

心とカラダのサプリメント

スタジオルート

Vol. 13

今月は、佐藤が『心に残る一枚』を紹介します。

マーク・ザ・ナイフ HIN・イン・ベルリン
Mack The Knife - Ella In Berlin
HIN・ハイシングル・ヒカルド
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、ヴァオ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いて話しが盛り上がり、そんな中でヴァオ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いかと感じました。そこでこんなヴァオ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ァオ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。



一提供一

PURAフィットネス
info@purafitness.jp

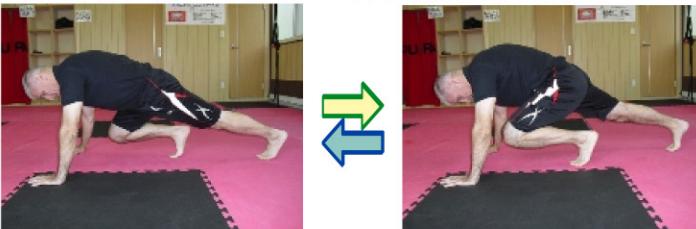


☆http://purafitness.jp/
ファンクショナルトレーニングについてもっと詳しく説明しています。動画のリンクが欲しい方は、メールをお送りください。もれなく動画のリンクをお送りします。

☆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。

10回×3セット もしくは 30秒運動十15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。



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、今回は山でも山登りできるエクササイズ、マウンテンクライマーです。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秒維持して、そしてリラックスする所から始めてください。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。ちょっと大変だけでき!ぐらいのペースを目安にしてください。ちなみに、私はます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。

- Ⓐ 力一 Ⓑ タロ Ⓒ ナマコ
- A 三振数 B 死球 C 四球
- 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。

PURAフィットネスの
ヘルシーライフ

Vol. 23

毎日暑くて大変ですが、気分転換になるようなクイズを用意しました。

- 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。

- 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。

- ③ 夏の風物詩『東北三大祭り』として含まれる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 二ンジン
D シソ

※答えは、右のページにあります。

頭の体操