



Information

7月4日（土）帯屋町土曜夜市にて30段跳び箱ジャンピングMAX中国・四国大会



暑い季節になってきましたが、今年も土曜夜市恒例の跳び箱大会「ジャンピングMAX」を開催します！この大会の優勝者は、2027年3月に開催予定の「跳び箱日本一決定戦」への出場権を獲得できます。日頃の練習の成果を発揮する絶好の機会です。跳べた喜びや、悔しさを乗り越える経験は、子どもたちの大きな成長につながります。

詳細はスポーツマックスホームページ、またはスタッフまでお気軽にお声がけください。

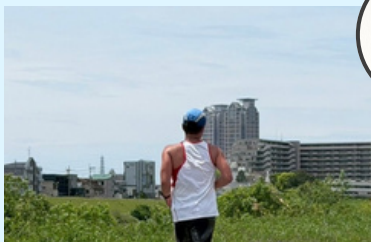
新年度生徒募集中！ぜひ、ご紹介ください

新年度がスタートし、2ヶ月が経過しました。ぜひ新しいお友達をご紹介ください。紹介特典もございますので、ご協力お願いいたします。



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 俺のトライアスロンvol. 82

第10回リバーサイドマラソン大和川大会の20km部門に出場してきました。

コースは大阪を代表する一級河川・大和川沿いの完全平坦コース。5kmを4周する設定で、当日は日差しを遮るものがなく、とにかく暑さとの戦いでした。脱水を防ぐため、すべての給水所でしっかり水分補給を行いました。終盤には脚が攣りそうになる場面も。それでも最後まで粘り切り、無事にゴールすることができました。

結果は、20km 1時間44分（平均5分06秒/km）
今回改めて感じたのは、どんな環境でも力を発揮できる強さの大切さです。この経験を糧に、もう一度基礎から鍛え直し、暑さや厳しい条件にも負けない走りを目指して頑張ります！

友永恵大



藤田のカフェ巡り vol.32

今回の休日カフェ巡りは、高知市葛島にある【Pino-小さな幸せ-】さんに行ってきました。こちらのお店ではランチメニューがたくさんあり、子供から大人まで食べれる人気なものがいろいろありますので家族でお出かけの際は是非行ってみてください！！僕はパスタを注文したのですが、小エビが入っていたりオリーブ・アンチョビ・ケイパーを加えたトマトソースでめちゃくちゃ美味しかったです。その他にもコーヒーゼリーラテがあり、ほろ苦いコーヒーゼリーにミルク、エスプレッソ、バニラアイスを合わせてとても美味しかったです。皆さんのオススメのカフェありましたら教えてください！

藤田大也

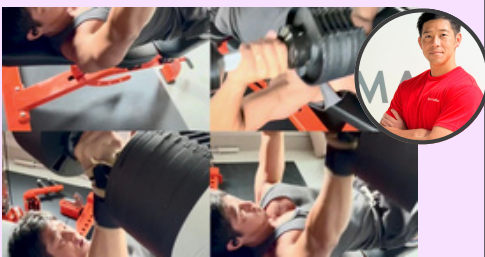


ドライブ vol.26

先日、気分転換に黒潮町までドライブしてきました。天気も良く、海沿いの道走るだけでも気持ちよく、リフレッシュすることができました。途中で海辺のカフェに立ち寄り、コーヒーを飲みながらゆったりとした時間を過ごしました。目の前に広がる海の景色がとてもきれいで、つい長居してしまうほどでした。

その後は水族館へ。さまざまな魚や海の生き物たちを見ながら館内をゆっくり見学し、とても癒やされました。海の景色と自然を満喫できた、楽しくリフレッシュできる一日となりました。また機会があれば訪れたいと思います。

前島一輝

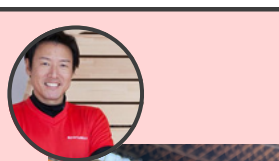


一緒に筋トレしませんか？ vol. 3

脂肪は全身で落ちる。だからこそ“本物のダイエット”は全身から変わる。

「お腹だけ痩せたい」「脚だけ細くしたい」と思うことはありませんか？実は、脂肪は特定の部位だけを狙って落とすことはできません。体脂肪は食事や運動、生活習慣の影響を受けながら、全身から少しずつ減っていきます。だからこそ大切なのは、食事・運動・睡眠などの習慣を整えること。そうすることで、結果的に気になる部分も引き締まり、身体全体が健康的に変っていきます。理想の身体への近道は、特別な方法ではなく毎日の積み重ねです。ダイエットでお悩みの方や、「今年こそは変わりたい！」という方は、ぜひ気軽に声をかけてください！ マッスルゲート四国大会まで、あと28日！

坂山洋翔



国立競技場でMAXイベント！？ Vol.222

東京の国立競技場は、私にとって聖地です。大学時代から大きな大会は国立競技場で行われ、大学2年のときには関東インカレで初めて表彰台に立ちました。そして1997年、日本選手権で優勝したのもこの場所です。今から29年前。時が経つのは本当に早いものですが、ここに帰ってくると不思議と気が引き締まります。

今回は日本陸連の方々とお話をさせていただきました。ちょうどセイコーグループが開催されており、フィールドにも入らせていただきました。やっぱり応援席にいるよりも、こちら側がいいですね（笑）

陸上競技場は「中に入れない場所」と思っていないか？国立競技場は別として、高知の陸上競技場なら120円で誰でも利用できます。そんな「敷居が高い」と思われがちな陸上競技場を、もっと気軽に楽しめる場所にできないか、そんな話し合いもしてきました。いつの日か、国立競技場でMAXイベント開催！？！？

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