

【夏休み短期教室のお知らせ】

◆スポーツ(トランポリン・跳び箱)

A:7/24(月)~27(木)、B:8/22(火)~25(金) 幼児10:00~10:50、小学生11:00~11:50

場所:マックススタジオ(上町2-7-10)

金額:4日間6000円(MAXお客様・兄弟半額) ※スポーツ教室のみ振替利用可

◆バク転教室(小学生対象) ※残り枠わずか!

日時:8/22(火)~25(金) 13:00~13:50

場所:マックススタジオ(上町2-7-10)

金額:4日間6000円(MAXお客様・兄弟半額)

◆かけっこ教室(年長~小学6年生)

日時:8/22(火)~25(金) 17:30~18:30

場所:市営陸上競技場

金額:4日間8500円(MAXお客様・兄弟半額)



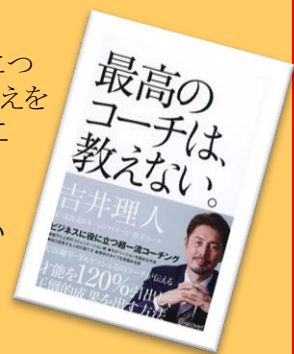
※MAXのお客様はラインよりお申し込みください!

●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol.51】

今回はるる長野県へ!飯綱町というところで開催された、「いいづなトレイルランニング 10kmコース」に参加してきました。当日は素晴らしい天気恵まれ、山の中を走るには最高の日でした。会場内にはたくさんのキッチンカーが並んでおり、ゴール後の食事を楽しみにスタート!前半から険しい山道をひた走り、真上を見上げるほどの勾配がある登りにはさすがに立ち止まってしまいましたが、ゆっくりと頂上を目指しました。そこからは下りとなり、最後は気持ちよくゴール!タイムは1時間15分で、91人中32とまずまずの記録。まだ改善の余地があるなどと思いながら、会場で1番人気のカレーをいただきました。

●恒石 実大【みひろのオススメ読書 vol.2】

今月は『最高のコーチは教えない。』という本を読みました。コーチングとティーチングの違いについて書かれており、コーチングとは自分の頭で考えさせて成長させることで、ティーチングは答えを教えることだといえます。この本を読んで1番大切だと思ったのは、自己採点をしてもらうということです。相手にとって現状の良かった点と悪かった点を挙げてもらい、良かった点については「何が良かった点に繋がったのか」悪かった点については「改善するためには何をすれば良いのか」を考えさせることが大切ということです。教える立場の人なら、すぐに相手の良い点、悪い点を見つけアドバイスすることはできるし、その方が楽なのですが、それでは相手は自分の頭で考えるのをやめてしまうとのことです。僕もレッスンで全てを自分の口から教えるのではなく、質問することで子どもから答えを導き出していくような指導をできるようにしたいと思いました。



●池内 千尋【ちひろの健康ダイエット vol.61】

ダイエットというと運動、食事を見直す方が多いと思いますが、それと同じくらい「睡眠」も大切です。寝るだけで痩せるとは言い切れませんが、ホルモンの分泌や自律神経の機能を保つため、良質な睡眠はダイエット成功のカギです。寝不足だと代謝が落ちたり、高カロリーなものを欲する傾向にあるそうです。とは言いながらも実際私はかなり睡眠が浅く、4時間寝れたらいい方、、睡眠の質を高めてぐっすり寝るため、色々試行錯誤中です。子育て中、子どもが寝てからやっと自分の時間!とつい夜更かししてしまってるお母さん方もいると思いますが、痩せたい方は早く寝てみてください!寝る前に筋トレや激しい運動するくらいなら、とにかく寝たほうがマシです。食事・睡眠・運動のバランスを整えて、健康的にダイエットしましょう~!

●鈴木秀司【夏に走るもんじゃない!? vol.187】

先日、時間がありましたので春野運動公園から家まで走って帰ってみました。距離にして7kmくらい。今の時期はとにかく熱中症が怖い。それゆえスタート前には、かなりの水分を補給し走り出しました。夕方とはいえ、地面は焼けてましたので、それはそれは暑い…。汗の量と疲労感が半端ない、途中で水分補給しながらも、無事に辿り着きました。元棒高跳び選手としたら長距離は、基本的にきつい。夏に長距離は走るもんじゃない!と思いながらも、普段見れない風景を楽しみつつ、いろんなことを考えながら走るのストレス解消にも、汗だくになるのも気持ちよかったです。ただし、熱中症対策を万全にしていることが条件です!



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!