

【春休み短期教室のお知らせ】 上町MAXスタジオにて

◆スポーツ(トランポリン・跳び箱) :A:3/26(火)~29(金)、B:4/2(火)~4(金)

幼児9:00~9:50、小学生10:00~10:50 金額:4日間6000円(MAXお客様半額)

◆バク転教室(小学生対象) ※定員に達し次第終了

A:3/26(火)~29(金)、B:4/2(火)~4(金) 11:00~11:50 金額:4日間6000円(MAXお客様半額)

【3月9日(土)跳び箱日本一決定戦! 3月10日(日)サスケの子どもバージョン「ニンジャマックス」】

とさのおきゃく2024にて、跳び箱は12:00から17:30、ニンジャは12:00から16:00まで、いずれも帯屋町アーケード1丁目にて開催。跳び箱は締切ましたが、ニンジャは当日受付で1回500円で参加できます。今年のおきゃくも、子どもたちはスポーツマックスが盛り上げます! 会場でお待ちしております。



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol.58】

4度目の高知龍馬マラソンに参加しました。初出場の時には完走するのに5時間以上かかり、まずはサブ5(5時間切り)を目標に練習を続け、翌年には4時間30分でゴールすることができました! 今回、ランナー憧れのサブ4(4時間切り)を目標に挑戦することにしました。35<sup>+</sup>地点まで沿道の応援を楽しみながら笑顔振りまく余裕すらあり、順調に走ることができていました。しかし、突然足が重くなり、念願のサブ4まであと少しのところまで達成できず、4時間10分でゴール。調子が良かっただけに、ほんとうに悔しい結果となりました。来年は42.195<sup>+</sup>を笑顔でゴールします!

●藤田大也【元美容師・大也の雑学 子どものくせ毛のお悩み vol.6】

みなさん、「子どもがくせ毛で悩んでいる」「小さい頃は直毛だったのにいつの間にくせ毛になった」なんて経験はありませんか? くせ毛になる原因には先天的な原因(遺伝)と後天的な原因があります。よくありがちな、思春期になってから直毛からくせ毛に変わった場合、これもほとんどの確立で遺伝が原因です。しかし、子どものくせ毛を緩和する対処方法があります。1.縮毛矯正をかける 2.ヘアアイロンを使う 3.くせ毛を生かす などがあります。くせ毛を生かしてパーマ風なものオシャレですね!



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.1】

高知にUターン移住をして、2ヵ月が経ちました。高知での生活も落ち着いてきたのでまたトレーニングを再開しました。主にウェイトトレーニングをしているのですが、その時に大事にしていることは可動域です。筋肉を大きくしたいからといって重量を上げて、可動域が狭いと効率の良い筋肉の成長は見込めません。また無理をすることで怪我にもつながるので、自分に合った重量でおこなうことが筋肥大の近道だと思います。何より続けることが大事なので、気が向かない時はやらない。トレーニングを始めたからといって、無理な食事制限をしない事が続ける秘訣だと勝手に思っています(笑)鍛えることは良いことなので、軽い気持ちでいいのでトレーニングしてみてください!



●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.6】

これはなんでしょう。黒っ、土?砂利?正解は、「たった7日で赤ちゃん肌とうる髪が手に入る」と噂の食べ物です。そんなはずはない、でもやっぱり気になるので早速材料を集めて作ってみることに。作り方は簡単で、生胡桃2+黒ゴマ2+生松の実1をペースト状になるまでミキサーにかけるだけです。毎日大匙1杯食べます。クルミは血管の健康に欠かせない「オメガ3脂肪酸」をナッツ類の中では最も多く含み、黒ゴマはセサミン豊富で抗酸化作用が強く、松の実に含まれる良質な油がコレステロールを下げ、髪や皮膚に潤いを与えるそうです。美髪&育毛にも効果的な亜鉛も豊富と、調べてみると美容に嬉しい栄養がたっぷり。ただ、やはり食べ物なので7日では赤ちゃん肌は手に入りませんでした(乾燥が少し和らぎました)、ギリシャヨーグルトにこれと蜂蜜をかけて食べると美味しく幸せになれます。



●鈴木秀司【根性がないことに気づいた42キロの旅 vol.195】

龍馬4年ぶりに出場した龍馬マラソン。地道に練習していたので、自己ベスト(3時間55分)は更新したいと思いながらスタートしました。毎回オーバーペースで後半、一気に動かなくなるので前半セーブ! のつもりが、割とスピードが出ていたんでしょね。25キロくらいから完全に脚が止まり、そこから歩いたり、止まったりしてストレッチ。いや、ほぼ歩いたか(笑) もう、そこからは「お前は歩くのか!? 根性ねえなあ!」と、自問自答する2時間でした。こんなにきつく辛い、マラソンは初でした(いや、毎回きつい)。結果は4時間50分のワースト記録。1年に1度は、自分に向き合い、根性の有無を確認するのも良いかも? ですね。さて来年は...



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!