

## 【スポーツマックス年末年始の営業について】

今年も残すところあと1カ月となりましたね。2023年最後までがんばって参りましょう！  
MAXの年末年始の営業日についてお知らせさせていただきます。

**12月28日(木)～1月4日(木)はお休み**でございます。5日(金)より通常レッスン開始いたします。

また、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。只今お申込み受付中です！レッスン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。2024年も、親子でご参加頂けるスポーツマックスイベントが、県内・県外にて企画進行中です！WebサイトやSNSで告知いたしますので、ぜひご参加下さいませ！来年もよろしくお願いたします！！

## ●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 54】

香川県三豊市で開催された「三豊うみがめハーフマラソン」に参加しました。マラソンシーズンであり、全国各地から選手が集まりました。自己記録更新を目指してスタートしました。前半飛ばしすぎると後半で足が止まることを理解していますが、頭では分かっている、周りがそうはさせてくれませんでした笑。しかし、気がつけばゴールで、持てる力を出し切ってゴールテープを切ることができました！133位/740名という結果で、タイムも1:40:21と自己記録を大きく更新することができました。これからはさらに記録が伸びるように練習していきたいと思っております。



## ●藤田大也【大也の雑学 子どもが髪を洗うのを嫌がる vol.3】

お家でお子さまとお風呂に入る際、髪を洗うのを嫌がる・・・なんて経験はありませんか？原因として顔にお湯がかかるのが嫌だったり、目にお湯が入るのが嫌なのかもしれません。美容室で髪を洗うのが好きなお子さまは多いです！なので、お家でもお子さまに上を向いてもらってシャンプーしたり流したりするのはいかがでしょうか？小さい子は上を向いてと言っても難しいかもしれないので、天井にお風呂に貼れるシールなどがあれば見てくれると思います。お子さまと一緒に楽しいお風呂生活にしていきましょう！



## ●坂口芽依【ゆる～く続ける美容と健康習慣 vol.3】

1日10分間の運動を1カ月間続けると、どれくらい成果が出るのでしょうか？仕事のお昼休みにスポーツマックスの1Fジムで1カ月間トレーニングを続けることにしました！6種目を3セット、48時間置きにローテーションを組んでいきます。まず1日目で即効果を感じた事は、午後の脳が驚くほどスッキリしていたことです！パソコンなどで疲れた脳には運動がリフレッシュになると聞いたことはありましたが、まさに効果絶大です！毎日1時間トレーニングを習慣化するのはなかなか続かなくても、10分くらいならそこまでハードルは高くないのではないのでしょうか？次回のMAX日より経過を報告させていただきます(^\_^)



## ●鈴木秀司【講演～スポーツで子どもたちを救う～ vol. 192】

ここ数ヶ月で、経営者向け、大学関係、高知体育研究会など、講演をする機会が増えております。タイトルは、スポーツで子どもたちを救う。短く説明すると、「僕できないからやらない！」という子が増えている。これは出来ないと恥ずかしい！とか、失敗を許されない環境に置かれていることが要因としてあります。これは成功体験が少ないということ。つまり、小さな出来た！を見つけ、それを伝えていくこと。ぜひ、お子様の小さな出来た！を発見してあげてください。



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！