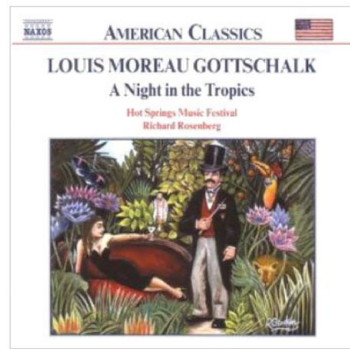


心とカラダのサプリメント

スタインマン・ヴォース Vol.2

第二回は小林が出会った一枚をご紹介します。

「熱帯の夜」 ルイス・モロー・ゴットシャルク



ゴットシャルクは1829年にアメリカで生まれた国際的ピアニスト&作曲家。20代で南米に渡り数々の曲を作曲。

演奏：ホットスプリングス・ミュージック・フェスティヴァル管弦楽団

3年ほど前に、この中の一曲「大タランテラ」を子供がバレエ発表会で踊ったのがきっかけで、CDを買って聴いてみるとしばらく大ハマリ。何回聞いても飽きないものばかりでした。この「大タランテラ」にはオーケストラ&ピアノのバージョンと、ピアノ連弾バージョンがあり、早速楽譜をゲットして弾いてみることに。連弾なので一人じゃ弾けません・・・いつか子供と連弾するのが楽しみの一つになります。

勉強のために色々なバレエで使用される音楽を聴く機会が増えたのですが、ゴットシャルクの曲は他のバレエ音楽と一味違った印象を受けました。「タランテラ」とは毒蜘蛛タランチュラのイタリア語で、噛まれたら踊り続けると毒が抜けないという伝説もあり、その様子を表現したテンポの速い曲となっています。とても有名なものとしてブルグミュラーも作曲されていますが、全くイメージが違うのも魅力です。

ゴットシャルクは頻りに耳にする作曲家ではないのですが、どの曲もリズムカルで聴いていると踊りたくなるものが多いです。特にこのアルバムに収録されている最終曲「熱帯の夜」はマラカスやタンバリンを持って腰を振りながら踊れそうな一曲♪

熱帯夜の季節真っ只中です！「熱帯の夜」を聞いてみるとちよっとラテンな気分になれるかも？

PURAフィットネスの ヘルシーライフ Vol.13

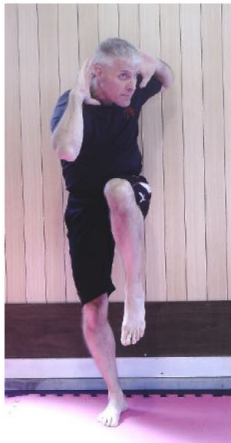
夏です！家族や子供達と一緒に海やプールへ行ったり、自分自身は水際で炎天下の中家族を見守る？そんなのつまらない！一緒に水着になって大いに遊びましょう。

今回の「立ってクラランチ」は、体幹を使って、腹筋を引き締める効果がありますので、いつでもどこでも気がついたら10回から20回を目安に、1日3セットくらい行なってみてください。テレビのCMタイムもちょうど良い時間のタイマーになるので利用しましょう。

今までご紹介した運動と今回の立ってクラランチを全部組み合わせさせて「夏に向かって水着を着よう大作戦エクササイズ」でラストスパートするのもお勧めです。ご質問のある方はお気軽にメールでどうぞ。どんなに小さな質問でもOK。お待ちしております。



両足は肩幅に開き、両手は耳の後ろへ。右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互にタッチさせます。体をひねったときに息をはいてください。左右で1回とカウントします。膝を胸まで引き上げ、体をひねるイメージです。難しい方は手を若干リラックスして行ってもOK！



— 提供 —

PURAフィットネス 
info@purafitness.jp

☆<http://purafitness.jp/>

で運動の動画が見られます。

☆多摩テレビCh111、112では、ファンクショナルトレーニング番組を毎日放送中。

～当社まじっく☆はんどの事業内容～

- ・マンション・アパートの原状回復&サポートサービス
- ・家のリフォーム
- ・テレビアンテナ設備
- ・家電販売
- ・電気設備
- ・ガス 水道設備
- ・各種リサイクル事業
- ・家の補修 メンテナンス
- ・塗装
- ・定期清掃
- ・庭の管理(剪定 除草)
- ・廃品回収

住まいの「困った」を解決します。
“どこにお願いしたら良いの？”
そんな時はまじっく☆はんどに
お問合せください

株式会社まじっく☆はんど

東京都町田市小野路町1693-4

電話 042-708-9901

FAX 042-708-9902

info@magichand-gr.com

