

◆春休み短期教室、人数制限を検討しておりますのでお申込みはお早めに！

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.5 成長期の子どもに負荷をかけすぎる】

子どもたちに期待をするあまり、成長期である子どもにハードなトレーニングをおこないすぎて、ケガをするリスクが高まっている。「成長期の子どもに過度な負荷をかけない。」これはドイツやオランダなど、ヨーロッパの国では当たり前のこと。しかし、根性論がいまだ蔓延する日本では「辛い練習に耐えるのが美德」といった価値観のもとでトレーニングがされている場面も少なくないようです。正しい休息や栄養の知識のもとに練習をすればまだよいのですが、休息もとらず、栄養はサプリメントから！となると本末転倒です。体が成長する15歳くらいまでは、練習量を控えることが、後にケガをしづらい体づくりにもつながります。おとなが我慢することが大切です。

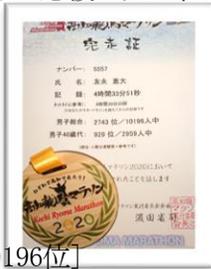
●友永 恵大 【友永の旅飯vol.11 マラソン編】

龍馬マラソンの前日の予報は何度見ても雨。不安はありながらも、雨対策も何もすることなく、当日を迎えました。しかしこの雨、自分にとっては恵の雨だったようで(笑)初出場の昨年のタイムより50分も短縮して、完走することが出来ました！しんどいのはもちろんですが、完走したあとの達成感やはり素晴らしい！昨年よりも実りのある完走でした。

雨の中でも沿道を途切れることのない応援の人で、たくさんの声援にも感動しました。ボランティアやスタッフさんも、さぞ寒かったことでしょう…。本当にありがとうございました。

来年はさらに大きく縮め、飯田と同様3時間台に挑戦したいと思います！

[記録:4時間33分51秒:2743位/10196位]



●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.23】

たまには激辛とは外れて。先日は、追手筋にある【らーめんチョンマゲ】に行きました。基本メニューは「らーめん零(しお)」と「らーめん壺(醤油)」の二種類です。この二拓となると私は迷わず塩！

透き通ったスープに、全粒粉入りの細麺で、なんともまあ素晴らしいビジュアル。チャーシューは鶏と豚の2種類入っており、メンマも食べごたえ抜群の極太で、シンプルな中にもひとつひとつこだわりのある1杯でした。スープまで飲み干しても罪悪感のない優しさで、五臓六腑に染み渡ります。笑

また、この看板メニュー「玉子焼きめし」も絶品です。米と卵だけという超シンプルな材料ですが、卵がふわふわで、食べたことのないタイプの焼きめしでした。ラーメンと焼きめし、まずは両方食べてみるべきです！！



●鈴木 秀司 【コラムvol.147 攻めすぎた龍馬】

2月の龍馬マラソン、まずは応援ありがとうございました。走っている選手が多いので、逆にこちらからお客様を見つけやすかったりします。

今回で5回目の出場でした。やるからには、1秒でもベストを更新したい、そんな思いで毎回出場しています。しかし、記録を狙いすぎて、前半飛ばしすぎた結果、4時間24分と、5回のうち4番目の記録。雨の影響はないと思っていましたが、25kmくらいで完全に脚が止まりました。いやあ、本当に脚が動かなくなるんですね、気持ちよりも身体的にやられました。冷静になって考えてみると、前半もう少しペースを抑えていけば、ベストも出せたかと思ったりします。マラソンは深い。来年は…負けず嫌いなので、やっぱり走る感じか…



●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.4】

2回目の龍馬マラソンも、無事完走しました！当日はまさかの1日雨でしたが、声をかけてくださった方、本当にありがとうございました！

4時間切りを目指していましたが、今年も目標には届かず結果は4時間16分でした…。去年が4時間28分だったので自己記録は一応更新です。折り返し地点のある32キロまでは歩くこともなく、5分20秒/kmの良いペースできていましたが、折り返しを超えてから足がつりだし、止まったり走ったりの繰り返し。35キロ地点で4時間のペースランナーに抜かされ、そのまま抜き返すことも出来ず、悔しい思いをしました。しかし今回は全エイドで食べ物は制覇！一番美味しかったのは後半のコーラです(笑)来年こそ3度目の正直で、4時間切り目指します！出場した皆さん、お疲れさまでした！



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！