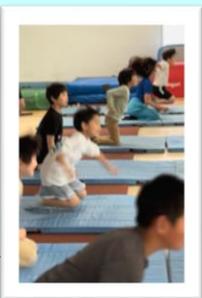


【子どもの運動神経について 運動神経が悪い＝体幹が弱い！？】

以前のMAX日より、運動神経が良いとは「①スピード」「②器用さ」であるとお伝えしました。最近「うちの子は運動神経が悪くて、体幹も弱いんですよ」というご相談をいただくことがあります。多くの場合、「運動神経が悪い＝体幹が弱い＝筋トレで体幹を鍛えればよくなる」という流れで考えられているようですが、実はこれは少し違います。体幹とは、体を「固定」する力ではなく、「安定」させる力です。つまり、「状況に応じて体を安定させる能力」のこと。子どもたちに本当に必要なのは、まず「自由に動けるからだを育てること」。その中で自然と、「動的な体幹(＝安定させる力)」が生まれ、それが将来の運動能力へとつながっていきます。たとえば写真のように、正座から前・横・後ろへジャンプする動きは、体の使い方を学ぶのにぴったりです。つまり、子どもたちに必要なのは筋トレではなくさまざまな動きを通じて「体を動かす楽しさ」を知ること。これこそが、「運動神経をよくする」ための第一歩なのです。



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 70】

先日、出張の際に、ずっと走ってみたいと思っていた「皇居外周ランニングコース」を走ってきました。日本で最も有名で人気のあるランニングスポットで、一周はちょうど5km。コースが周回になっているので、走っているうちに自然とスタート地点に戻ってきます。初めて走りましたが、5kmがこんなに短く感じたのは初めてでした。東京駅や桜田門、国会議事堂など、歴史ある建物を眺めながら走れるこのコースは、本当に気持ちがよく、距離を忘れてしまうほどです。高知でも、景色を楽しみながら走れるコースを、これから探していきたいと思います！

●藤田大也【藤田のカフェ巡り vol.19】

今回の休日カフェ巡りは、長岡郡にある「さめうらフーズ直営ショップのSORAさんに行ってきました！僕が注文したのは、苦味と甘さが楽しめるコーヒーフロート。普段はアイスコーヒー派なのですが、店員さんにおすすめしてもらって、今回はコーヒーフロートに挑戦してみました。実はあまり甘いものが得意ではないのですが、コーヒーフロートなら甘さと苦さのバランスがちょうどよくて、「たまにはアリだな」と、新たな発見ができました！ちなみに、+50円でソフトタイプのバニラアイスに変更もできるそうです。みなさんもぜひ足を運んでみてください！



●前島一輝【GW vol.14】

ゴールデンウィークは母親が見たいと言っていた【芍薬】を雨森農園に見に行きました。芍薬という花自体今まで知らなかったのですが、色んな色や種類があり発見が多かったです。5月上旬までが見ごろとのことだったのでたくさん花も咲いておりました。雨森農園では日本で唯一15種類以上の切花が通販でも買えるそうなので、来年母の日の贈り物は芍薬はいかがでしょう。もちろん直接農園でも購入することができます。ちなみに今年は芍薬をプレゼントしました。切花は蕾でしたがその日の夜には大きな花が咲いていました🌸

●坂口芽依【こどもとお出かけ～牧野植物園～ vol.20】

高校の遠足以来、久しぶりに行ってきました牧野植物園🌸リニューアルしているのですね！2時間くらいで満足するかなと思っていたのですが、記念館、カフェ、温室などを回っていると、まったく時間が足りませんでした。「ふむふむ広場」や「こんこん山広場」など、子どもが楽しめるエリアも充実していて、ふわふわの植物を触ったり、ハーブの葉をちぎって香りをかいだりできる体験に娘は興味津々🌿週末には『キッズラボプログラム』という無料の子ども教室も開催されていて、植物に関する観察や実験が楽しめるそうです。自然の中で、大人も子どもものんびり楽しめる素敵な場所でした。



●鈴木秀司【15年ぶりに長崎へ vol. 209】

先日、出張で長崎に行ってきました。後輩の結婚式以来、なんと約15年ぶりだったようです。福岡空港から1時間くらいで着くだろうと勝手に思っていたのですが、新幹線などを使ってみると、実際は2時間ほどの旅でした。浜松出身の私にとって新幹線といえば「のぞみ」や「ひかり」ですが、長崎は「かもめ」。ちょっとスピード感のないネーミングに違和感を覚えつつ(笑)、到着した長崎駅はおしゃれにリニューアルされていて感動！今回は少し時間に余裕がありましたので、平和記念公園や街並みを30分ほど散策してみました。路面電車も走っていて、どこか高知っぽさも感じる、ゆったりとした空気の流れる街だなと実感。次はぜひ、プライベートでゆっくり遊びにいきたいと思います。



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！