

## 【大切なお知らせです】

急なお話ではありますが、弊社社員の千賀が6月末に大阪に帰ることになり、退職することとなりました。残りわずかですが、どうぞ宜しくお願い致します。

## 【本人よりご挨拶】

この度、6月末をもってマックスを退社させて頂くことになりました。急なお知らせとなり、申し訳ございません。2年間と短い間でしたが、自分が教える立場でありながらも、子ども達からたくさんの事を学ばせてもらいました。みんなが、出来なかったことが出来るようになった瞬間に立ち会えたのは一生の宝物です。保護者の皆さんにも親しく話しかけていただき、毎日楽しくレッスンする事ができました。本当にありがとうございました。最後にスポーツマックスに来てくれている子ども達へ。先生と仲良くしてくれて本当にありがとう！みんなからももらった手紙は、ずっとお守りとして大切に持っておきます。みんなのこれからの成長を期待しています。これからもマックスでたくさんチャレンジして、楽しんでください！大変お世話になり、本当にありがとうございました。



## ●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 50】

三重県で開催された「四日市ランナーズトライアル10kmレース」に参加してきました！四日市中央緑地公園内の1周2.5kmを4周回の計10km。フラットで走りやすく、好記録を狙いやすいコースでした。自己ベスト目指しスタート！いつも前半から飛ばし過ぎて後半に失速するので、一定のペースを意識して走りました。折り返しの5kmを過ぎた辺りでも、これは好記録狙えるのでは！？と考えながら走る余裕すらあり、最後までペースを乱さないように走りきりました。結果は45分28秒！自己ベスト更新しました！1kmの平均ペース4分30秒におさめることができ、すごく嬉しかったです。次は40分切りを目指して、また練習に励みます！

## ●恒石 実大【みひろのオススメ読書 vol.1】

本を読むことが好きで、自分を成長させるために時間がある時は読書をしています。読み終わった後に自分が成長したような気がするので楽しいですよ。最近読んだ本で「神時間術」という本があります。この本は、1日が24時間じゃ足りないと思っている人にオススメで、時間の使い方によっては1日を24時間以上の価値にする方法が書かれています。例えば、朝は作業効率が非常に高くなることを知っていますか？朝は脳がフレッシュな状態だからです。だから、1日過ぎて疲れた脳で作業をすれば、1時間かかっていた作業が、朝だと30分でできることがあります。もう30分が1時間の価値になりましたね。などなど様々な小技が書かれていますので、是非読んでみてください！



## ●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.60】

痩せたけりゃ朝食は食べたほうがいい、と書きましたが食事以外にも朝の行動は色々重要だと思います。まずは  
① 朝起きてコップ一杯の水を飲む。白湯がいいとか、冷たい水がいいとか、色んな説がありますが正直どちらでも水摂るに越したことはないと思ってます笑(がぶ飲みは逆に負担がかかるので良くないですが・・・)  
② 日光を浴びる。セロトニンという幸せホルモンが生成され、体内時計がリセットされる、身体が蓄積モードから消費モードに切り替わる、など良いことだらけです。朝から太陽の光を浴びて、5分でも散歩でも出来たら最高です。  
③ 背骨回りのストレッチ！朝は体が硬くなっているため、消費モードにするためにも背骨まわりのストレッチは重要です。女性は特に自律神経が乱れやすいため、自律神経の通り道とも言われる背骨回りをほぐすことで身体が整いやすくなります。ほんの少しのことですが、やるに越したことはないのでぜひ取り入れてみてください！

## ●鈴木秀司【フジテレビ 出でよゴールデンルーキー 跳び箱対決 vol.186】

先日、フジテレビで「出でよゴールデンルーキー」という番組が放送されました。これは跳び箱ギネス記録保持者(ジャンピングMAX29段の記録保持者)の大山和選手に、他のルーキー(世の中の的に、そんなに知られていない人を発掘して)が大山選手に挑戦するという内容です。4月くらいから、その選定にMAXも関わっておりました。跳び箱は、実は規格がありまして、ジャンピングは小学生用を30段まで作っていて、今回の跳び箱(モンスターボックス)は中学生用の跳び箱を使用しているので、高さが同じでも段数が違う。奥行きが違うので、ポイントもまた違います。この勝負がなかなか面白かったので、Tverでご覧ください！



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！