

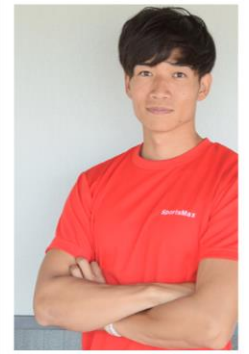
【お知らせ】

今月より、契約社員として恒石実大(つねいしみひろ 24歳)が加わりました。大学時代からスポーツマックスのアルバイトスタッフとして、スイミングやスポーツ塾、さまざまなイベントを担当してくれていました。今回、契約社員として正式に仲間入りしました。

現役の陸上選手(10種競技)ですので、陸上競技だけでなく、パフォーマンス向上などいろんなレッスンも可能です。

本人あいさつ「大学院(教育学部)に通いながら高知学芸高校の体育教師を臨時で行っていました。大学院で学んだ教育学を活かし、子どもたちの成長にプラスになるよう頑張りたいと思います。」

今後ともよろしくお願い致します。



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.24】

5月になり、とても暖かくなってきましたね！先日のゴールデンウィークは少しだけ大阪の実家に帰っていました。久しぶりに家族に会い、小さい頃からお世話になっているお肉屋さんへいきました。ここ最近贅沢な食事は摂っていませんでしたので、思わずニヤけてしまう美味しさでした！久しぶりに会ったのに、つい昨日まで一緒に居たかのような会話になるのは千賀家の良さなのかな？笑 他愛もない話をたくさんして、家族で良い時間を過ごしリフレッシュすることが出来ました！皆さんはゴールデンウィーク、どこか行かれましたか？またレッスンの時にでもお聞かせください！



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 49】

先日「おかやまエンデューロ」という大会に参加してきました。エンデューロとは、決められた時間の中でより多くコースを周回する競技です。今回は「アタック100」という、100キロを制限時間4時間内で走り切ることを目指す競技に挑戦しました。

速い集団が右側、遅い集団は左側のコースを走るという決まりはあるものの、今回は久しぶりの開催だったせいか、速い集団が左側のインコーナーに迫ってくる場面が何度かあり、危険を感じました…。普段サイクリングで100キロ走るのとはそんなに辛くありませんが、レースの100キロは疲れ方が尋常ではありませんでした。でもやっぱりレースの方が終わった後の達成感は最高！結果は3:48:53と、4時間以内に完走することが出来ました。次なる大会に向け、また頑張ります！



●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.59】

皆さん、朝食は食べてますか？私は数年前まで食べたり食べなかったりでした。食べても飲み物だけ、フルーツだけ、など。あんまりお腹も空かないし、必要以上にカロリーを摂取したくないので、削れるところは削りたい...と。でも結局元気が出なかったり、午後以降食べ過ぎたり、甘いものを欲したりしていました。朝に炭水化物を摂らないと代謝が上がらない、筋肉減る、食欲が乱れる、本気で良いことない。絶対食べたほうがいいです。もちろん長年朝食を食べずに体調も良い人もいますが、筋肉を減らさず脂肪を燃やしたい方や、食欲が乱れる方は朝に炭水化物を食べてみてください。卵かけご飯でも、鮭おにぎりでも、炭水化物+たんぱく質を摂って、朝から燃焼モードにしていきましょう～！



●鈴木秀司【くいしんぼ如月おすすめ弁当は？ vol.185】

4月に、芸人？の土佐かつおさんがラジオ番組でスポーツマックスにやってきました。普段は、高知ユニフォームセンターで営業(いずれは社長)をしており、マックスのTシャツなどは、全てかつおさんのところで作ってもらっています。そんなかつおさんですが、上町出身なので、会社の目の前にある「くいしんぼ如月」はよく来るようです。そんなかつおさんですが、おすすめは、チキンナンバン弁当ではなく、【おにぎりセット】だそうです。で、早速食べてみました。おにぎり2個、卵焼き2、チキンナンバン2、漬物、というセット。これで370円量が少ないので女性におすすめです！これは美味しい！！



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！