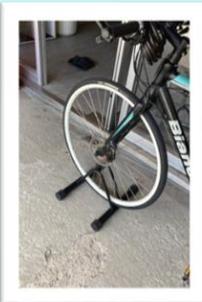


## 【あつらいいな！プロジェクト 進行中！】

せっかくスポーツマックスに足を運んでもらうわけですので、少しでも来てよかった！と思ってもらいたい。そのようなことを社内で話しました。スポーツ塾のお客様にもアンケートをさせていただきました。いろんな意見を頂き、ひとつずつ形にしていきたいと思っています。まず一つは、自転車スタンド。広く駐輪スペースを構えることができておりません。入口に置かれる方もいらっしやいます。その横には車も駐車されているので、もしも自転車が倒れたら・・・という不安を解消するために、自転車スタンドを準備しています。これで不安も解消されると思います。あつらいいな！また、ご意見をお待ちしております。



## 【7月20日(土)高知跳び箱大会&7月28日(日)奈半利町ちびっこトライアスロン開催です】

跳び箱大会は、土曜夜市にて中央公園にて開催します。幼児から大人まで参加できますので、ぜひ跳び箱でお楽しみください。そして、第13回目となる奈半利町ちびっこトライアスロン。小学1年から6年まで学年別に大会をおこないます。泳いで、漕いで、走ってとこの夏感動すること間違いなし！ぜひ、この夏挑戦を！！



## ●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 61】

出張先でもトレーニングは欠かさずやります！静岡県湖西市で15日間のイベント開催。その期間中、ランニングもしっかりと走り、自転車はホテルからママチャリを借りて行いました。また、水泳は『フジヤマのトビウオ』として知られる古橋廣之進記念浜松市総合水泳場を見つけ、泳ぐことができました。ここは過去に日本選手権大会も開催されたこともあり、室内の長水路(50m)の水質と水深がとても良く、快適な環境で泳ぐことができました。どこでもいつでも最高のパフォーマンスができるように、常にトレーニングを怠らないようにしています！

## ●藤田大也【元美容師・大也の雑学 子どもの髪にトリートメントは必要？vol.9】

子どもにリンスやトリートメントは必要？と考える方もいると思います。基本的には不要です。これらは髪のすべりをよくしたり、髪の傷みをケアしたりすることでキューティクルを保護するためのものですが、元々傷みが少ない子どもに使用する必要性は低いと言えます。ただし、生後一度もカットした事がないような髪は毛先は乳幼児の産毛に近い非常に弱い状態で、髪の中から毛先にかけてはトリートメントなどで保護をしてあげましょう。



## ●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.4】

空腹のままトレーニングをしている方はいないでしょうか？仕事終わりや夕食準備前など、タイミングによっては空腹の場合もあると思います。ただ空腹の状態でもトレーニングをおこなうとエネルギー不足により体は筋肉のタンパク質を分解しエネルギーを作り出します。せっかく頑張ってもこれだと筋肉が減少しやすくなります。また低血糖状態になりやすく頭痛やめまい等を引き起こす可能性もありますので、空腹の場合はおにぎりやバナナ等を食べると良いです。スポーツドリンクでも糖質補給になるのでオッケーです！！

## ●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.9】

娘の肌は生まれつきかなりデリケートで、乾燥や汗、外部からの刺激ですぐにかゆくなったりかぶれたりしてしまいます。同じような肌悩みを持つ知人から、「残留塩素(カルキ)を除去するシャワーヘッドでマシになった」という話を聞き、湯船派の娘に同じような効果の入浴剤はないか探していたところ、エプソムソルト(硫酸マグネシウム)を発見しました。欧米では古くから親しまれてきた入浴剤で、塩素を中和する働きがあるようです。皮膚のバリア機能を回復するという効果も謳われており、どちらの効果かわかりませんが、肌荒れも落ち着き、かゆくて寝付けないということがなくなり感動。上半期のMVPに決定です。



## ●鈴木秀司【雑草にはこのマシン vol. 198】

先日TVのがっちりマンデーを観ていると、雑草にはこれが最強！というものが紹介されていました。ムサシ充電式除草バイブレーターというもの。すぐにAmazonで購入したのですが¥6,500で購入できましたが、今は倍くらいの値段になっています(汗)。効果としては、手で雑草を抜くと根が途中で切れてしましますが、これは先の熊手部分が振動して根ごと抜いてくれます。というか、土を掘り起こす感じ。なかなかの優れもの！と言いつつも、駐車場の少しのスペースだけでしたので、気になる方は、お貸しします(笑)



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！