

## 【11月22日(日)MAXライダー&ジャンピングMAX&キッチンカーフェスタ開催！】

こうち旅ひろばへ、子どもたち、おとなのスポーツチャレンジ応援に来ませんか？  
そして、地産地消でキッチンカー&テイクアウトメニューを楽しんでください。アスリート俳優の森渉さんも30段の跳び箱に挑戦予定(スケジュールの関係で難しい場合あり)

●内容:「食べて！遊んで！高知家応援プロジェクト」の一環として県内飲食店テイクアウト10店舗によるキッチンカー(4台)フェスタを開催。会場では、コロナ禍により運動の機会が少なくなった子どもたちの運動能力の向上を目指したスポーツイベントを開催する。地元食材などを使ったランチなどの提供をすることで、コロナ禍の影響を受けている県内飲食店、ひいては生産者の経営改善の一助を担うことと、地元食材の魅力を子どもたちに再発見してもらおうという「運動×地産地消」イベント。

●大会への出場は締め切りましたが、応援や買い物は自由ですので、会場にてお待ちしております。開催時間は10:00から16:00、高知駅前こうち旅ひろばにて。



## ●友永 恵大 【友永の旅飯vol.19 高知県土佐市編】

今回も高知県内のグルメをご紹介！土佐市高岡の中心部にある、人気のパン屋「イワゴー」さんに行ってきました。150種類以上のパンやスイーツが並び、カフェが併設されたベーカリーはとてもオシャレで、いつもお客さんでいっぱいです。

数あるパンの中で僕の目に留まったのは「納豆コーヒゼリーサンド」。納豆とコーヒゼリー・・・？と思った方も多いのではないのでしょうか。僕も当然思いましたが、食べてみてびっくり！とっても合うんです。納豆の粘りがクリームのおふんわり感を引き立たせ、コーヒゼリーが納豆の臭みをカバーする、唯一無二の組み合わせ。とっても美味しかったです！お近くに行く際は、ぜひ立ち寄ってみてください！



## ●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.31】

先日セブンに行くと、蒙古タンメン中本の新しい冷凍商品【カレー誠作羅(マサラ)麺】を発見。お店では味わえない、セブンと中本のコラボ商品です。中本の商品は美味いに決まってる！と、さっそく食べてみました。別添の花椒入り辣油の量で、好きな辛さに調節できます。迷わず私は全部投入の辛さマックスで。カレー麺ということであり辛さは期待をしていなかったのですが、ダイレクトな辛さはなくともカレーのスパイスや、それに負けない花椒の痺れ、辣油の刺激など、パンチの効いた辛さでした。カレーがかなり味濃い目なのですが、極太麺とよくマッチして美味！大満足の一皿です。通常の中本の商品は辛すぎる、という方もこれならいけるのではないのでしょうか。何だかムシャクシャしているときなど、ぜひ食べてみてくださいーい！



## ●鈴木秀司 【何にでも興味がある コラム vol.155】

子どもたちの成長スピードにある原動力は、「何にでも興味がある」ということだと思います。

レッスンをしていると保護者の方から「うちの子は集中力がなくて」ということを聞きます。そもそも子どもたちは集中力は数分しかもたないようです。ひとつのことに集中できないのではなく、いろんなものに興味がありすぎるので、他のものに目移りがする。MAXのレッスンもこれを活かして、興味をもち、とりあえず挑戦してみる内容にしています。

先日、幼稚園でボールに空気を入れてるだけで、空気入れに飛びついてきました(笑)みんな空気を入れてみたかったようです。たったこれだけですが、興味をもつことを活かしていくことがとても大切だと思います。



## ●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.12】

先日新しいテントを購入し、今年2回目のキャンプに行ってきました！新しいテントについてはまた改めて紹介したいと思います。

場所は市内から1時間半ほどにある、梶原の太郎川公園キャンプ場に行きました。近くに温泉や遊ぶ場所もありますので、親子連れにもおすすめです！キャンプといえばBBQが定番ですが、今回はキムチ鍋をみんなで囲みました。日が沈むとかなり冷えるので、この季節鍋はピッタリでした。また、夕食後の焚き火も外せません。冬キャンプは暖をとるために持ち物も増えがちですが、夏とはまた違った楽しみがありおすすめです！また、周りに灯りもないので、天気がいいと星がとても綺麗に見えます。コロナ渦で屋外レジャーが人気の今、ぜひ皆さんも行ってみたいいかがでしょうか！



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！