果が
出ないとも言えます。
普段、かけない負荷を体に掛けていく。この意識がま
ずは重要ということです。

背骨コンディショニングでは、最初の1、2ヶ月目は、
10回がやっとできる負荷（チューブやダンベル）で3セ
ット、週に2回をオススメしています。
※基礎期、バルク期、パワーアップ期、それぞれ2ヶ月
ずつで6ヶ月で1サイクルです。
進め方が分からない方は、高橋に尋ねてくださいね

正しい進め方で、トレーニングを継続出来れば、必ず
身体は変化していきますし、将来の身体を守ることに
も繋がります。

今月は、今一度、ご自身の筋トレの負荷があっている
か、確認しながら進めていきましょうね。

個別矯正 お得体験

このニュースレターをお持ちの方は、高橋の個別矯正を
初回5000円（通常8000円）で限定体験できます。

（今までに高橋の矯正を受けたことがない方が対象です）

個別矯正とは、ご自身の背骨の歪みや症状に合わせた運動
をご紹介させていただき、全身を手技により整えさせてい
ただきますので改善スピードが速くなります。

都度の予約制になっていますので、2回目以降はご自身のペ
ースでご予約可能です。※初回体験のみも可能です

ご家族やお知り合いにもこの特典が利用できますので、
ぜひご紹介ください。ご予約は高橋に直接お問い合わせく
ださいませ。期限は4月30日までとなります。

高橋:090-1463-5797(留守電話に「ニュースレター割予約したい」と入
れてください)

背骨NEWS



台湾で3月28日から4月1日まで指導者
養成講座が行われました。2017年より
指導者輩出の働きかけが始まったので
すが、現在30名近くの現地の指導者が
います。

そこで今回は、上位ライセンスのパー
ソナルトレーナー養成講座が行われた
のです。

担当講師は、創始者の日野秀彦先生。
私は講座サポートや現地の方と今後の
事について調整するために伺いまし
た。現地の指導者の方に話を伺うと、
この体操で助かっている人がたくさん
います。私も体が良くなりました。そ
ういうエピソードをたくさん聞かせて
頂きましたよ。

3日間の集中講義でしたが、とても熱
心に学ばれ、台湾でも今後、広まって
いく予感がとても感じましたよ。そし
てやはりご飯が美味しかったです
（笑）右下は鴨鍋です。

