

【子どもの運動神経について 体幹を鍛える？体幹が弱い！？】

以前のMAX日より、「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」という流れは少し違います、と伝えました。体幹とは、体を「固定」する力ではなく、「安定」させる力。特に子どもたちは、鍛えるのではなく、いろんな経験をして動きに「慣れる」という言い方が分かりやすいかと思います。例えば、平らな場所を走るのではなく、凸凹な山道を走ったりすることで、バランスを崩した時にどうやって体勢を整えるか、転んだ時にどうやって体を支えて、ケガをしないようにするのか、などたった少しのことで体幹を安定させることができます。日常の動きに少しだけ変化させ、少し違った動きを経験することがとても大切です。写真のようにエアートランポリンでジャンプしたり、走ったりするだけでも動きに変化が出来ます。このようないろんな動きに挑戦し、慣れて体を動かすことが良いですね！



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 73】

「第32回いごっそうアクアスロン大会」に挑戦してきました。この大会は高知県でも歴史があり、私も何度参加したか分からないほどです。大会の特徴はとにかく“暑さ”！1,500mの海を泳いだ後、10kmのマラソンが待っています。今回は海が穏やかで泳ぎやすく、上位でマラソンに入ることができました。しかし、猛暑のせいか体が思うように動かず、歩くことはなかったもののスピードが上がりませんでした。それでも何とかゴール目前まで進み、ゴール前でチームの仲間の姿が見えた瞬間、やっとゴールできたと安堵しました。不思議と「辛かった」という気持ちはなく、「次はどうやって暑さ対策をしようか」といった思いが強く残りました。

●藤田大也【藤田のカフェ巡り vol.23】

今回の休日カフェ巡りは長岡群本山町にある【JOKI COFFEE】さんに行って来ました。大きな川のほとりに位置する自宅焙煎珈琲店になります！森の中にひっそりとありますのでとても落ちつく空間になっておりコーヒーもとても美味しかったです。●丁寧に抽出されたコーヒーや手作りスイーツもありますのでお子さん、家族、お友達と是非足を運んでみてください！藤田もまだまだカフェを探していますので、是非皆さんのおすすめを教えてください！！



●前島一輝【自転車大会 vol.17】

「土佐センチュリーライド嶺北・いの大会」に挑戦してきました。大会に出場するのは初めてで、恵大先生と一緒に参加しました。出場したのは「ぼっちりコース90km」です。レースまでは90kmは全然ぼっちりではないと思っていたのですが、いざ走り始めると天気も良く景色も最高で、アップダウンの激しいコースでしたが本当に「ぼっちり」でした。また来年も挑戦しようと思います。皆様も自転車始めてみませんか？



●坂口芽依【こどもだけでお出かけ～夏休みMAXキャンプ開幕！～ vol.23】

夏休みMAXキャンプが始まりました♪朝から元気いっぱいの子どもたちが集まり、「今日は何にするー？」と相談しながら、毎日さまざまなテーマに挑戦しています。自宅では正直、準備が大変だったり片付けが面倒なチャレンジも、ここぞとばかりに沢山ご用意しております。(写真は4人くらい入れる大きなフープを使って、巨大シャボン玉を飛ばそうとしています)違う学校、違う学年ではじめは緊張していた子どもたちが、どんどん仲良しになっている姿も見えて、スタッフはとても嬉しいです。一緒に夏休みの思い出を、たくさんつくっていきましょう！



●鈴木秀司【みんなで土足禁止の看板を作りました vol. 212】

夏休みにいろんなことにチャレンジする子どもたちの「MAXキャンプ」スタッフが毎週ごとにテーマを決めて頑張ってくれています。1週目はアウトドアでしたが、急遽工作をしよう！ということで看板を作ることにしました。初めてMAXに来られるお客様は8割くらい靴のまま入られます。そこでオリジナルの看板をみんなで作りました。木の板に電動工具で穴をあけ、ネジとボルトをドライバーで金具を固定し、ステッカーの位置を決めて、完成です。「NO SHOES」というステッカーはネットで購入しましたがオシャレに完成しました。みなさま、MAXに来られた際は、この看板を見て、靴を脱いであがってください。みんなも作ってくれてありがとう！



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！