

【冬休み短期教室のお知らせ】

スポーツマックスでは、上町のスタジオで12月25日(月)、26日(火)、27日(水)の3日間、短期教室教室を開催致します！スポーツ教室の振替としてもご利用いただけますので、ぜひご参加下さい。

■内容:とび箱、エアトランポリン

■スケジュール

①9:00～9:50 幼児クラス ②10:00～10:50 小学生クラス ③11:00～11:50 幼児クラス
¥1,500/1レッスン(※MAX会員は、ご兄弟も半額¥750でご利用いただけます。)

■ご参加を希望される方は、LINEまたはスタッフに直接お声がけください。



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol.53】

今年、初トライアスロンに挑戦してきました。徳島県で開催された「日和佐うみがめトライアスロン」。海は波が上がり、バイクコースはカーブと細かいアップダウンが延々続き、マラソンは平坦な道を走るコースです。スイムでは波を乗り越えて上位であることができました。しかし、次のバイクでは登り坂で失速してしまい、そこから立て直ることができませんでした。マラソンでも足に力が入らず、何とかゴールできました。表彰式で同年代の選手が表彰台に上がっている姿を見たときに、来年は自分がそのに立てるよう、再度練習を頑張っていこうと思いました。

●藤田大也【大也の雑学 ドライヤーの使い方！ vol.2】

みなさん、お子さんがドライヤーをするのを嫌がる・・・なんて経験ありませんか？その中でも「熱い・痛い・長い」といったものが原因として挙げられています。子どもの髪の毛はまだ薄いため熱が直接あたりやすく、熱く感じやすいです。遠くから同じ場所だけでなくドライヤーをこまめに振ってまんべんなく風を当ててあげると熱くないです。さらにタオルドライをしっかりとしてあげると乾かす時間が短縮できますので、お子さんも長いと感じなくなるのではないのでしょうか！
これからの季節乾燥しやすいのでしっかりとドライヤーをしていきましょう！



●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.2】

みなさんの冷蔵庫の常備菜は何でしょうか？我が家の冷蔵庫では、大好きなゆで卵と茹でささみを常備しています。簡単な3工程で作れる柔らかい茹でささみをシェアしたいと思います。塩麹(お肉の量の10%くらい)をもみこみ10分ほど置いたあと、ヘラで繊維を断ち切るように軽くつぶして、沸かしたお湯に入れ火を止め蓋をしたまま余熱で5分〜置いてほぐすと完成です。いつもの食事のサラダのトッピングやスープの具材など、手軽に美味しくタンパク質をプラスできます。産後から、異様に抜ける髪の毛に恐怖を覚えて意識し始めたタンパク質ですが、これが便利で簡単なので今でも続けている習慣のひとつです。



●鈴木秀司【最近の体育の授業 vol.191】

11月17日に「第62回高知県学校体育保健研究会」で講演をさせて頂きました。午前中はICTを活用した公開授業を見学させて頂きました。タブレットなどを活用して、動きを研究したり、チームで話し合ったり、作戦会議をしたり、その場で感想などを先生に転送したりと・・・汗だくになっていた私の子供時代とは変わってきなあとと思いました。今課題となっている「考える力」にはつながっているものの、これで友達とのコミュニケーションがとれるのか！？と少し疑問に思いました。メリットデメリット、これを考えることも大切ですね。



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！