

BEST LIFE ニューズ6・7月号

そろそろ夏ですね



不定期で発行しているこのニュースレターですが、このようにお渡しすることができて嬉しく思います。写真は先日行ったディズニーランド。僕は記憶を辿ったら一度行ったことがあります（笑）今回が2回目の何十年ぶり、息子たちは初めてのデビューとなりました。新潟から妹家族がやってきて一緒に行ってきたのですが、まさに夢の国でした。様々なアトラクションがとても楽しかったです！案の定、息子たちは大はしゃぎ。長男のゆうたはスプラッシュマウンテンに2回乗り、次男のそうたはパレードのミッキーマウスを見ながら目をキラキラしていました。朝1番から夜のパレードまで楽しみ、翌日は若干寝不足ながら保育園、小学校に行きました（笑）子供たちにとっても素晴らしい思い出になったと思います。また大相撲大会、運動会と経験して着実に成長していますよ。

さっ、と言うことで、あっという間に夏が近づいていますね。今年ももう半年で折り返し。引き続き、身体作りを頑張っていきましょうね。



身体作りのコツ

漸進性の原則

身体作りの大事な原則に漸進（ぜんしん）性という運動生理学の原則というものがあります。

筋肉は刺激を好み、同じ刺激だけだと効果が頭打ちになります。

例えば、10回3セットをずっと行っているだけでは筋肉は刺激に慣れてしまい、発達が止まってしまいます。

その為、筋トレ種目を変更したり、秒数やセット数を変更したり、刺激に変化を加えてトレーニングを行うことで、効果的に筋肉が発達してくるのです。

背骨コンディショニングでは、この運動生理学の原則に基づいて、2ヶ月ごとに3つの期を順々に進めていくことをお勧めしています。（1～2ヶ月基礎、3～4ヶ月バルク、5～6ヶ月パワー）

ちなみに僕は1月から基礎トレーニングを始めたので、7月から再度基礎トレーニングに入ります。あなたは今、何期ですか？もし「分からない。。」という方は気楽にお知らせくださいね。効果的に出る方が良いですもんね。

西荻グルメ

僕のスタジオがある西荻窪駅周辺はとても個性的で美味しいお店がたくさんです。今日はカレー好きな方にはぜひ試して欲しい、スタジオから3分ほどのカフェオーケストラさんをご紹介しますね。このお店でしか味わえないスパイス感、最高ですよ。ご夫婦でされているお店ですが、週末は行列ができるほど大人気。レッスンの前後に行ってみてくださいね。ちなみに僕のオススメはキーマカレーです。（写真はほうれん草のカレー。これも美味しかったです）



カフェオーケストラ
住所：西荻南2-20-5
定休：月、火、水

背骨NEWS

背骨の日



5月27日は、背骨コンディショニング協会の記念日、背骨の日です。毎年この日は全国各地の指導者がチャリティイベントを行い寄付をしています。ブログにも書いたのですが、私は毎年開催している鷺ノ宮で5月31日に行いました。お陰様で11100円の寄付が集まりました。

ご参加頂いた方ありがとうございました！

運動により、余分な薬や手術が減り、国家予算の半分近くを占める医療費削減に繋がり、必要な富が必要なところに届いて欲しい。

そんな風に思っています。

