

## 【運動神経を良くするには？ Vol.5 36の体の動かし方とは！？】

前回、運動神経を良くするには「36の体の動かし方」を体験することが大切と書きました。例えば、ひとりで出来る動き①走る②跳ぶ③ぶら下がる④登る⑤投げる⑥打つ⑦逆立ち⑧(水に)浮く、ふたり組①押す②倒す③引く、などシンプルです。日常生活で出来る動きですので、少しでも意識してください。つまり、いろんな動きを体験しておくことで、瞬間的に動けるようになったりします。技術の前に下準備が必要ということです。遊びでいう、鬼ごっこなんかが一番最高ですね。

## ●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.17】

先日【久礼大正町市場】に行ってきました！市場はとても賑わっており、露店のおかみさん達の明るい雰囲気、どこか懐かしい気持ちになりました。今回のお目当てはカツオのタタキ！元々生のお魚は苦手でしたが、高知に来て新鮮なお魚に出会い、食べられるようになりました。今回、【市場のめし屋はまちゃん】さんでいただいたカツオは、かなり分厚く高知市内で食べるカツオとはまた新鮮さが違うような気がして、とても美味しく感じました。たまには遠出をして、こんな場所に足を運ぶのも良いですね！とても良い休日を過ごすことができました！



## ●久保 源太【源太の料理成長日記vol.16】

今回の料理は豪華2品！「ブリのあら汁」と「生姜焼き」です。スーパーの鮮魚コーナーで普通にブリのあらを売っているのを発見し、興奮しました笑 大阪では見たことないです…あら汁だけでは寂しいので、あと一品は生姜焼きに決定！沸騰したお湯に一度あらをくぐらせ臭みをとりまします。あとは白ネギの青い部分を入れて、煮込んでから野菜と味噌を入れるだけ。生姜焼きはタレを作って焼くだけ！笑 今回はあら汁がメインなので。あら汁を飲んでみると、しっかりとブリの旨みが出て思い描いた通りのあら汁に(-)生姜焼きは安定の美味しさ。ご飯がすすむ！最近肌寒くなってきたので、体に沁みました…



## ●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 42】

8月の終わりに兵庫県赤穂市で開催された「赤穂トライアスロン大会」に出場してきました。今年2回目となるトライアスロン挑戦。とにかく暑くて、過酷すぎるレースでした。公園内がコースとなっており、遊びに来ていた子ども達からの応援がとても励みとなりました。最初のスイムではしっかりと自分の力を発揮することができ、全体の4位で終えたものの、やはりバイク、マラソンで徐々に抜かされていき…結果は232人中80位。ゴール後、人生初の熱中症になりました(笑)まだまだですね。しかし、同世代には負けたくない！その気持ちがある限り、友永の挑戦はまだまだ続きます！



## ●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.52】

今年の夏も、セブンイレブン限定「蒙古タンメン中本北極ラーメン」を買い込んできました。私の一番好きなカップ麺！激辛好きにはお馴染みですよね。大量の特製唐辛子と付属の極辛オイルで、一口目は突き刺さるような辛さを感じます。ですが、食べ進めていくうちに豚肉の旨味やフライドガーリックの風味などが感じられ、辛いだけでなくちゃんと美味しい。ストレートの太麺とスープもよく合います。本当に中本って天才…笑。ちゃんと辛さにも満足出来て、美味しいカップ麺でいえば、この北極ラーメンが不動の一位です。もうこの時期店頭にはあまりないので、残りのストック分を大事に食べたいと思います。



## ●鈴木秀司【10月、11月は千葉県の中山競馬場が熱い！ vol.178】

先日、会社の車で高知→静岡→千葉→栃木→千葉→高知と約2000kmの旅へ。メインは千葉県の中山競馬場で開催するイベントのためですが、ここで10月はサスケの子どもバージョン「ニンジャMAX」、11月は「スポーツ教室」を土日におこないます。実は3年前にも、この場所でおこないまして、高知から千葉に引っ越しのお客様にも会えたりで、楽しませてもらいました。

初めてニンジャMAXに挑戦して、クリアし記録証を嬉しそうに記念撮影する姿がなんとも嬉しく思いました。どちらも無料で参加できますので、関東に知り合いがいらっしゃいましたら、ニンジャMAX 楽しいから行ってみや！とご紹介ください(笑) 千葉でお待ちしております！



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！