

【成長期の運動スポーツの社会問題 vol.6 成長期の子どもの体幹トレーニングは必要か！？】

私がアスリートの時代(15年くらい前)には体幹トレーニングという言葉はあまり聞いたことがありませんでした。いわゆる運動神経が悪い子は、「リズム感が悪い」など。最近では「うちの子、体幹が弱くて、運動神経が悪いんです」という言葉を聞くようになってきました。

体幹とは、一般的に四肢(両腕と両足)を除いた部分を指します。ここが固まるのが良いというイメージがあるかもしれませんが、これは固めるのではなく、「安定」させることが大切です。そして、子ども達はこの体幹が弱いので…。確かに筋力的には強くありません。そして、子ども達に筋力差はほぼありません。

では、どうしてフラフラしがちな子や、姿勢がピシッとした子がいるのか。これは体幹の問題ではなく、体の使い方を知っているか、の差です。イメージ的に体幹トレーニングをすれば治る感じがすると思いますが、そうではなく、いろんな体の使い方をおこなうことで、体を上手に使えるようになってきます。凸凹のところを走ったり、山を走ってみたり、いろんな環境で動くことにより、転びそうになったときに体を起こしたり、転んでも手をつけて体を守ったり、自然の中で体幹を鍛えていくことにつながります。体幹トレーニング＝腹筋・背筋のイメージが強いと思いますが、そうではなく、子ども達(本当は大人もですが)は、自然の中で走ったりすることが、1番の体幹トレーニングになります。もちろんマックスのレッスンは、それを取り入れて考案していますので、その辺りはご期待ください。

●友永 恵大 【友永の旅飯vol.16 高知編】

今年も暑い夏がやってきました！生活様式もがらっと変わり、色々な楽しみが減っているからこそ「食べる」楽しみを！（笑）

先日お好み焼きを食べに塩田町の「広島風お好み焼きふうふう」というお店に行ってきました。4人掛けのテーブルが1つ、カウンター席が5席のみのコンパクトなお店で、すぐ満席になってしまいます。広島焼専門のお好み焼き屋さんには珍しいですね！カウンターの中央で店主が大きな鉄板を使って焼いてくれて、麺のパリモチ感が最高！ボリュームも味も満点です。駐車場はお店から西へ20メートルほどの場所に2台分あります。「ふうふう」と書かれた看板があるので見つけやすかったですよ！広島焼き食べる機会はあまりないかと思いますが、たまには皆さんもぜひ！



●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.28】

先日は、柳町に新しく出来た【ベトコンラーメン馬千山】へ行ってきました。ベトコンラーメンのベトコンとは「ベストコンディション」の略で、名古屋発祥のラーメンだそうです。食べたらコンディション良くなるってことですかね？とにかく私も初挑戦！「特製ベトコンラーメン」を注文しました。特製は最初から大盛だそうです。盛り盛りのチャーシューの下にはキャベツともやしがつっぷりで、二郎系を思わせる見た目。スープはがっつりニンニクが効いてますが、脂っこさがなくて案外あっさりしてました。ラー油なのか何なのか、後味がピリッとしてます！ボリューム、スタミナともに満点な一杯でした。ライスもよく合いそう。名古屋のラーメンなので、メニューには私の大好きな台湾ラーメンもありました。次回挑戦してみたいと思います！



●鈴木秀司 【コラムvol.152 のこぎりクワガタ】

小学生時代は川で魚を捕まえたり、かなり自然で遊んでいました。その中でやはり男子のテンションが上がるのは、クワガタではないでしょうか？

今の時代は、カブトムシやクワガタも飼う時代！？のようですが、小さい頃はクワガタが集まる木が秘密であり、そこによく友達と捕まえに行っていました。

クワガタランキングでいうと、コクワガタ→ヒラタクワガタ→ノコギリクワガタ→ミヤマクワガタ→オオクワガタという感じ。その辺にいてラッキーなのはヒラタクワガタでしょうか。それが、先日家の玄関にノコギリがいたわけです。大人になるといつの間にか虫に触れなくなりましたが（笑）さすがにこれはテンションがあがりましたね。こういった子供心は、いくつになっても忘れていない、それが嬉しかった。



●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.9】

梅雨も明け、夏本番！そんな時食べたくなるのがかき氷！ということで今回はかき氷を食べにお出かけしてきました。今回お邪魔したのは、香美市香北町にある「ラフデイツプ」というカフェ。こちらのかき氷は昔ながらのシャリシャリ系ではなく、今流行りのふわふわ系かき氷です。店内はお洒落で広いですが、おやつ時を狙って3時頃に行くと案の定満席でした。待ちに待って注文したのが定番の苺ミルクに、アイスに白玉にあずきのトッピング！合わないわけがないですよ。ほんとにふわふわ新食感で、今までのかき氷とは全く別物でした。これぞ、ミルクと合わせるために生まれたかき氷。

市内から車で1時間程度で、テイクアウトもできますのでドライブがてらに丁度いいと思います。ぜひ足を運んでみてください！



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！