

# カルヴァータ通信

2018.6.1 Vol.39

カルヴァータ4周年/  
ありがとうございます！



5月8日でカルヴァータも4周年を迎え、日頃の感謝の気持ちをこめて、4周年記念イベントとして「特別レッスン」を開催致しました！当日は沢山の皆様にご参加いただき、とても盛り上がりました♪ふりつけダンスでは、「ダンスヒーロー」をオリジナルのふりつけで踊り、スペシャルヨーガでは普段受けられないヴィンアサフローヨーガを楽しみました。ノルディックウォーキングや中川コーチのすらっと美姿勢教室も大盛況！夜のレッスンも大盛り上がりで、大声と汗をかきながら楽しんでいただけました♡5年目のカルヴァータも地域の皆様の健康維持・増進のため、スタッフ一同、精一杯サポートさせていただきます。よろしくお祈り致します！

## ダイエット 山本コーチのかんたんおすすめレシピ

鶏ムネ肉を使ってヘルシー！かんたんタンドリーチキン★

- 材料 -

- 鶏ムネ肉：1枚(200g) ■カレーパウダー：大さじ1 ■プレーンヨーグルト：大さじ2~3
- すりおろし生姜：小さじ1 ■すりおろしんにく：小さじ1 ■塩コショウ：少々 ■パセリ：少々

- 作り方 -

- ①鶏ムネ肉を好きな大きさに切る。
- ②ジップロックに鶏肉とその他材料(パセリ以外)を全部入れる。
- ③3時間~半日冷蔵庫で寝かす。
- ④あとはフライパンを熱しオリーブオイルで焼くだけ！
- ⑤お皿に盛りつけ、お好みでパセリやバジルをかけたら出来上がり♪  
※隠し味にインスタントコーヒーを少々加えるのもおすすめ♡



## 基礎代謝を上げる！！トレーニング3種をご紹介します

基礎代謝とは安静にした状態で消費されるカロリーのこと。基礎代謝は年齢とともに低下していきます。これは筋肉量の低下が大きく関わっており、基礎代謝をあげるためには筋肉量を増やすことが大切です。基礎代謝が上がると健康面はもちろん、美容面でも嬉しい効果がたくさんあります♪今回は、基礎代謝をあげるトレーニングを3つご紹介いたします★

### ①スクワット

足を肩幅よりも少し広めに開いて立ち、膝とつま先が同じ方向を向くことを意識して、椅子に座るようにしてお尻を下げます。股関節・膝・足首の3つの関節をしっかりと動かすようにしましょう。



### ②デッドリフト

足を肩幅に開いて立ちます。床にシャフトなどの重りを置き、手を肩幅より広めに開いて持ちます。(ダンベルやペットボトル等を両手に持ってもOK!) 背筋を伸ばしたまま両膝を伸ばしていき、重りが両膝を通過するときに上体を起こします。両膝が伸びきるところで肩甲骨を引き寄せ、胸を張ります。



### ③斜め懸垂

立った時の肘位置にバーがくるように設定します。足を前に伸ばしていき、腕と体の角度が90度になるように傾けます。胸をバーに近づけるように肘を曲げていきましょう。



## スタッフオススメ情報 映画編

梅雨の時期、外に出るのが億劫になりますよね。お家でのトレーニングもなかなか続かない...という方も多いのではないのでしょうか。そんな時は一息ついて、ゆっくり映画を観てみるのはいかがでしょうか？今回は4名のスタッフオススメ映画をご紹介します♪

### 中川コーチおすすめ 「12番目の天使」

生きる望みを失っていたひとりの男と、野球が大好きな小さな少年との心温まる感動ストーリー。「最近何に感動しただろう...」という方はぜひ。

### 福島コーチおすすめ 「リメンバー・ミー」

忌まわしい過去が原因で家族から音楽を禁じられているギターが大好きな天才少年ミゲル。「死者の日」に陽気でカラフルな美しい死者の国へ迷い込んでしまいます。ミゲルは無事に元の世界へ戻れるのでしょうか？

### 芦谷コーチおすすめ 「おにいちゃんのハナビ」

年に一度打ち上げられる花火に思いを託す余命わずかな少女と兄の絆を描いた感動ストーリー。実話を基にした本作は、兄弟のきずな、家族の愛、友情の温かさ...さまざまな優しさが詰まったストーリーで、観る者の心を温かく包んでくれます。

### 山本コーチおすすめ 「最高の人生の見つけ方」

お金をたくさん持っても、後悔なく死を迎えられるとは限らない。一方、真面目に働き、家族のためにも時間を使ってきたからといって、後悔なく死を迎えられるとは限らない。好きなことをして生きる、やりたいことをやって後悔なく人生の最期を迎えたいと思う方にオススメの映画。

映画や本などは日頃の自分と向き合ったり、新しい価値観に出会ったりと発見が多くありますよね。観てみたいと思った映画はありましたか？興味のある方はぜひ観てみてくださいね。また、皆様のオススメ映画もありましたら教えて下さい♪次回はお盆休みのオススメスポットをご紹介します♡