

【明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します！】

2021年がスタートしました。昨年は、多くのお客様に支えられ、助けられた1年でした。そしてスタートした1月もコロナ禍の状況に対して、どのように変化し、子どもたちの力を伸ばす事ができるか？日々そのような話し合いを社員一同おこなっております。外出を控える傾向があると、どうしても運動能力や体力低下が懸念されます。この課題もスポーツマックスで解決できるようなプログラムを提供していきます。大変な1年になるかと思いますが、本年も「笑顔」と「元気」と「さわやか」で乗り切っていきたいと思ひます。ぜひ、スポーツマックスでお楽しみください。

2021年1月 スポーツマックス代表取締役 鈴木秀司(※写真は高知の初日の出)



【お知らせ】2021年1月(下旬)より、スタジオは堺町ディーバ3Fに戻ります(昨年6月までおこなっていたスタジオ)。今現在2Fでおこなっており、少し狭さもあったかと思ひます。

天井も高くなりますので、高い跳び箱もとべますし、何よりも思いっきり体を動かす事ができます。この場所でまた、たくさんの子どもの笑顔に出会える事を楽しみにしております。

## ●友永 恵大 【友永の旅飯vol.21 高知県編】

新年あけましておめでとうございます。

2021年初めご紹介するグルメは、道の駅大豊で見つけた「銀不老ロールケーキ」！有名なようですが、今回初めて食べました。大豊町で生産される銀不老豆という、希少価値の高い豆を使ったロールケーキです。「銀不老」という名前は、これを食べることで体力が衰えず老いることがない、という面白い言い伝えがあるそうです。

スポンジには竹炭、クリームには醤油を使用しているらしく、とっても上品な甘さのロールケーキでした！高知にはまだまだ知らない、美味しいグルメがありますね。今年も全国でイベントが再開し、県外グルメを紹介していけるようになることを願っています。本年も、笑顔とワクワクドキドキを全力で届けていきますので、宜しくお願いいたします！



## ●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.32】

先日コンビニで目に留まったカップ麺、麵総研紅監修の「鬼紅 濃厚激辛味噌」を食べてみました。お店に行ったことはありませんが、名前はよく聞く激辛ラーメン店。パッケージの鬼紅(おにくれない)の文字がインパクト大で、辛さレベルは店舗で食べれるMAXの激辛のものを商品化したものです。味はというと、濃厚激辛味噌と謳っているだけあって、ただ辛いだけではなくしっかりと濃厚な味噌ベースの旨味が感じられました。ラー油や唐辛子で真っ赤に染まるスープはまさに「鬼紅」のイメージにぴったり。ガーリックや香味野菜の風味も辛さに負けずしっかりと効いていました。今までの私は辛ければ辛いほどいいと思っていましたが、最近は好みが変わってきました。今年も、色んな激辛を開拓していきたいと思ひます(-)



## ●鈴木秀司 【砂浜ダッシュと足湯 コラムvol.157】

現役時代(今から17年前か・・・時が経つのは早い)、1月1日は必ず練習をしていました。まわりがゆっくりしているときこそ練習だ！と熱いハートは今も変わらず(笑)

今年は、帰省(出身は静岡です)するのが難しく高知で過ごしましたので、それならば！と初日の出を見たあと、そのまま砂浜ダッシュをしていきました。実は砂浜を走ると脚が流れなくなります(地面を蹴ろうとして、力が後ろに逃げていくことを脚が流れるといい、速く走れません)。少し膝を前に出すことを意識すると良い走りになります。そして、走り終わったあとは、砂浜を上がったところに足湯があり、浸かります。この流れ最高。場所は、土佐市の三陽荘というところで足湯は無料です。悩み事などあるときは砂浜で思いっきりダッシュしてみては？



## ●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.14】

明けましておめでとうございます！今年も宜しくお願いします。2021年も昨年同様、ケガや病気のない健康な1年にしたいと思ひます。さて、皆さんはどんな年末年始を過ごされましたか？僕は例年よりも大掛かりな大掃除をおこないました。中でも1番気合が入ったのは洗車！朝の9時から開始して、終わったのが4時頃でした。ボディも車内もきれいにした後、タイヤも一度外してホイールの中まで磨きました。そしてタイヤを外したついでにホイールの塗装までしちゃいました！1回では塗れないので、何度も重ね塗りをしてるとかなり時間もかかってしまいました。2日かけての大掃除でしたが、きれいになったり物が減ったりするとスッキリしますね。例年通りの年末だと絶対ここまでやってなかったの、こういったおうち時間も有りだなと思った年末でした。



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！