

明けましておめでとうございます！2022年もよろしくお願ひ申し上げます！

2022年は昨年以上に子どもたちをはじめ、スポーツマックスに関わってくれるひとに喜んでもらえる会社を目指します。困ったことなどございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。ご期待に応えるよう社員一同精進していきますので、この1年もスポーツマックスをよろしくお願ひ申し上げます。 代表取締役 鈴木秀司

## 【運動神経を良くするには？ Vol.1 運動神経が良いとは？】

そもそも運動神経が良いとは、「スピード」と「器用さ」この2つが噛み合うことが「運動神経が良い！」という定義です。足は速いけど、泳げない、これは運動神経が良いとは言えません。広く浅くではなありませんが、そこそこスピードがあって、見た動きを頭でイメージして、形にできる器用さが大切です。来月号からどうしたら伸びるのか解説します。

### ●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.9】

皆さま、あけましておめでとうございます。2022年もよろしくお願ひ致します！

先日、日帰りで香川の金比羅山を登ってきました！一人暮らしを初めて早8か月、行動範囲がここまで広がったことに自分でも驚いております。笑 2021年を振り返りつつ、2022年はどんな挑戦をしようか考えながら登りました！コロナが落ち着いてきたかと思えばまだ油断はできない状況ですね。1日でも早く子ども達の笑顔をマスク無しで見たいものです。今年も、楽しみながら、子ども達と元気いっぱい体を動かしていきたいと思ひます！



### ●久保 源太【源太の料理成長日記vol.7】

先日スーパーに行くとき、ちょうどカレイが安かったのでカレイの煮付けに挑戦しました！煮付けは自分的にも自信のある得意料理です。今回は白ネギも入れてみました。カレイは身が崩れやすいので、丁寧に煮込み完成。作っている時は少し甘いかな？と思ひていましたが、食べてみると丁度よかったです。やっぱり魚の煮付けは1番ご飯が進みますね！煮付けの中でも、僕はカレイの煮付けが1番好きです。ですが、白ネギを入れたことで何が変わったかは、正直わかりませんでした。気づくと魚料理ばかりなので、2022年は凝った肉料理に挑戦してみようと思ひます！



### ●友永 恵大【友永の旅飯vol. 33 番外編】

今年は、全国各地をロードバイクで走破します！全国には素晴らしいサイクリングロードが数多くあり、先日は山口県長門市を走ってきました。目指すはパワースポットとして名高い『元乃隅神社』！初めての土地は見るもの全てが新鮮で、テンションが上がり、軽快に走れました。当初は20kmほどで着く予定が、走ってみると楽しすぎて寄道ばかりしてしまい、約35kmかかりました。やっと到着した元乃隅神社では、丘から見下ろす123基の朱色の鳥居と日本海が圧巻で、しばらく見入ってしまいました。機会があれば是非行ってみたい、感動すること間違いなしです！



### ●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.44】

先日、大阪の激辛ラーメンで有名な【ひるドラ】というお店に行ってきました。一度は食べてみたいくてワクワク。メニューは辛口味噌・辛口醤油ベースで辛さ1~10まで選べます。いきなり10はひよったので、とりあえず8で。辛さ8から世界一辛い唐辛子キャロライナーリーパーが使われており、8でも店員さんは一旦止めてきます(笑)一口目はこんなもんか、という感じでしたが食べているうちに辛さと痛さで口がビリビリしてきました。しかし辛いだけではなく、チャーシューやもちもちの麺など、こだわを感じる美味しい一杯でした！次行ったら10に挑戦したいと思ひます。2022年は全国の有名激辛店にたくさん行きたいです！



### ●鈴木秀司【2年ぶりに、日本一の富士山からスタート コラムvol. 169】

出張などで、地元静岡には何度か帰っていましたが、正月を静岡で迎えるのは実に2年ぶり。毎年富士山が日本一きれいに見える場所で、世界遺産にもなっている三保の松原にて1年の祈願をしてスタートしていました。コロナ禍で帰省が難しいなか、2年ぶりに、しかも写真のように雲ひとつない富士山を拝むことができました。幸先が良すぎる2022年で、皆さんにも御利益ありますように！そして、この場所は砂浜があり、現役時代も1月1日は練習初めでしたので、今年は娘たちと砂浜ダッシュをしてみました。1時間くらい、筋トレもしながら・・・おかげで次の日は、良い感じでの筋肉痛。やっぱり、この感じが最高ですね(笑)この1年も体に刺激をいれ、楽しみたいと思ひます。



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！