

【2024年もスポーツマックスをよろしくお願ひいたします！】

新年あけましておめでとうございます。本年も、「スポーツで子どもたちを元気にする」を経営理念に、子どもたちの心と体の成長、そして笑顔作りのため、社員一同精進してまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します！

親子で楽しめるイベントなども開催していきますので、今年もスポーツマックスでお楽しみください。毎年、地元静岡の富士山で日本一祈願をしています。今年も最高の富士山でした。皆様にも、最高で最幸な1年になりますように！

スポーツマックス代表 鈴木秀司



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 56】

全国各地でマラソン大会が開催されており、先日、兵庫県で行われた、加古川マラソンに挑戦してきました。フルマラソンは大勢のランナーと走りきる楽しみがとても良いところです！

当日の朝、気温が2℃で暴風が吹き荒れる中、スタートしました。こんなに寒いとは思わず、タンクトップとハーフパンツで走り、とにかく寒い。次回は暖かい服装で走るようにします笑。42キロ走りきりましたが、作戦を変えて、来月の龍馬マラソンでサブ4(4時間切り)目指します！



●藤田大也【元美容師・大也の雑学 髪を結ぶ時痛がる vol.4】

みなさん、お子さんの髪を結ぶとき、痛がる経験はありませんでしょうか？子どもの髪は細くて柔らかいので絡まりやすく、痛く感じやすいです。ゴムに毛が絡まらないように注意してください。結ぶ毛以外はピンダッカールなどで留めて巻き込まないようにするとか、結ぶゴムを絡みにくいものにするとういことです。同じビニール製のゴムでも絡まりにくい物も100均にもあるので試して下さい。色んなヘアアレンジをして子どもたちを笑顔に！



●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.4】

トレーニングは、下半身→上半身→全身をローテーションで行います。食事などは変えず、食べたいものを食べます。全身行いますが大本命はヒップアップ！30歳を超えあたりからひっそりとしてきた、お尻の下の脂肪を撃退します。1カ月経過しまして、10分運動で効果を感じた部分は、①午後の脳がスッキリしていること。②なんとなくだるいなあ…と感じる疲れが取れること。(疲れることをしているはずが、運動をすると疲れが取れました。)③気分が明るくなりポジティブになること。以上です！

ちなみに体重の変化はないですが、少しずつ締まってきた気がします♪



●鈴木秀司【実に28年ぶりの箱根駅伝 vol. 193】

今年の正月に横浜に用事があり、箱根駅伝を観戦してきました。大学時代は日本大学陸上部のキャプテンをしていたので大学4年の時に応援して以来。箱根駅伝は関東大会(実は全国大会ではないんですよ！)なので、大学時代あまり興味がなくて同じ部屋の先輩が走っていても、特別応援した記憶もない(今だから言えますが笑)。正月のテレビでチラッと見て、もっと頑張れよ！なんてある意味他人事な感じでしたね。今年も、2区のあたりで観ていたのてちょうど3位くらいだったのかな、このままいくか！？と思いながら、結果は15位。でも、やっぱり生で観戦するのは新鮮で良いですね。来年は箱根か！？



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！