心とカラダのサプリメント

スタッフのワンピース Vol.13

今月は、佐藤が『心に残る1枚』をご紹介します。

マック・ザ・ナイフ～エラ・イン・ベルリン
Mack The Knife - Ella In Berlin
エラ・フィッツジェラルド
Ella Fitzgerald

私がこのアルバムを聴いたのは十八歳の時でした。親の影響もあり子供の頃からジャズは好きでよく聴いてましたが、ヴォーカルの入ったジャズはあまり好きになれず、敬遠しがちでした。

ある時、慕っていたジャズサックスプレイヤーの先輩のお宅にお邪魔した時の事。ジャズのアドリブの吹き方について話しが盛り上がり、そんな中でヴォーカリストは言語での表現が出来るから楽器演奏者よりも感情が伝えやすいのでは？なんて話しになりました。そこでこんなヴォーカルのアプローチもあると聴かせていただいたのがまさしくこのアルバムの最後に入っていた「How High The Moon」でした。

それは今までに聴いたことの無いヴォーカルのスキャット。ある程度構成はされていたとは思いますが七分半程の曲中、声で言語を語らずに五分近い「声帯」による表現豊かなアドリブを歌い上げるエラに私は絶句しました。

これをきっかけに声はどんなそれよりも一番表現力をもつ「楽器」なのだと気付かされた私にとって教科書の様な1枚をご紹介させていただきました。

PURAフィットネスの ヘルシーライフ Vol.23

今年は冷夏？猛暑？お天気情報が飛び交っていますが、どちらにしても健康で元気に過ごしたいですね。さて、夏に山登りをする方も多いかと思いますが、今回はどこでも山登りできるエクササイズ、マウンテンクライマーズです。体幹強化・有酸素運動・肩の柔軟性アップ・上半身強化など、様々な効果がある全身エクササイズです。ペースを守って無理をせずに行ってください。まず、腕立ての姿勢になります。全身を一枚の板のようにまっすぐに保つ事が大事です。初めはこの姿勢だけでも大変だと思いますので、この姿勢を20秒維持し、そしてリラックスする所から始めても良いです。腕立ての姿勢から足を交互に屈伸させて、山を登るような動きを繰り返します。ちょっと大変だけどできた！ぐらいのペースを目安にしてください。ちなみに、私達はまず脳が運動をあきらめてしまい、動く事を辞めてしまいます。痛みがある場合はすぐに止めたほうが良いですが、そうでなければちょっと自分を頑張らせてみてください。体はあなたが思っているより動きますよ。

１０回×３セット　もしくは　３０秒運動＋１５秒休憩　など、
『少し大変かな？』くらいのペースで行うことが重要です。

―提供―

PURAフィットネス

info@purafitness.jp

☆http://purafitness.jp/

ファンクショナルトレーニングについてもっと詳しく説明しています。動画のリンクが欲しい方は、メールをお送りください。もれなく動画のリンクをお送りします。

☆多摩テレビ　111chでは、
新番組
「生活筋力体操の時間」
が始まります！！
チャンネルはリモコン⑪。

頭の体操

毎日暑くて大変ですが、気分転換になるようなクイズをご用意しました。

① 8月生まれの『さかなクン』が魚に没頭していくきっかけになった生物は、次のどれでしょうか。

Ａ カニ　Ｂ タコ　Ｃ ナマコ

② 同じく8月生まれの元プロ野球選手『清原和博』がプロ野球の歴代1位ではない記録が１つあります。それはどれでしょう。

Ａ 三振数　Ｂ 死球　Ｃ 四球

③ 夏の風物詩『東北三大祭り』として含まれないのは次のどれでしょう。

Ａ 青森ねぶた祭り
Ｂ 秋田竿灯祭り
Ｃ 山形花笠まつり
Ｄ 仙台七夕まつり

④ 31日は『野菜の日』です。次の野菜の内、100ｇあたりのカロテン含有量が一番多いのはどれでしょう。

Ａ ほうれん草　Ｂ かぼちゃ
Ｃ ニンジン　Ｄ シソ

※答えは、右のページにあります。