

【2023年1月にスポーツマックスは上町二丁目に移転します！】

高知市堺町にあるスタジオは西へ1.5km上町に1月に移転。1番の理由はハザードマップで安全な場所。子どもたちを安心して預けて頂きたい。いつ起こるか分からない南海トラフ地震に備えます。駐車場も完備し広い3階建てになります。1月までに3階のスタジオ、その後1階のトレーニングルーム、2階のオフィスとリノベーションしていきます！場所は城西館様の少し南となります。



●千賀 一輝【かずき初めての一人暮らしvol.18】

休日に、母と牧野植物園に行ってきました。次回のNHK朝ドラのモデルが牧野富太郎博士に決定したようで、どうしても植物園に行きたい！と大阪から母がとんできました笑 一緒に行っておあげようくらいの気持ちで行ったんですが、中に入るとまるで違う世界に来たような空間で、驚きました。季節毎の花が植えられていたり、各地の珍しい植物が植えられていたり、見応え充分。自然に触れることで癒されました！こんな素晴らしい場所を作るきっかけになった牧野博士に俄然興味が湧き、朝ドラも今から楽しみになっています笑 季節によって色々な楽しみ方があるかと思うので、また春にも訪れてみたいです！



【源太の料理成長日記vol.17】

お腹いっぱいお刺身が食べたい…ということで今回は海鮮丼です！早速スーパーにいったお刺身を調達。炊きたてのご飯をうちわで仰ぎながら酢飯を作って、切り分けたお刺身をそれっぽく乗せたら完成。簡単すぎて料理と言えるのか。笑 ご飯より多いんじゃないかってくらいお刺身を贅沢にのせて、幸せを感じながら完食しました。(正直、終盤の方は気持ちが悪くなりました…(笑)今回はスーパーで売っている切身を切り分けましたが、朝の魚市場に行ってお魚を丸々1匹捌いて海鮮丼にしてみたいですね〜(〇)久しぶりすぎて上手に捌けるかわかりませんが、また挑戦してみたいと思います！



●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 43】

今回ははるばる和歌山県へ！「第1回南紀白浜オープンウォーター」に出場してきました。今まで全国各地の海を泳いできましたが、ここの透明度には驚き。白浜の名の由来になったという、アーチ形に広がる真っ白な砂浜も見入ってしまう綺麗さでした。大会は、3km部門に出場しました。後半なるにつれ潮の流れが速くなり、波がうねり出してきたものの、透明度の高い海の中、景色と魚を見ながら楽しんで泳ぐことが出来ました。結果は総合3位。そして自己ベスト更新と、満足のいく結果となりました！まだまだ日本には素晴らしい海が沢山あるので、来年も各地の海を泳いでみたいと思います。



●池内 千尋【ちひろの毎日麺類vol.53】

宮崎の元祖辛麺屋「梶元(ますもと)」の辛麺を松山で食べてきました。辛麺って激辛！ってイメージはないのですが、あっさりした辛さで、麺は韓国冷麺のような感じで軽く、メはもってこいだと思います。辛さは0~25倍で選べたので、迷うことなく25倍で。ニラや卵などの具も見えないくらい唐辛子が乗っていて見た目はやばそうですが、不思議とそこまで辛くない…。唐辛子の種類なのか、和風ベースのスープのせいなのか。ちょっと酸味強めの唐辛子なので、苦手な人は苦手かもしれないです。脂っぽさが全くなく、かるーくいただけるので私は割と好きです！全国のご当地麺、まだまだチャレンジしたいと思います。



●鈴木秀司【数年ぶりの南風での旅 vol.179】

関西方面の出張は、基本的に車でいきます。だいたい数カ所で打ち合わせをすることがあるので。しかし、先日は大阪日帰り。体ばかり動かしてそんなイメージがあるかもしれませんが(笑)割とパソコンを使う仕事が多いんですね。今回は作らないといけない資料がたくさんありましたので、移動はJR。静岡出身の自分は電車で行く！と言いますが、それを高知のひとに言うと自動車でしょ！と言われ直されます(笑)電車は路面電車のことですよ。そして、何年ぶりかに乗る南風。香川に抜けるまでは、ガタガタ小刻みに揺れまくりで仕事にならん…南風ってこんなに揺れた？とはいえ、自然豊かな景色に癒されました。写真は駅のホームですが…たまには良いですね汽車の旅。



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！