

わたしの作品

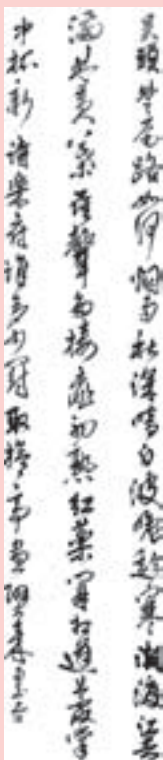


【気高町新町一区】
小谷元子さん

今回の作品は、文字の懐の白と字間における間のとり方をどう調和させるかを課題として取り組み、かなりの枚数を練習しました。途中、書けば書くほどスランプに陥り、やっと最後の仕上げにかかる頃、墨の入れ方をさらに勉強して、まとめることができました。

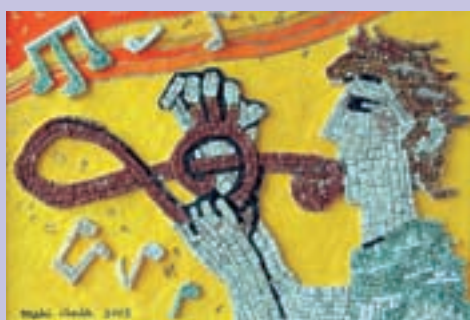
【書道】市展賞

高青邱の詩



【デザイン】市展賞

トオンベッター
pete r



【鳥取市古市】
池田真木さん

これはモザイクという手法。大理石やガラスなどを細かく割って並べ、図像や絵画を表わす古典技法のひとつです。この作品は、友人と行ったジャズライブで思いつきました。日々の生活で見たり感じたりしたことから表現することが多くあります。バックは、漆喰に色をつけて、描きました。これからの、楽しく続けていきたいと思っています。

初動負荷理論の
小山裕史先生がおくる

「どとほのびでバイク」

気楽にトレーニング



Vol.1

初動負荷理論の世界へようこそ！

まずは、「初動負荷理論」とはどういうものなのか分かりやすく簡単に説明いたしますしよう。

専門的な表現を用いますが、「神経・筋機能の乱れ、低下」が、人間のさまざま

な故障や病気の原因につながると考えられています。

「神経・筋機能」とは、「神経と筋肉の機能」と考える

と分かりやすいでしょう。さらに、かみ砕いて説明すると「筋肉」は、外的つまり表面にある筋肉と、内的と表現される内臓の諸器官に分類されます。

さて、ここまでくると賢明な読者のみなさんは何かピンとお感じになられたのではないでしょうか！

人間の表面にある筋肉を

使った動き、内臓の筋肉の働きも全て神経の支配によって活動しています。そして、神経が緊張すれば表面の筋肉も、内臓の筋肉も緊張し、逆に表面の筋肉や内臓の筋肉が緊張すれば、神経が緊張するということが言えます。

例えば、つらい肩凝りが続くと頭痛がする、食欲が低下する、吐き気を引き起こすことなどを考えると理解しやすいと思います。

血流の妨げなどの好ましくないイメージ、もう少し発展させると病気のイメージが沸きますね…。その通りなのです。

この「神経・筋機能の改善、促進を図ること」は不可能とされてきました。しかし、私が研究して、発表した初動負荷理論による「初動負荷トレーニング」が、それ

を初めて可能にした運動と位置付けられているのです。何かワクワクしないでしょうか？

今回から始まったこのコーナーでは、初動負荷理論にもとづいた心と体のアドバンスなどを中心にお送りいたします。市民のみなさんの健康増進に少しでも役立てていただければと思っています。

（初動負荷トレーニング研究施設・ワールドウィング代表 小山裕史）

