



Information

新年度生徒募集中！ぜひ、ご紹介ください

スポーツマックスのスポーツ塾は、運動神経の向上だけでなく、小さな「できた！」を積み重ねることで、自己肯定感などの非認知能力も育てていきます。5月に入り、新しい生活にも少しずつ慣れてくるこの時期。今こそ、自分を伸ばす絶好のチャンスです。ぜひ新しい友達をご紹介ください。5月はマット運動とドッジボールです。

第2回まちなか運動会開催しました！

5月5日のこどもの日に、土佐市で第2回まちなか運動会を開催。写真のように馬の着ぐるみでかけっこなど、思い切り楽しんでもらいました。これからもいろんな企画をしていくのでお楽しみ下さい！



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 俺のトライアスロンvol. 81

第14回加古川らんらんマラソンの10km部門に初挑戦してきました！

フルマラソンでも走ったことのある思い出の場所。フラットで走りやすく、自分に相性の良いコースなので、自己ベスト（44分42秒）更新を目指してスタートしました。追い風と向かい風が交互に吹く難しいコンディションの中、序盤は焦らず一定のリズムを意識。4分15秒/km前後をキープしながら中盤以降も粘り続けました。

そしてゴール。タイムは——44分40秒！わずかに2秒ですが、1年1ヶ月ぶりの自己ベスト更新です。数字以上に、ここまで積み重ねてきた努力が結果につながったことが本当に嬉しく、思わず自分自身に「よくやった！」と声をかけました。たった2秒。でも、「昨日の自分を超越の喜び」は何ものにも代えがたい。これからも挑戦を続けていきます！

友永恵大



藤田のカフェ巡り vol.31

今回の休日カフェ巡りは、高知市神田にあるネコバヤシさんへ行ってきました！店内は、白とグレーを基調に木目が映えるオシャレで居心地の良い空間。カウンターにはスコーンやクッキー、パウンドケーキなど、美味しそうなお菓子がずらりと並び、どれにするか本当に迷いました。今回僕は、マフィンとバナナパウンドを注文。コーヒーとの相性も抜群で、初めて食べたバナナパウンドが想像以上の美味しさでした！これはかなりオススメです。レモンケーキも人気メニューらしいので、次回はぜひ食べてみたいと思います。カウンター奥には工房もあり、店内には焼き菓子の良い香りが広がっています。気になる方はぜひ！

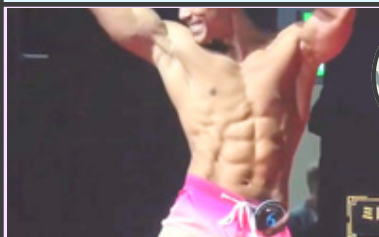
藤田大也



BBQ vol.25

BBQにはうってつけの季節になりました！毎年、実家でBBQをしています。今シーズンはすでに5回ほど開催。その中でも僕が好きなのは、火をつける作業です。近くに落ちている枝を集め、麻ひもをほぐし、ファイヤーstarterで着火。少し手間はかかりますが、自分で火を育てていく時間がとても楽しく感じます。もちろん、外で食べるお肉や野菜は格別！自然と会話も弾み、ゆったりとした時間を過ごせるのもBBQの魅力です。準備から片付けまで含めて楽しみながら、今年もまだまだBBQを満喫したいと思います！

前島一輝



一緒に筋トレしませんか？ vol. 2

夏も近づき、そろそろ体型が気になる季節になってきましたね。「ダイエット=きつい筋トレや長時間の有酸素運動」と思われがちですが、実は一番大切なのは「食事」です。どれだけ運動をしても、食事が整ってなければ体は変わりません。逆に、食事を見直すだけでも体はしっかり変わっていきます。ポイントはシンプル！

- ①たんぱく質を意識する（鶏むね肉・魚・卵など）
- ②余分な脂質や糖質を減らす③「食べない」ではなく「選ぶ」ダイエットは我慢ではなく、習慣です。小さな積み重ねが、夏の体をつくります。「何を食べたらいいかわからない」そんな方は、ぜひ気軽に聞いてください！

マッスルゲート四国大会まで、あと50日！

坂山洋翔



職業講話「努力は報われるのか！？」Vol.221

毎年春に、高校生向けの職業講話をさせていただいています。大学卒業後に陸上競技の実業団、民間企業、高校教諭、起業と、さまざまな経験をして、その中で感じたことを伝えています。

生徒に「努力は報われると思いますか？」と問いかけます。多くの生徒は「報われる」と答えます。しかし現実には甘くないと、スポーツでも優勝できるのは一人だけ。努力しても報われないことの方が多いのが現実です。

さらにこれからの時代は、AIの進化により仕事も大きく変わっていきます。その中で大切なのは、新しいチャンスに気づき、つかむ力です。

そして、その力は、日々コツコツ努力している人こそ備わります。だからこそ学生時代は、目の前のことに一生懸命取り組むこと。それが未来の可能性を広げていくと伝えています。機会があれば、このようなお話をさせていただきます。お声がけください。

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！
ぜひ「フォロー」「いいね」よろしくお願いします！



@SPORTS_MAX577