

【お知らせです】

突然の報告となりますが、当社の池内千尋が8月末をもちまして退職することとなりました。在籍中、多くのプロジェクトや業務でのご協力、ご支援を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。おかげさまで数々の課題を乗り越え、形にすることができました。今後とも変わらぬご愛顧、ご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。


代表 鈴木秀司

[池内より、ご挨拶]

約8年間、裏方ながらもMAXの仕事に携わせていただきました。レッスンやイベントの際など、保護者の方には温かい声をかけていただき頼っていたこと、本当に感謝しております。ありがとうございました。MAXを卒業したあとも、どこかで会うと声をかけてくださったり、とても嬉しかったです。入社したころ通っていた子がもう中学生、高校生になったりと驚きですが、皆さんの成長をととても嬉しく感じました。

これからもお子様の健やかな成長と、ご家族皆様のご多幸をお祈りしております。大変お世話になりました。

●友永 恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 52】




先日は大阪へ。「第10回泉南樽井ビーチアクアスロン大会」に参加してきました。レースは海を1.5km泳いだあと、ランニング10kmをおこなうという過酷なものでした。朝から雨が降り続ける中、約100名の参加者が集まりました。合図とともに、皆が一斉にスタート！5番手で海から上がることができ、その後は練習の成果が試されるランニングに移りました。前半は軽快に走れていましたが、2.5kmを4周回るコースの3周目に入るところで、ハムストリングが痙攣してしまいました。それでも気合でなんとかゴールに到達！結果は総合17位、ランニングも47分で、自分的には満足はいくタイムを出すことができました。今回の成績には満足していますが、まだまだランニングは伸びしろがあるはずなので上を目指して挑戦を続けていきたいと思っております！

●恒石 実大【みひろのオススメ読書 vol.2】

今月は『精神科医が教える毎日を楽しめる人の考え方』と言う本をご紹介します。簡潔にまとめると、仕事ファーストの生活は健康にも悪いし、仕事のパフォーマンスも下げることになるから、遊びファーストな生活に切り替えましょう！という内容です。「仕事より遊びなんて考えられない！」と思っている人や、「今にも心が折れそう…」という人におすすめです。本書では遊びの重要性について、「遊ぶことでドーパミンの働きが活発になり、モチベーションの向上や記憶力の向上につながる」とされています。一方、遊ばずに仕事ばかりし続けて辛いなど感じるとコルチゾールという脳みそを弱らせる物質が分泌され、記憶力が悪くなるそうです。そこでどんな遊びがいいのか紹介されていました。いい遊びとは①感動がある ②リラックスできる ③一緒にできる ④大金がかからない遊びだそうです。ぜひ毎日仕事に追われて心の余裕がなくなった時こそ、遊びの時間を作ってみてください。



●鈴木秀司【3年ぶりに開催した暑くて熱い夏 vol.188】



この夏、高知はよさこい祭りで盛り上がっていましたが、私の地元・静岡県浜松市では、30段跳び箱「ジャンピングMAX」、そして3年ぶりにキックバイクレース「MAXライダー」を開催しました。会場のソラモという場所は半分屋根付きの会場となります。台風の影響もあり、風が強く心地よかったと言いたところですが、やはり暑く3リットルくらいは水分補給をしました(汗)。それでも、全国各地(遠いところは石川県)から出場してくれたのは嬉しいことでした。全国でもキックバイクレースは人気がありますが、MAXライダーは「ルマン式」と言って、スタートの合図で子どもたちがダッシュし親が抑えるバイクに乗り込んでスタートする方式。親子で緊張感を味わえる唯一の大会となります。子どもたち以上に親が熱くならしてもらえたと思います。やっぱり、親も一緒に味わえるのが最高ですよ！



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！