

【新入社員のお知らせです】

2月1日より、「前島一輝(まえじま かずき)」が新しい仲間としてスポーツマックスに入社しました。高知出身であり、幼い頃からサッカーに情熱を注いできました。

地元の高知でサッカーを学び、東京の大学でもサッカーを続けてきました。卒業後は、パーソナルトレーナー、東京のスポーツクラブ(体操やスイミングなど)勤務を経て、この度高知にUターンし、私たちスポーツマックスでの新たなキャリアをスタートすることになりました。前島の豊富な経験と知識は、子どもたちの心と体の成長に大きく貢献してくれることと期待しています。

今後とも、スポーツマックスをよろしくお願い申し上げます。

●本人より一言

1日でも早く子どもたちの名前を覚えて、一緒に思いっきり体を動かしていきたいです。色んなスポーツを通してみんなと仲良くなれるように頑張ります！



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 57】

四万十川ウルトラマラソンオンラインチャレンジ『1ヶ月で100km』に挑戦しました。このイベントはGPSトレーニングアプリを使用して自分の走った距離やコースを記録し、1ヶ月で100kmを達成するバーチャル企画です。

オンラインチャレンジは、マラソンの新しい楽しみ方で、自分のペースで、時間や場所の制約もなく参加することができます。100kmを達成すると達成感や満足感、そしてオリジナルTシャツがもらえるなど、得るものが沢山あります！

今後とも注目されるイベントになりそうなので、興味のある方は挑戦してください！



●藤田大也【元美容師・大也の雑学 子どもの頭皮の匂いが気になる vol.5】

みなさん、お子さんの頭皮の匂いが気になる！なんて経験はありませんか？

子どもは代謝がいいので、汗もたくさんかくし、頭皮も汚れやすいです。

しっかりシャンプーで髪と頭皮を洗ってあげましょう！

耳の後ろも汗が溜まりやすいので、しっかりと洗ってあげてください。

そして、しっかりと洗い流してあげてください。流し残しがあるとそれが匂いの

元になる場合もあります。そして、洗った後はしっかりと乾かしてあげてください！



●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.5】

10分トレーニングも2ヵ月目です。大殿筋に効果がものすごく出てきました！

感動です！！同時に上腕二頭筋が徐々にたくましくなってきました。腕はあまり

育てたくないため、二の腕の憎きタブタブを撃退する内容にメニューチェンジ。

社長にトレーニングメニューを組んでもらい、マックスのスタッフやお客様たちとも

一緒に行っております。ダイエット・トレーニング・禁酒や勉強といった、継続する

ことで効果を得られるようなものは『誰かと一緒に』行う事が、モチベーションを

上げるひとつの有効な方法だなあと実感しました。同じ目標を持った友人たちと

グループLINEなどで実況しあい、継続するのも楽しそうですね(^^)



●鈴木秀司【数年ぶりに龍馬マラソン走ります vol. 194】

数年ぶりに、今年(2月18日)の龍馬マラソンに、弊社の友永とふたりで出場します。

先に言うておきますが、スポーツマックスの代表ゆえにマラソンも速いのでしょ！と

思っている方が多いようです。しかし、元々は陸上棒高跳びの選手(一応、アジア選

手権銅メダル)なので、得意なのは短距離！つまりマラソンは速く走れません(笑)

長距離と短距離では筋肉の質が違うわけで、同じ陸上でも全く違います。ベスト記録

は4時間を切っていますが、数年ぶりなので、足を攣らずにさわやかにゴールをした

と思っています。いつもの赤いマックスTシャツで走りますので、沿道で見かけましたら

手を振ってください。さわやかに振り返ります(笑)当日はポカ리를たくさん飲みたいと思います。



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！