

◆スポーツマックスのイベントに参加しませんか！？夏に向けて盛りだくさん！

- ①6月18日(土) ザ・綱引き2022(小学生クラス、大人クラス:帯屋町)
 - ②6月19日(日) 第2戦MAXライダー(2歳から小学生のキックバイクレース:高知駅前)
 - ③7月9日(土) ジャンピングMAX四国大会(幼児から大人の30段跳び箱大会:中央公園)
 - ④7月17日(日) 第3戦MAXライダー(2歳から小学生のキックバイクレース:高知駅前)
 - ⑤7月24日(日) 第11回奈半利町ちびっこトライアスロン(小学生:奈半利町海浜センター)
- 2歳から大人まで楽しめるイベント盛りだくさんですので、詳細&申込はスポーツマックスHPよりお願いします。



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.14】

今回は外食編！マックススタジオの近くに、うなぎ屋の【川喜多】さんができたのは知っていますか？先日チラシをいただき、すぐにお店を確認してきました。お店の外でも良い匂いがしていたので、それだけでお腹が鳴ってしまいました。笑 そして、この前やっと食べに行きました！とってもボリュームーなうなぎが運ばれてきて、テンションマックス！関東風の調理法で、蒸してから焼き目をつけているそうです。とってもふわふわで美味しくいただきました♪たまに自分へのご褒美として行っちゃおうと思います！みなさんもレッスン後に、子ども達と行ってみたいはいかがでしょう？



●久保 源太【源太の料理成長日記vol.12】

今回の料理は鯛のアクアパッツァ！まずは材料を買いにスーパーへ。アクアパッツァの材料をカゴに入れているだけで、何だか自分がおしゃれになった気分になりました笑。家に帰っていき調理！まずは鯛の下処理。魚はこの過程が面倒なんですよ…。下処理をした後はフライパンで鯛に焼き目をつけ、アサリを投入。そこに白ワインを入れるだけ！煮汁が黄色になるまで煮詰めたら完成。食べてみると、鯛とアサリの旨味がしっかり染み出ている「これはワインに合うな…」とカッコつけながらも、お水と一緒にいただきました笑 今回も大成功、大満足な一品でした！



●友永 恵大【友永の旅飯vol. 38 番外編】

レース前のため、バイクネタばかりですみません(笑) 先日は高知県有数のロードバイクコース、早明浦ダム湖畔コースを走ってきました。道の駅さめうらからまず早明浦ダムを目指したのですが、ダム近くまで上る坂がかなりきつい。そして、知る人ぞ知るパワースポット「アメガエリの滝」に到着しました。水量が多く迫力のある滝を近くで見ることができ、圧倒されました。人も少なく、とってもおすすめです。今回のコースはゆるやかなアップダウンもあり、これからトレーニングコースとしても使えると思いました。自然や景色とともに、走ることをもっと楽しめるようにしていきたいです！



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.48】

今回は激辛でもラーメンでもなく。先日香川に行った際、せっかくならおいしいうどんを食いたいな～ということで、香川の知人に教えてもらい多度津にある「根っ子うどん」に行ってきました。お昼過ぎでしたが、駐車場は車でいっぱい。店内は植物園のようなビニールハウスの中で食べるスタイルで、結構広いので並ばず食べられました。麺は超極太麺で、温ぶっかけでもコシが強くなりかなりの顎力が要ります。笑 でも食べるのもちもちしていて小麦の味もしっかり感じられ、とっても美味しかったです。今まで食べたことないタイプの麺でした。剛麺好きにはおすすめです！



●鈴木秀司【ひろめ市場・南側入り口に世界記録！？ vol.174】

先日の高知新聞に掲載されていました「ひろめに世界記録！？」との見出し。実はひろめ市場南側入口の柱に棒高跳びの世界記録(6m14cm)とともに、私の高知県記録(5m41cm)も表示されています。今から20年ほど前に高知国体を盛り上げるために、私の許可もなく(笑)勝手に書かれていました。見上げないときと誰も気づかないはず…当時は世界記録の高さに人形も吊るされていたので、多少は目立っていたのかな。しかし、多分台風などで危険を察知し、人形はいつの間になくなっていました。見上げてみると、まあまあ高いので、ひろめついでに見上げてみてください。



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！