

ぽーこ あ ぽーこ 2016.5月号



発行日:平成 28 年 4 月 23 日 発行所:Music Company 音楽教室 TEL:075-642-6822/090-7118-3048

お元気ですか？ 熊本地震から一週間余り経ちましたが、未だに余震が続いており、更なる被害が懸念されています。一刻も早く余震がおさまり、被害が最小限で済むことを願うばかりです。

さて、先月号まで、**ピアノ/演奏のための呼吸ストレッチ**を紹介してきました。ピアノを弾く前の5分間、これまで紹介した①～⑩を、その日の気分でやってみましょう。今月からは呼吸ストレッチの補足として、**指・手・腕を柔軟に…いつでもどこでもマッサージ!**を、紹介します。

マッサージで血流をよくする マッサージは滞りを流し、身体全体の連動を作ります。血流がよくなると、身体のすみずみまで呼吸がいきわたり、筋肉に酸素が届きます。腕から手、そして、指先まで自分の息が届くことをイメージしてマッサージを行いましょう。

手と指のマッサージ 手にはたくさんのツボがあります。手全体を触って手の血流をよくすることで全身の体調改善も期待できます。指は一本一本、付け根から指先まで丁寧にもみましょ。最後にポンと外側に抜くように引っ張りま。悪いエネルギーが身体から抜けるイメージで、スッと息を吐きましょ。

【よくわかるピアニスト呼吸法より抜粋】

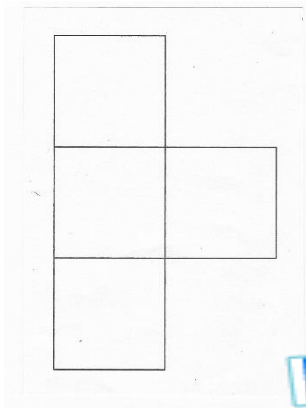
とても気持ちいいのでやってみてね！この続きは来月号で。 では、また…



朗報です！ おめでとう！

木田綺音さんが、この春神戸大学を卒業し、京都新聞社に入社しました！
おめでとう！お仕事をしながらレッスンに通うのは大変ですが、“ぽーこあぽ
ーこ”精神で、楽しみながら脳を刺激し、ピアノでストレスを軽減してくださ
いね(^_^)

♪ 解けますか？ 小学校で習った算数 解けますか？ 小学校で習った算数より抜粋



問題

左の図は、一筆書きをすることができませんが、辺を1本取れば一筆で左の図を書くことができます。どの辺を取ればいいのでしょうか？



♪ 先月号の答え

左	右
1	6
5	2
8	4

左の合計と右の合計の差は2です。したがって、右の組を1増やして、左の組を1減らせばいいことがわかります。

5と**4** を入れ替えると、どちらも合計が**13**になります。

お知らせ！

5月3日(火)・4日(水)・5日(木)祝日の為お休みさせていただきます。

