

## 【12月21日(日)スポーツマックス20周年・MAX感謝祭は1コインで遊べます！】

MAX20周年感謝の内容が決まっています。やっぱり今回の目玉は、私(代表鈴木)が担当する棒高跳び体験会でしょうか。(笑)9月の世界陸上で世界新記録が誕生して盛り上がりましたね。これを体験できるように考えています。その他、いろんなスポーツなど1コイン(¥500)で楽しめるように考えています。種目は①棒高跳び体験 ②かけっこ教室 ③オブスタクルスポーツ(サスケみたいな感じ) ④シューティングMAX ⑤まちなか運動会(かけっこ、たまいれ、などなど親子で楽しめる種目) ⑥MAXライダー ⑦30段跳び箱ジャンピングMAX ※⑥、⑦は¥500ではありません。いまMAXに通われている方には、¥500クーポン(LINE)をプレゼントします。

12月21日は、お友達をお誘いの上、おまち多目的広場に集まってください！



### ●友永恵大【友永 僕のトライアスロン vol. 76】



愛媛県の最先端、佐田岬半島で開催された「佐田岬マラソン2025」クローラー部門(10.548km)に参加してきました。日本一細長い半島に位置するコースで、標高差約80mのアップダウンが続き、ほぼ平坦な区間がないという過酷な条件でしたが、景色は最高でした！前半、折り返し前の下り坂を駆け下りながら、「この道をまた上るのか…」と考えつつ必死に走りました。意外にも足の動きが軽く、気がつけばそのままゴール！記録は50分07秒(平均ペース:4分47秒/km)でした。完走後には、名物の伊勢海老の味噌汁がふるまわれ、これがまた格別で、来年もこの味を楽しみに走りたいと思います。

### ●藤田大也【藤田のカフェ巡り vol.27】

今回の休日カフェ巡りは高知市朝倉に昨年オープンした「おなかがぐう」さんに行ってきました。こちらにはモーニング&ランチがあり、僕の一推しはたまごサンドです！たまごサラダをたっぷりサンドしてくれているので食べ応え満点！男性・女性も満腹なること間違い無しのでは非皆さん食べてみてはいかがでしょうか？(笑)その他にも、甘じょっぱさがあるブルーベリートーストやパンをたまごで包んだハムたまチーズトーストもありますので皆さんの一推しを見つけてみてください！



店内は懐かしさ漂う喫茶店のような雰囲気なので落ち着く空間となっております！



### ●前島一輝【紅葉を探しに vol.21】

母親の希望で紅葉を見に瀬戸川渓谷へ行きました。瀬戸川渓谷は僕自身初めての場所でした。まだまだ高知の知らない場所がたくさんあります…。さてこの日は前日からの雨の影響で滝の水量が多いらしく迫力満点の滝を近くで見る事が出来ました。肝心の紅葉はというと、まだ少し早かったのか少し色づき始めているくらいでした。ここは遊歩道や結構揺れる吊り橋などもあり楽しい場所でした。また来年紅葉シーズンに行きたいと思います。

### ●坂口芽依【こどもとお出かけ～ラブズとポンボンドロップシールはどこだ～ vol.27】

たまごっち白、ファービー、ポケモン赤・緑、プレステ。子どもの頃に流行ったあの手に入らないシリーズ(世代がばれますね)時代が変わり、流行りが変わっても、このサイクルは変わらないようで、最近は大人から子どもまで、シール帳が大流行ですね。流行に敏感な小1年の娘と一緒に今週末もポンボンドロップシール巡りです。娘の好きなキャラクターものは、みんな好きなのもちろん軒並み売り切れてどこにもないです。そしてクリスマスシーズンも到来ですね。Switch2、グラデーションのラブズ、ポケモンカードBOX、どこにもないです。お願いされたサンタさんはどうされているのでしょうか？全国のサンタさんたち、実店舗のはしごに通販サイトの巡回、今年も本当にご苦労さまです！



### ●鈴木秀司【とんかつ「いもや」ならぬ「あさや」vol. 216】

最近では月に1回は東京に出張しております。飛行機の席は、富士山が見えるように窓側をよく取ますが、タイミング悪くきれいに見れませんでした。が、写真のように雲の上に浮かぶ富士山を撮影することができました。間違いなく良いことが起こります(笑) 今回は富士山のネタではなく、大学時の話。学生時代は水道橋駅(東京ドームの近く)に通っておりトンカツの「いもや」が有名でした。当時は確か800円でさくさくのトンカツにじみの味噌汁と

学生にとっては日本一おいしいトンカツ屋さんでした。29年前の味を懐かしく思い、探してみると「いもや」は残念ながらなくなり、そこで修行した方が「あさや」としてお店をやっていました。今は金額も1,300円と高くなりましたが、味はしっかり引き継がっていました。東京にいく機会があれば探してみてください！



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！