

【スポーツマックス コラム vol.3 原点に戻って、そもそもスポーツとはなにか？】

東京オリンピックを開催しているので原点に戻って、まずスポーツとはなにか？スポーツとは①広い意味で「楽しみや健康を求めて自発的におこなう」こと ②狭い意味で「競争・競技としておこなわれる」イメージとしては後者のほうが大きいですね。しかし、元々はイギリスで発達したレクリエーション。つまりスポーツをひと言でいうと「遊び」です。「遊び」ゆえに細かいことは考えず①のように、自発的(自ら動いて)におこない、楽しむことが大切で、②の意味はそんなに大きくないわけです。それがいつの間にか競走や勝負事が先行してしまい「勝ち負け」に一番の価値があるかのように思われることも事実です。失敗してもいいんだ、「遊び」だから楽しもう！というリラックスした状態でおこなうと案外と良い結果がでるかもしれません。そして、スポーツと体育、運動、実はこの3つも微妙に違います。これはまた次回にでも・・・

●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.4】

今回は高知観光編！先日、宇佐漁港に行ってきました！高知の美味しい魚はここでとれてるんだなあ...と思って1人で感動していました笑。高知は本当に海や川が綺麗で、大阪とは比べものになりません。毎日高知の自然に触れ、心も豊かになってる気がします！！高知に来て1人暮らしを始めてから数ヶ月ですが、少しずつ行動範囲が広がってつあります！まだまだ知らない場所、食べ物だらけなので、おすすめありましたら是非教えて下さい！



●久保 源太【源太の料理成長日記vol.2】

先日、近所のスーパーに行くとき綺麗な鯛を発見！「今日のメニューはクックドゥに頼るか...」と考えていましたが急変更！鯛の煮付けに決定！笑
上手いくのか不安と期待をもって挑戦。味見を繰り返し「ちょっと薄いかな？」や「生姜もうちょい足しとく？」など自問自答しながら完成しました。まず見た目は合格。味はというと...美味い！上手にできました！鯛の煮付けとご飯2杯をたいらげ大満足。自分で作った料理は美味しさ倍増ですね！さて、次はどんな料理に挑戦しましょうか...笑



●友永 恵大【友永の旅飯vol. 28 番外編】

東京オリンピックでは連日暑期中、熱戦が繰り広げられていますね！高知県下でも連日好天に恵まれ、ロードバイクで走るにはうってつけ。今回は現在公開中の映画「竜とそばかすの姫」のロケ地となった、高岡郡越知町の浅尾沈下橋まで走ってみました。長年高知に住んでいながら、こんな秘境があるのかと驚き。しばらく景観を楽しんでいると、県内外の家族連れが続々と訪れ、映画の舞台を堪能していました。近くには、仁淀川を間近に感じられる「スノーピークおち仁淀川」キャンプ場もあります。この夏、家族で素敵な思い出作りをしてみたいかがですか？！



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.39】

とさのさとアグリコレットの中にある【鍋焼きラーメンがろ〜】で、鍋焼きラーメンを食べてきました！今回食べたのは赤辛のレベルMAXの5(鬼辛)です。私の舌ではもはや普通の辛さでしたが、ニンニクやスパイスが効いており、辛味と旨味がしっかり感じられて食欲の進む味でした。鍋焼きラーメンのトッピングといえば、歯ごたえのある親鳥！ここのは他にもニラやきくらげ、キャベツなど色んな具材が入っており、食べ応えのある1杯でした。暑い季節こそ、アツアツの激辛を食べてスカッとするのがおすすめです！



●鈴木秀司【東京オリンピックは、選手入場(紹介)に感動する コラムvol. 164】

連日、東京オリンピックで日本人選手の活躍がTVで報じられていますね。かつて一緒に戦っていたライバル達は強化スタッフとしてオリンピックの場にいるところを観ると、歳をとったなあと感じ深くなったりするものです。自分はオリンピックに出場できませんでしたが、2000年のシドニーオリンピックが1番のチャンスでした。当時の標準記録をクリアすることができずに出場は叶いませんでした。あれから21年経ちましたが、気持ちは出場する側にあることに気づきます。もちろん試合を観て感動しますが、1番は選手が入場し紹介される時です。あの緊張感とワクワクドキドキ感は今でももっています。「これから自分との勝負が始まる」このような気持ちは、これからはずっともっていたいですね。



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！