

【高知県内に泊まって、キックバイクレースMAXライダーに出場しませんか？宿泊代・2食・2レース出場代で10,000円が高知トク割キャンペーンを利用し半額、さらにクーポンで実質3,000円！】

- ① 11月28日(日)ジャンピングMAX2021日本一決定戦
- ② 12月5日(日)MAXライダー2021 ※①～②すべて高知駅前こうち旅ひろばにて
- ③ 12月11日(土)ナイトMAXライダーSP、12日(日)MAXライダーSP2021

③は、ホテルSPIはるのさんとのコラボイベント。2歳から小学3年生まで出場できるキックバイクレースを春野運動公園にて開催。11日に泊まり、2食ついて、ひとり10,000円がキャンペーンで5,000円になります。さらに2,000円のクーポン券がつくので実質3,000円で、泊まって食べて遊んで勝負して！が満喫できます。①、②、③全てのイベントで出場者を募集しているので、お申込は、スポーツマックスホームページより、おまちしております。

## ●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.7】

先日、一人で土佐清水の竜串に行ってきました！大阪に住んでたときは水平線を見ることなんて無かったので、広い海や、雄大な景色に感動していました。こんなところにくると思わず歌ってしまいます。後ろに人がいるのに気づかず、大変恥ずかしい思いをしましたが笑高知には自然がたくさんで、他にもいろんなスポットを巡ってみたいです！地元の人こそ知るような、景色が良い場所などありましたら、教えて下さい！



## ●久保 源太【源太の料理成長日記vol.5 番外編】

今回は料理ではなく、最近始めた釣りについて書こうと思います！釣りは小学生の時によくお父さんに連れていってもらっていましたが、中学生で部活を始めてから、時間がなく離れていました。ですが高知に来てから無性に釣りがしたくなり、先日竿とリールを購入！さっそく近場の鏡川に釣りに行きましたが、当たりもなく撃沈。気長に、これからレベルを上げていきたいと思えます！いつかは自分で釣った魚を自分で調理して、MAXだよりのネタにしたいと思えます！よく釣れるおすすめスポットなどあれば、ぜひ教えて下さい！



## ●友永 恵大【友永の旅飯vol. 31 番外編】

サイクリストの聖地といわれる「瀬戸内しまなみ海道」に行ってきました！当日はサイクリング日和で、ワクワクが止まらない中スタート。瀬戸内の島々をつないだ橋を、海風をあびながら走ります。景色が素晴らしく、見惚れながらの走行でした。あらかじめ休憩地点を決め、島から島へ移動したのですが、休日ということもあり行くところ行くところにサイクリスト達の多いこと！本格的なチームもあれば、家族やカップルなど、色々な人達が満喫していました。今回は6つある島のうち半分残して終了。次回、残り3つの島を楽しんでいきます！レンタルサイクルもあるので、是非皆さんも楽しみに行ってみてはいかがでしょうか？



## ●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.42】

先日高知に初出店した油そば専門店「東京油組総本店 土佐組」に行ってきました。東京には何店舗かある有名チェーンで、カップ麺では食べたことありました。今回まさか高知にできるとは驚き。メニューは油そばと辛味噌油そばの2種類のみで、私は辛味噌にしました。卓上には酢、ラー油、刻みたまねぎなどがおいてあり、自分流にアレンジできます。私的には刻みたまねぎを大量に入れるのが、少しあっさり感が増すのと辛味が強くなり好きです。油そばといってもむっつこい感じはなくぺろっと食べられました！席数が少なく大体いつも並んでますが、ぜひ食べてみてください！



## ●鈴木秀司【さわやかなハンバーグ3セット コラムvol. 167】

私の地元は、実は高知県ではなく静岡県なんです。帰省すると必ず行くのがお墓参りと「炭焼きさわやか」の「げんこつハンバーグ」を食べに行くこと。TVなんかでも紹介されて土日になると1時間待ちは当たり前。しかも、静岡のみのチェーン店。長澤まさみがTVで紹介して一気に有名になったとか(笑)焼き具合がレアで半焼けな感じですが、めちゃめちゃ美味しい！高知でいうとハンブリーベアの感じかな。先日、静岡でイベントのプロデュースをした際に、初日の晩御飯、2日目の晩御飯、3日目の昼食と2泊3日で3セット食す。なかなか帰省できなかったの、今回は思う存分食べてきました。静岡へ行ったらぜひ！



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！