

2016. 7月号

ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 28 年 6 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？ 紫陽花の花が鮮やかに咲いていますが、九州地方は 50 年に 1 度の記録的な大雨となり、地震に続く災害が懸念されています。被害がこれ以上広がらないことを願っています。

さて、今月は『からだ編 ピアノ/演奏のための呼吸法』から、**やさしい筋トレ！**
→**最低限の腕の筋力もほしい！**がテーマです。【よくわかるピアニスト呼吸法より抜粋】

これまでいろいろな呼吸ストレッチを紹介し、おなかの筋肉は鍛えてきましたが、ピアノを弾くには最低限の腕の筋力が欲しいものです。加齢とともに、指のタッチが弱くなるのも気になります。とはいえ、トレーニング・マシンやダンベルなどで負荷のかけ方を間違えると、筋肉に負担がかかりすぎて危険です。そこで、**自分の力で安全に無理なくできる筋トレ・エクササイズ**をご紹介します。使うのは台所のラップの芯だけ。ラップの芯は固く握るのにちょうどいい太さです。これをしっかり握って腕を動かします。**重い負荷をかけなくても、筋力を緊張させるだけで筋トレ効果**が期待できます。



ポイントは… ラップの芯を胸の前で立てて、両手で小指側からしっかり握り、息を吐きながら白をまわすようにぐるぐるまわします。

ラップの芯を使って、早速試してみてくださいね(^^)♪

では、また…

新しい生徒さんの紹介

もりの ひまわり
森野 向日葵ちゃん (年少)

が、6月から仲間入りしました。
どうぞ、よろしく(^_^)



お知らせ

7月18日(月)(祝)海の日・29日(金)・30日(土)は五週目になりますので、お休みさせていただきます。

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 3人兄弟のうち1人がお菓子をつまみ食いしました。3人はこう言っています。



長男『僕は食べてないよ』

次男『三男が犯人じゃないよ』

三男『僕がたべました』

この3人のうち、二人がウソをついています。つまみ食いしたのは誰ですか？

先月号の答え

A…人間

B…悪魔

C…天使



悪魔はウソしかつけないので、AとCは悪魔ではありません。つまりBです。また、天使は本当のことしか言わないので、Cが天使になります。残りのAが人間です。