

**Information****3月7日（土）、8日（日）スポーツマックスのとさのおきゃく開催日です！**

高知の春の風物詩「とさのおきゃく」は、高知市中心部を会場に、食とお酒、音楽や催しで街全体が宴会場になるイベントです。スポーツマックスは子どものスポーツイベントを今年も開催します。

① 3月7日（土）30段跳び箱大会「ジャンピングMAX2026 中国・四国ナンバーワン決定戦」

② 3月8日（日）サスケの子どもバージョン「ニンジャマックス」

会場は、帯屋町アーケード（マクドナルド付近）です。ジャンピングMAXは、自分の限界に挑戦し、「できた！」の経験で可能性を広げる大会。ニンジャマックスは、手裏剣や足場などの障害物をクリアし、最速タイムに挑戦します。どちらも、思いきり体を動かして楽しめるイベントです。

※跳び箱は【HPより事前申込】、ニンジャは【当日申込】。会場でお待ちしています！

STAFF COLUMN**毎月更新のスタッフコラム。それぞれ好きなことを綴っています****友永 僕のトライアスロンvol. 78**

滋賀県東近江市で開催された「東近江新春マラソン大会」に参加してきました。朝はとにかく寒く、競技場内的一部には雪が残っていましたが、その場所に約1,000人ものランナーが集結。私は10kmの部にエントリーしました。スタートの合図とともに一斉に走り出し、まず競技場を1周。そのまま路上へと駆け出ると、いきなりの下り坂が待っていました。ペースが上がりすぎないよう注意しながら、前のランナーを追い抜くことを意識して淡々と走り続けました。記録は46分32秒（平均ペース：4分38秒/km）目標としている「40分切り」の達成に向けて、これからも走り続けます！

友永恵大

**藤田のカフェ巡り vol.29**

今回の休日カフェ巡りは高知市春野町にあるTERRACEさんに行ってきました！ここには、たくさんのパンやケーキなどがあり、ランチも食べれるので家族やお子さんと一緒に是非行ってみて欲しい場所の1つになります！藤田のおすすめは何と言っても「メロンパン」です！チョコチップメロンパン、ココナッツメロンパンなど色々な種類の味を選ぶことが出来ますので自分の好きなメロンパンを見つけてみてください！その他にもスパークリング飲料やジャムなどもありますのでお土産などにもとても良いと思います！

次回行った時には普段食べないものにも挑戦してみたいともいますので是非皆さんのおすすめも教えてください！！

藤田大也

早朝ランニング vol.23

この日は少し早起きをして、海岸沿いをランニングしました。天気も良さそうだったので日の出を狙ってチャレンジ。ちょうど水平線から朝日が出てきて海面がオレンジ色に変わった最高の瞬間に立ち会えました。今回は花街道を走りましたが、ここ春野町は僕の地元もあります。小学生の頃はよく海岸で遊んだり釣りをしたりといった思い出もよみがえりリフレッシュできました。

前島一輝

**水槽とパンダとめだか魚 vol.29**

最近お引越しをしたのですが、業者さんでは生き物の運搬ができないということで…

3階（エレベーターなし）から、なんとかひとりで運びだした60Lの水槽ははじまりは娘が夏祭りにメダカすくいで捕まえた3匹で、ひとまわり小さい水槽からスタート。娘はすぐに飽きましたが、私がはまり、Amazonで「三色鰐長」メダカの卵50個を追加で購入しました。@補償分のおまけもあわせて9割ほどが無事にかえり、今は錦鯉のようなカラーのきれいな子たちが元気に泳いでいます。しかし成魚に近づき水槽が狭そうため、三色メダカ欲しい方がいればぜひお声がけ下さい！一緒にアクアリウムを楽しみましょう。

写真の子は、水槽のお掃除屋さん、コリドラス・パンダちゃんです。

坂口芽依

**R32スカイラインGT-RのEV車 Vol.218**

車好きな鈴木です。1台目に買った車は日産180SXというスポーツカーでした。父が昔から日産の車を乗っていたので、日産以外は考えていませんでしたね。その家の車文化ってありますよね！？と言ながらも、2台目はスウェーデンの車VOLVOに乗っていましたが、この車は気に入って20万キロくらい乗りましたかね。

ワイルドスピードという映画の影響で日本のスポーツカーが、一気に値上がりしているここ数年。180SXも新車価格の2倍くらいになっているようですが（状態がよければ）。でも、やっぱり日本車でのスポーツカーといえばこちら、日産R32スカイラインGT-Rですね。1年くらい前に撮った写真ですが、実はこのGT-R、日産の方々によってEV（電気自動車）に改造された車なんです。電気には見えず。いつか程度の良いGT-Rが欲しいなと思った瞬間でした。

鈴木秀司

CONTACT**スポーツマックス生徒募集中**

キッズマックスのレッスン内容や、イベント情報などInstagramでも随時発信中です！

