

**【10月1日からスポーツマックスに2名、新しいスタッフが仲間入りしました！】**

スポーツマックスでは10月から、インストラクターに藤田大也(ふじただいや)、事務スタッフに坂口芽依(さかぐちめい)と、スタッフが2名入社致しました！新しいメンバーとともに更なるパワーアップを目指してまいります！不慣れなことでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、今後ともよろしくお願い致します。

**【11月5日(日)は香川でキックバイク！！MAXライダーin香川開催致します！】**

MAXライダーin香川、スポーツマックスのHPにて受付スタートしております！2歳～7歳以上のスピードクラス、3歳～5歳までのビギナークラスでエントリー受付中！



**●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 52】**

鳥取県米子市で開催された中海オープンウォーター3kmの部に出場しました。今回の大会ではオリンピックの松田丈志さんがゲストスイマーとして参加しており、一緒に泳げることに感激しました。スタートは海中からのフローティング方式。少しでも日本代表の泳ぎを体感したく、松田選手と肩を並べて一斉スタートしましたが、圧倒的な泳力に瞬間に差が開いてしまいました。

しかし、驚きはなく、泳ぎながら感動すら覚えました。最後まで踏ん張ってゴール！結果も総合3位で満足しています。まだまだ各地にはさまざまな大会があるので、挑戦し続けていきたいと思います！

**仕事の思想**



**●恒石実大【みひろのオススメ読書 vol.4】**

今月は「仕事の思想」です。この本は「なぜ働くのか？」について考察し、報酬を4つのレベルとして解説しています。①レベル1「給料」、②レベル2「能力」、③レベル3「仕事」、④レベル4「人間的な成長・成熟」。特に、報酬は給料だけではなく、人間的な成長や他人の成功を喜ぶ心の満足感も含まれており、これは自分の考え方によって手に入れられるものです。日本では飢餓するリスクが低いので、給料だけを追求するのはもったいないとの意見も紹介されています。私もこの本のよう

**●藤田大也【大也の雑学 お風呂から上がった髪は乾かしましょう！ vol.1】**

私は小学校からバスケットボールをしており体を動かす事が大好きです！今でも社会人チームでバスケットボールとフットサルをしています。子どもたちと一緒に体を動かす楽しさや周りとのコミュニケーションをとる大切さを共に学んでいきたいと思っています！

実は前職が美容師でした。特にお子様の「髪」に関しては、あまり情報もないかと思っておりますので、このMAXだよりで伝えていきたいと思っております。Vol.1は、「お風呂上がり髪は乾かしましょう濡れたままにしておく ①髪がダメージをうける ②頭皮ににおいがこもる ③寝ぐせがつきやすい ④自然乾燥は、よりダメージをうけてしまうので、ご注意ください！

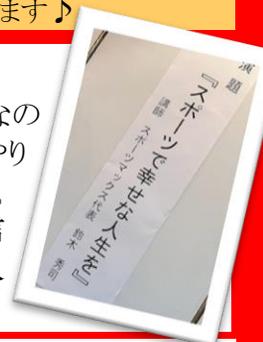


**●坂口 芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.2】**

労力&時間コスパがいいものが大好きな坂口と申します。小さなお子さんのいるご家庭、とっても忙しいですね！片付けたそばから散らかっていく、家事や育児だけでも本当に大変！我が家も4歳児がいるので毎日ばったばたです！それでも自分を大切にするための時間って大事だよ〜ということで、ちょっとした習慣づくりを意識しはじめました(-)最近読んだ「複利で伸びる1つの習慣」という本では、毎日1%だけ良くなる習慣を続けることで、数年後には大きな差が生まれるそうです。健康など勝ち取るためには、小さな習慣が大事だよ、といった内容でした。生活の負担にならない、ゆるく続けられる習慣をシェアできたらと思います♪

**●鈴木秀司【講演会で伝えること vol. 190】**

最近、講演会の機会が増えています。経営者、大学関係、教育関係など。せっかくなので、子どもたちの現状を伝えるようにしています。シンプルに伝えると、「できないからやりたくない！」と挑戦する前から諦めてしまう。これをスポーツで解決するという内容です。実はこれ、小さな「できた！」をたくさん経験することで、達成感を味わえ、「自分に自信をもつことができる」。すると、ひとが変わったように、挑戦するようになります。我々大人は、そんな子どもたちの「小さな出来た！」を見つけてあげることが大切です。



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！