

【子どもの運動神経について スピードをあげるには？】

前々回、運動神経が良いとは、定義として①スピード②器用さという話をしました。今回は、そのスピードをあげるポイントを教えます。スピードというと走るスピードを想像すると思いますが、もうひとつは反応脳力(反射神経)も大切。例えば、スタートの合図が鳴って一步目を動き出す反応スピード。こういったものが備わって、初めて走るスピードや動きのスピードにつながってきます。走り方などの技術の前に、神経系を刺激してあげる必要があるわけです。やり方は簡単です。



◆親が手を叩く、子どもは①叩く音が聞こえたら、手を挙げる ②目を閉じておこなう ③足を伸ばして座り(長座)音が聞こえたら、立ち上がる これだけで、音という情報が耳から聞こえ、手を挙げるという指令が脳から神経を伝わり、関節、筋肉に届いて動きに変換されます。この神経系を刺激してあげるという動作が、とても大切となります。気合いと根性ではスピードは上がりません。これだけでも脳が活性化されていきます。親子で勝負！も楽しいと思います。

●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 65】

今年も須崎オープンウォータースイミングに挑戦してきました。10kmの部にはなかなか勇気を出して挑戦したいと思わず笑。今年も3kmの部に参加しました。昨年より参加人数が多く、昨年は3位でしたが、今年の参加者を見れば速そうな人達ばかりで、それに伴って風が強く波も珍しく上がっており、波乱の予感のまま、スタートしました。1kmのコースを3周回で競うこの大会、2kmまでは順調でしたが、3周目に入り左太もも裏が攣り、まともに泳げず、それでもなんとかゴールできました。来年から1kmの部に出ようか迷った大会となりました。



●藤田大也【元美容師・大也の雑学 おすすめのヘアオイル2 vol.14】

今回元美容師藤田がおすすめるヘアオイルはトラックオイルになります！！
香りはシトラスフローラルの香りでSNSでも大人気商品になっております。No1.2.3とあり僕が1番推しているのはNo3です。No3は硬い、まとまりにくい乾燥・ハイダメージ毛の人におすすめになります！ヘアオイルだけではなくフェイス、ボディ、ハンドにも使える優れもの！！
使い終わったらディフューザーとしても使用できますので使ってみてください。



●前島一輝【東京観光 vol.9】

高知にUターンで戻りもうすぐ1年が経ちます。先日、約1年ぶりに東京に行きました。人も多くビルもたくさんあり且つ建物が高い！！東京での暮らしは少し窮屈で時間に追われている感覚だったな、と思い出しました。東京での生活が長かったとはいえ、高知ののどかな環境の中で生活している今の環境が合ってる。そして、高知の人間なんだと改めて実感しました笑。とはいえ、1年で街並みもお店の感じも変わっていたので、定期的に東京で都会を感じたいですね。



●坂口芽依【こどもとお出かけ-須崎のノスタルジックな商店街- vol.14】

地元・須崎市にある道の駅「かわうその里」まで、はるばる話題の巨大フィギュアを見に行っただけですが、ランチでたまたま立ち寄った商店街が観光スポットに生まれ変わろうとしていて驚きました。高知のさかなどころ須崎市！『須崎大漁堂』さんでは、捕れたての魚をさばいてすぐ盛り合わせたサカナ丼セットが1000円で楽しめます(おいしいよ)。かつて港町として栄えた商店街は、今ではほとんどがシャッター街となっていますが、少しずつ新たな活気が息づき始めているようですね。須崎の新たな魅力を発見しに、ぜひ遊びに行ってみてください♪ランチの後は、かつて証券会社を営んでいた豪商・三浦家の旧宅「すさまちかどギャラリー」も立ち寄ってみてくださいね(^ ^)



●鈴木秀司【高知の好きな場所 横浪黒潮ライン vol. 203】

いつくらいだ！？というくらい久々に日曜日に時間が作れましたので、好きな場所に行ってきました。初めて高知にきた20歳のとき、砂浜だらけだと思っていましたが、リアス式海岸なこの場所「横浪黒潮ライン」は高知らしくはない！？が、景色に感動したことを今でも覚えています。20kmくらいあるので、ドライブには最高です。駐車場も何箇所かありますので、お弁当を買ってランチも最高です。が、やはり土佐市方面から走り、須崎に到着して、須崎名物「鍋焼きラーメン」のコースが最強です！



SPORTS MAX
Instagram



【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！