

【運動神経を良くするには？ Vol.4 いろんな体験が大切です！】

vol.1で運動神経が良いとは「速さ」と「器用さ」、vol.2では運動神経は遺伝しない、Vol.3ではちょうどスポーツテストをおこない握力が低いとお話しました。今回の運動神経を良くするには？の結論はシンプルに「**いろんな運動体験が大切です**」。うまく出来ないどうしても「技術」的なものを求めてしまいます。しかし、その前に自分の体を自分でコントロールできないと体は動きません。そのためにも、走る、跳ぶ、投げる、前後、左右、上下の動きなど、36の体の動きを体験することが大切です。

●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.16】

皆さん、この夏は満喫できましたか？僕は高知に来て初めて、花火を見てきました！四十で開催という事で、約2時間半かけて行ってきました。最初は「花火だけで2時間半かけていくのか…」と思ってましたが、いざ本番の花火を見てみると、言葉にならず立ち尽くしてしまいました。大阪でも花火は見たことがあったものの、真上に上がるのを見るのは初めて。まるで上から降ってくるようで、超感動しました。さあ、僕のベストショットはいかがでしょうか！大量に撮った中の自信の1枚です！笑 自分でもとても気に入っていて、携帯の待ち受け画面にしています。また来年も見たいなあ～



●久保 源太【源太の料理成長日記vol.15】

今日のご飯は前に作り置きしていたプルコギだな！と、家に帰ると、まさかのご飯の炊き忘れ…。さて、どうしよう？まてよ、パスタがあるじゃないか！ということで、今回はアレンジ料理【プルコギパスタ】を作りました。まずパスタを湯がき、フライパンで作っておいたプルコギと絡めるだけ。味が薄くなりそうだったので、醤油を少し足して炒めたら完成。見た目は焼きそばのような…？いざ食べてみると、うん。紛れもなくプルコギとパスタ。笑 不味くもなく、特別美味しいわけでもありませんでした。やっぱりプルコギは白ごはんが1番合いますね。笑 またアレンジ料理に挑戦して、美味しいメニューを編み出したいです！



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 41】

先日「2022土佐センチュリーライド 嶺北・いの大会」に参加してきました！センチュリーライドとは、100マイル(約160km)をバイクで走るイベントのことです。この大会はレースではなく、自分のペースで自由に走ってゴールするというもの。初参加で160km部門はさすがにきついなと、ひとつ下の90km部門にエントリーしました。自分のペースでとはいえ、真夏のレースはとにかく過酷で…川が見えるたびに飛び込みたくなりました。また、途中でチェーンが外れたり、道に迷ったりのハプニングも(笑)各ポイントにある、梅干しやバナナのおもてなしがとてもありがたかったです。そして、優しさに励まされなんとかゴール！次は160km部門に挑戦してみたいですね(^)



●池内 千尋(ちひろの毎日麺類vol.51)

今回の麺は「島ネロ味の沖縄風島そば激辛」！島ネロとは沖縄の激辛調味料です。沖縄そば自体特に癖もなくあっさりしていて好きなので、とりあえず食べてみました。まず、見た目が全然赤くない。何か入れ忘れてるのかと思いました。ベースはかつおだしなど魚介の効いたスタンダードな沖縄そばですが、島ネロの風味なのか、シークワサーの酸味や泡盛の独特の風味を感じました。唐辛子の辛さはあまり感じません。見た目が赤くないと辛く感じないんですかね…視覚からの情報ってすごい笑。辛さには期待外れでしたが、爽やかな一杯で、個人的には好きです。沖縄らしさを感じたいならぜひ！



●鈴木秀司【大人が本気になることの大切さ vol.177】

8月21日に第1回シューティングMAXを開催しました。これはレーザーガンを使って、敵と戦うリアルシューティングゲームです。今回は親子の絆をテーマに、親子で敵と戦ったり、ハンターと戦ったりしました。我々の予想通り、子どもたち以上に親御さんが本気になっていました。始まってすぐに汗だくになり、暑さもあり、もう無理！という言葉は何度聞いたことか(笑)。

そして写真のように、転んで泥だらけになったりと、大人の、本気の背中を子どもたちに見せることが出来たことだと思います。大人が本気で全力で楽しむ姿を見せることで、きっと子どもたちは何かを感じたことがあったことだと思います。こんな世の中だからこそ、我々大人は本気で全力でいきましょう！



SPORTS MAX



【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！