

【3月12日(土)13日(日)ニンジャマックスは中止、13日(日)のジャンピングMAXは高知在住者のみで開催となりました】

出来る限りの方向で動いておりましたが、サスケの子どもバージョン「ニンジャマックス」は中止とさせていただきます。楽しみにして下さっていた方、申し訳ございません。13日(日)のジャンピングMAXは、高知の選手のみ参加可能です。MAXスタッフも出場しますので、ぜひ応援に来てください！

【春休みスポーツ&スイミング&かけっこ教室参加受付中です！】

- スポーツ3/29~4/1、4/4~6 ●スイミング(神田)3/29~4/1
- かけっこ3/29~4/1 まだ参加募集中ですので、お申し込みはスタッフまで♪

### ●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.11】

源太先生とかぶってしまいますが、今回は自炊編です！笑 先日、源太先生と2人でおうちもんじゃパーティーをしました。お土産で東京のもんじゃ焼きをいただいたのですが、大阪とは味が違いすぎてびっくり。笑 東京ではウスターソースで味付けするようですが、関西では出汁の効いたソースでした。高知もそうなのかな？！このもんじゃ焼きを食べたことで、故郷の味が恋しくなりました。笑 最近は料理することに再熟しているので、手軽な家庭料理があれば、主婦の皆さん、ぜひ教えていただきたいですー！



### ●久保 源太【源太の料理成長日記vol.9】

今日はガッツリとお肉を食べたいな〜と思いスーパーへ。お肉コーナーを見ていると豚ロースが目に入り、すぐに「トンテキだな」と決まりました。というわけで今回はトンテキ！まずはタレ作り！ニンニク、しょうが、醤油、みりん、砂糖。このタレの匂いだけでご飯がかきこめそう…笑。あとは豚ロースを焼いて、タレをかけて少し煮詰めたら完成です！こんなに簡単に出来るのか、と驚きました。お肉も柔らかくジューシーで、ご飯がすすむ理想のトンテキができました。いつか唐揚げやトンカツなど揚げ物にも挑戦してみようと思います！



### ●友永 恵大【友永の旅飯vol. 35 番外編】

エントリーしていた四十十桜マラソンが、いよいよ今月27日に迫ってきました！いつもの練習コースは飽きたのと、スタミナ強化も含め先日は足摺の方にランニングに。土佐清水市の海遊館以布利センターから走り始め、上り坂も多く強化にはなかなか良いコースでした。序盤はキロ5分台の走りができていましたが、半分過ぎたあたりからは6分台、7分台に…。まあ今回は距離を長く走ることを重視していたので、OKとします！大会までもう1回、30キロ走をおこない仕上げていきます。あとは無事に開催できればいいなあと願っております。



### ●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.45】

「麺屋國丸」で辛味噌ラーメンを食べてきました。普段あまり味噌ラーメンを好んで食べることはなく、数年ぶりの國丸。味噌味の濃いのは得意ではないので、迷わず辛味噌ラーメンにしました。辛さは3段階くらい選べた気がします。1番激辛にしても、味噌でまろやかになっていておいしく食べられるくらいの辛さ。食感のしっかりしたちぢれ麺が、麺によく絡んで食べ応えがあります。調子に乗って大盛+半チャーハンにしたのですがお腹はちぎれるかと思いました…。ハまる同じ店で同じものばかり食べてしまう私ですが、たまには変わったところに行くのもありだなと感じました！



### ●鈴木秀司【コラム きっとチャラクはないはずです(笑) vol.171】

2月26日にテレビ高知「ここだけの話」に出演させて頂きました。静岡出身の私が高知に来て早いもので24年。その頃から取材や番組をもたせてもらったりと付き合いも長く、現役時代の棒高跳びの話やスポーツマックスの話などを24分間話しました。高知に来て最初の勤務先(入交産業)の元上司にもVTRで出演してもらいましたが、結構褒めたんだけど、全部カットされて「ちょっとチャラクいぞ！」だけが大きく文字化されました(笑) さらには、裸足で靴を履いていたので、高知の石田純一か！というメッセージをたくさん頂きました(汗) そんなチャラさを発揮した番組も【テレビ高知 ここだけの話】で検索すると観れますので、お暇な方はご覧ください。



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！