

◆4月17日(日)開催のキックバイクレースMAXライダー募集中！今回は初心者対象のビギナークラスもありますので、ストライダーが速いぞ！という子どもたち、出場お待ちしております。詳細はHPより (spomax.jp)

【運動神経を良くするには？ Vol.2そもそも運動神経は遺伝するのか？】

結論から言うと「**運動神経は遺伝しません**」。90%は後天的な要因と言われています。つまり環境です。「私(お父さん、お母さん)が運動神経悪いので、この子も悪くて・・・」とよく聞きます。親が運動をしていると、その姿を子が見てイメージ(リズム脳力が発達)で出来るようになったりもします。逆に親が運動をする機会がないと、イメージも出来ず、結果として、体を動かす機会も少ないため、運動神経が悪い、という流れになります。逆を言えば、そのようなイメージできる環境や、体を動かす環境があれば、伸ばしていくことができます。そのあたりは、また次号にでも解説します。

●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.12】

今回は成長編！子ども達にスポーツを教える立場として、色々な動きのお手本になれるよう日々練習をしています。先日は、バク転がかなり綺麗にできるようになりました！自分が実際にやってみることで、気をつけるべきポイントやコツ、どうやったら綺麗に見せられるか？など考えることが出来ます。子ども達と一緒に、自分自身も日々成長していかないとですね！より安全に、よりの確にアドバイスできるよう、今日もスーパーな先生を目指して頑張ります！



●久保 源太【源太の料理成長日記vol.10】

今回は、あるものを無性に食べたくなりスーパーに駆け込みました。あるものとは...ステーキ！大きなサーロイン肉を手に取り、レジに行こうとしたところで高級和牛ステーキ肉が目に入りました。その場で立ち止まり、5分は悩み...気がつくと高級和牛ステーキを持ってレジに並んでいました。ダッシュで家に帰り、すぐ調理に。塩胡椒で下味をつけ、焼き加減はレア。ご飯をよそい、ステーキソースをかけていざ実食！口の中に入れると、とろけるお肉に感動しました。焼き加減も完璧。大大満足でした。たまの贅沢もいいですね！



●友永 恵大【友永の旅飯vol. 36 番外編】

「道の駅四万十とおわ」に行ってきました。七子峠からロードバイクで走って行き、ちょうど桜も満開時期だったため、途中の桜並木がとても綺麗で春を感じました。到着すると山奥にも関わらず人でごった返し。そこで食べた、四万十ポークのあらびき肉がたっぷり入ったカレーパンが、ボリュームで食べ応え抜群でした。オリジナルソフトクリームも食べ、どちらもとても美味しかったです。この道の駅にはジップラインもあり、大人も子どもも楽しそうに挑戦していました。暖かくなってきましたので、その土地ならではの魅力を探しに、皆さんもお出かけしてみたいはいかがでしょうか？



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.46】

ただでさえ非常識な辛さの「ペヤング獄激辛」シリーズから、最新作「ペヤング獄激辛Final」が販売されたので早速食べてみました。今回は初代獄激辛の辛さ2倍と更にパワーアップ。もはや怖いもの見たさでしかないです。ソースの香りは案外スパイシーな程度で、一口目はそれほどでもない、？といった感覚でしたが、すぐに口の中が燃えるような辛さと痛さに襲われました。途中で飲み物を飲んでしまったら、箸が止まる(笑)勢いで一気に食べましたが、しばらく食道と胃が痛かったです…。やはり美味しく食べれる激辛が一番ですね。全くおすすめしませんが、興味のある方は心して臨んでください！



●鈴木秀司【卒レコ2022 高校生の思い出づくりに跳び箱を vol.172】

3月18日に大阪長居陸上競技場にてコロナの影響で大会が少なくなった高校3年生に部活動の思い出作りとして日本一を決める大会「卒業レコード」が開催されました。50m走や男女混合リレー、弊社の跳び箱など、とにかく楽しい思い出を作ろう！ということでMCはNONSTYLE ゲストに峯岸みなみ、本田望結など豪華なメンバー。当日は、まさかの大雨で跳び箱も途中で試技が中止になるなど波乱が・・・しかし、高校生は当日初めて会ったライバルでもすぐに仲良くなり、先にゴールした選手を最後まで応援したりと、感動する場面が多く見られました。やっぱり青春って最高だな！この模様はYouTubeで「卒業レコード2022」で観れますので、ぜひ！



SPORTS MAX



【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！