

◆今年も春休み短期教室を開催！

①3/25～27の3日間(4,300円)

●スポーツ教室(幼児9:30～、小学生10:30～、小学生11:30～)

①3/31～4/3の4日間(5,350円)

●スポーツ教室(幼児9:30～、小学生10:30～、小学生11:30～)

●神田スイミング教室(幼児10:00～、小学生11:00～)

※MAXのお客様・兄弟は半額になりますので、LINE

●かけっこ教室(年中から小学生17:30～18:30)(8,500円) もしくは口頭でお申込みください。振替も使えます！

【成長期の運動スポーツの社会問題 vol.4 競技専門特化低年齢化】

子どもの時から専門種目だけをおこなうという感じが分かりやすいでしょうか！？例えば、卓球の開始年齢は低下し、技術指導優先の反復練習により、打球回数が圧倒的に多くなり、疲労性傷害が増えているとのこと。ポイントは、技術指導優先というところ。体の使い方も理解していない状態で、負荷のかかる反復練習をすれば、疲労がたまりケガをすることが多々あります。もちろん卓球だけでなく、野球やサッカーでもよく聞きます。サッカーをやるのであれば上半身も使う、そして柔軟に対応できるようにするため、不規則な動きをたくさんおこなう。それは技術的なことではなく、いろんな運動遊びで得ることができます。子ども時代は技術は2の次で、まずは体の使い方！

●友永 恵大【友永の旅飯vol.10 奈良県編】

今回のグルメはこちら！またまた大手チェーン店(笑) 奈良で食べた「天麩羅えびのや」の海老天丼がすごく美味しかったので、ご紹介させていただきます！関西地区に多いようで、ご存知の方も多いかも。大体メニューの写真と実物は全然違うことが多いのですが、こちらの天丼は期待を裏切らずにすごいボリューム！海老天が倒れないように、蓋で支えられています(笑)タレはかなり甘めでご飯が進む進む！ご飯にもガッツリタレがかかっているの、少なめに注文しても良いかも。店舗によるかとは思いますが・・・海老もかなり大きくプリプリで、久しぶりに美味しい海老天麩羅に出会えました。チェーン店で天丼が食べられるのはありがたいですよ。ぜひ、他に天麩羅の美味しいお店があれば、ご紹介よろしくお願いします！！



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.22】

今回は期間限定の激辛ラーメンを食しにチェーン店の【丸源ラーメン】へ！冬期限定の丸源担々麺の超激辛バージョン【超麻辣担々麺15辛】を食してきました。香辛料が大量に浮いたスープに、朝天唐辛子が5個浮いており、見た目のインパクト大。朝天唐辛子は、ただ激辛というより比較的すっきりした(?)辛さです。唐辛子と四川花山椒が効いており、カラシビ感がたまりません。ただベースのスープに胡麻のクリーミー感があるため、辛さはちょっとマイルドになっているかな??私的辛さレベルは10段階のうち5くらいでした(笑)辛さが物足りなければ、卓上の野沢菜醬とラー油を追加し追い辛するのもおすすめです。この丸源の野沢菜が超美味しいんですよ。超麻辣担々麺、期間限定メニューですので気になる方はぜひお早めに！



●鈴木 秀司【コラムvol.146 今年も龍馬マラソン】

今年も龍馬マラソン走ります。私と、友永、飯田と走りますので、MAX赤Tシャツを見つけたら、「ちゃんと走れ！」と声をかけてください(笑)

このコラムを書いているのは、直前の12日(水)。あと4日後となりますが、天気が微妙そうなんですよね。さすがに雨に濡れた状態で、42キロは走りたくない・・・。きっと寒くて、足元もすごいことになっていると思います。それはそれはテンションも上がってこないことだと容易に想像ができます。どうせ出場するなら去年より1秒でも速く走りたいわけです。それに向けて、1月から走りこんでます。調整が遅れますが(笑)過去4回出場していますが、全て晴れ！ですので、今年も晴れにしたいと思います。

※写真は去年のものです。



●飯田 裕翔【裕翔の温泉巡りvol.3】

今回は香北町にある「湖畔遊」へ行ってきました！山の中にあり自然がたくさんで、なんとも非日常的な空間。男同士で行くにはお洒落すぎて若干引いてしまいました(笑)泉質が、全国的にも非常に珍しいにがり湯らしく、美人・美肌の湯として有名だそうです。確かに、上がった後肌がつるつるとした感覚がありました！！

また、こちらの湖畔遊は宿泊施設や食事処も有名なようで、またぜひ改めて行ってみたいと思います。なんとも惹かれるのはキャンピングトレーラーに泊まれる宿泊プラン！一度は泊まってみたいです。皆さんもまずはぜひ、日帰り温泉から行かれてみてはいかがでしょうか！



SPORTS MAX
Instagram



【SPORTS MAX LINE】

イベント情報や、運動脳力向上に関する情報などお知らせしています。



生徒募集中！

紹介者にはスポーツマックス赤Tシャツをプレゼント。入会者は入会金無料！