

心とカラダのサプリメント

スタインベリヤース Vol. 4

今回は佐藤の超お気に入りを紹介させていただきます。

もともと父の影響でサックスを始めた私は、サックスの入る楽曲ばかりを聴いていました。特に学生時代はフュージョンブームの真っ只中で、周りがニューミュージックなどをウォークマンで聴いている中、私のカセットはほとんどがインストゥルメンタルなジャズやフュージョンばかりでした。

そんな中、サックスの参入しない演奏で初めて虜にされたのが「fourplay」。

最初に聴いたのはCDではなく、レーザーディスクでの映像付の演奏でした。

何がすごいって、超一流のミュージシャンが趣味でバンドを結成したようなバンドで、演奏をしながら微笑みあっちゃってるんですよ。「あ、そんなフリースでくるの？じゃあ俺はこんなアプローチしちゃおうかな！」みたいな。演奏で会話しているんですよ。

いろんな音楽を聴いてきましたが、未だにこの四人の力を入れない遊び感覚を持った、でも最上級の「かけあい」に憧れています。



『fourplay』
fourplay

PURAフィットネスの

ヘルシーライフ Vol.15

いつも皆さんにお届けしているファンクショナルトレーニングで、子供達をどのようにサポートするかをテーマにイベントを行います！

「キャンプ・エクソは家で作られる」

小学4年生・中学3年生のスポーツキッズと
家族みんなで勝利を掴む方法

子供達が頑張って勝利をつかみ、ともに喜びを感じることは子供達にもサポートする家族にも特別なご褒美です。そのご褒美を目指し、家族で頑張っているけれど・・・

「こんなにやっているのに中々結果が出ない」
「スポーツを楽しむために子供に怒ってしまっ」
「怪我が多くて心配、楽しめない」
「サポートしてあげたいけど効果的な方法が分からない」
「コンディショニングって聞いた事あるけど、何？」
などなどスポーツキッズを持つ保護者の方々、こんな悩みはありませんか？

こんな悩みを解決する情報満載！

ファンクショナルトレーニングは最古から現代のオリンピック選手まで行っているコンディショニングに焦点を置いていきます。加えて、特別講師、FC町田ゼルビアアカデミーのトレーナーが聞くだけでなく、実技も交えた「スポーツキッズの怪我に保護者ができる事」の基礎知識もお伝えします。

日々のトレーニング、いざという時の対処など、子供達やお孫さんへ**ワンランク上**のサポートを目指しましょう！

日程：11月1日(金)・6日(水)・15日(金)

3回シリーズ

時間：午後7時～8時半

会場：多摩アカデミーヒルズ

(多摩市落合2-31-1)

参加費：1家族 全3回¥60000

(先着50家族に限り 特別価格¥50000)

講師：ドノフリオ ステイブ (PURA代表)

特別講師：本橋孝則

(現FC町田ゼルビアアカデミートレーナー)

資格 日本体育会公認アシストコーチ、

JFA公認C級コーチ

お申込みは多摩アカデミーヒルズへお電話で
お申し込み致します。
042・376・8744

— 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 111chでは、「ヘルシー生活のススム」を毎日放送中。

頭の体操

すっかり秋らしくなり、寝苦しかった毎日から解放されました。窓を開ければ、心を癒す虫の演奏会が行われています。馬だけでなく、人も肥ゆる：そんな美味しい季節にピッタリ(?)の食べ物に関するクイズをご用意しました。秋の夜長の話題にもどうぞ♪

※答えは右のページにあります

①俳句で使われる次の『季語』の中で、10月の季語ではないものが2つあります。その2つはどれでしょう。

りんご 柿 銀杏 落花生 松茸
サツマイモ 大根 稲 そば 茄子

②10月31日に行われるハロウィンではカボチャの飾りが有名ですが、起源を辿ると元は別の野菜でした。さて、その野菜とはなんでしょう。

キュウリ カブ シヤガイモ

↓ 前回(Vol51)の回答です ↓

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 7 | 5 | 9 | 6 | 8 | 4 |
| 9 | 6 | 8 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 7 |
| 4 | 7 | 5 | 3 | 6 | 8 | 1 | 2 | 9 |
| 3 | 5 | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 | 4 | 8 |
| 6 | 2 | 4 | 8 | 3 | 7 | 9 | 1 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 1 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 |
| 8 | 9 | 6 | 5 | 2 | 3 | 4 | 7 | 1 |
| 5 | 1 | 3 | 4 | 7 | 6 | 8 | 9 | 2 |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 8 | 1 | 5 | 3 | 6 |