

## 【子どもの運動神経について 器用に体を動かすには？】

運動神経が良いとは、定義として①スピード②器用さということで、今回はスピードをあげるポイントを教えたので、今回は器用さです。器用さとは、シンプルにいうと見た動きを数回で出来るようになること。これはリズム脳力が関係しています。音に合わせて体を動かすこともそうですが、実は目で見て頭で考え体で表現することがリズム脳力向上に繋がります。つまり見ること、さらに言えば正しい動きを見ることが大切です。例えば、縄跳びの場合、親が前に立ち、「私の真似をして！」が良いのです。跳ぶ技術よりも見てイメージすることが大切です。あとは、体のイメージ通りに動かすために前後左右上下の運動体験をすることも効果がでます。これは、鬼ごっこが運動神経を向上させるためには最高の遊びです。スポーツマックスのレーザーガンを使ったシューティングMAX(写真)も前後左右、さらにはどうやって勝負するか考える力も身につきます。自分で考え、イメージして、いろんな動きに挑戦することが、器用さをアップさせ、運動神経を向上させることにつながってきます。



## ●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 66】

香川県三豊市で開催された「三豊うみがめハーフマラソン」に参加しました。昨年の記録を更新するため気合いが入りました。21kmの距離を走る中で、前半は慌てずに我慢して走ることを心がけましたが、後半は周りのペースに巻き込まれスピード上がり、最後はバテてしまいました笑。結果は563人中153位で、タイムは1時間43分17秒。自己記録には少し届かなかったものの、満足のいく大会となりました。次は12月15日に兵庫県の「加古川マラソン」に出場します！今回の反省を活かして自己記録更新を目指して頑張ります！



## ●藤田大也【元美容師・大也の雑学 おすすめのヘアオイル3 vol.15】

今回元美容師藤田がおすすめするヘアオイルはエルジュエダになります！！エルジュエダにもたくさん種類があるのですが、中でもこちら「エルジュエダエマルジョン」はとても万能商品になっており、ダメージ補修力、保湿力、浸透力、全てのバランスがよく、どんな髪質にも合わせやすいミルクタイプになります。紫外線、熱ダメージ、乾燥から髪を守ってくれる優れもの！香りもメロー・グレープという白ぶどうの爽やかな香りなので是非使ってみてください！！少し営業ばくなってしまいましたが・・・笑



## ●前島一輝【新しい趣味 vol.9】

高知で暮らしたら(高校まで高知暮らしです)始めたい趣味の一つが「釣り」です。その釣りについに始める事にしました。まだあまり釣りには行けていませんが、道具を揃えたりするだけで楽しいです。ここでお見せできる釣果はまだありません(汗)ので、また報告させていただきます。写真は夜釣りをした時に取った一枚です！高知は星もきれいにみえるので、星を眺めながらの釣りも良いです！！次回は大物を釣った写真をお見せできるように頑張ります！



## ●坂口芽依【こどもとお出かけ -モネの庭でナイトキャンパス- vol.15】

秋から初冬の期間限定で開催されている「モネの庭」の夜のライトアップイベント。子どもの頃、夜のお出かけって特別でワクワクしましたよね(´▽`)ここでは、まるで絵本の中に迷い込んだような幻想的な世界が広がっています。ライトアップされた木々の美しさはもちろんですが、子どもたちはロウソクが灯るコーナーや、丸太を燃やす「スウェーデントーチ」に夢中でした。とても寒いので屋台で売られているクラムチャウダーを焚火に当たりながら飲むと、心も体もぽかぽかして幸せな気持ちになります。私たちが訪れたのは今シーズン終盤の時期でしたが、このイベントは毎年10月頃から開催されるようです。ぜひ来年、特別な時間を楽しみに訪れてみてください♪



## ●鈴木秀司【土佐市での2時間自転車リレー大会 vol. 204】

11月23日に、土佐市の仁淀川河口にて初の自転車2時間リレー大会を開催しました。1周4キロのコースを1チーム2名から5名でリレー形式2時間で何周できるかという大会。大人の事情(笑)で告知できたのが3週間前くらいで、初の大会ゆえにチームが集まらない・・・久しぶりに焦りましたが、結果的に28チーム約100人が出場してくれました。きつい！しんどい！言いながらも、皆さん最高の笑顔で楽しんでくれました。ここは景色も最高で、来年も開催すると思いますので、親子の思い出づくりに1年後、お待ちしております。



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！