



Information

奈半利町ちびっこトライアスロンは、10月18日に開催します！



毎年恒例の「奈半利町ちびっこトライアスロン」が、今年は10月18日（日）に開催されます！
昨年から夏開催から秋へと開催時期を移し、暑さも少し落ち着いた、より過ごしやすい季節での開催となります。

トライアスロンは「泳ぐ・自転車・走る」の3種目に続けて挑戦するスポーツです。もちろん速さや順位も大切ですが、それ以上に、自分の力で最後までやり抜くこと、苦しいときにも諦めずに前へ進むこと、そしてゴールしたときの大きな達成感を味わえることが、この大会の魅力です。

毎年、子どもたちが一生懸命にゴールを目指す姿や、それを応援するご家族の声で会場は大いに盛り上がります。スポーツが得意な子ども、「トライアスロンに挑戦してみたい！」という子ども大歓迎です。今年の秋は、奈半利町で自分の限界にチャレンジしてみませんか？近日スポーツマックスHPにて申込可能となりますので、たくさんの子どもの挑戦をお待ちしています！

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 俺のトライアスロンvol. 84

第9回淡路島OWS、1,500m部門に挑戦してきました。波も穏やかで、「これはタイムも順位も狙える」と期待を胸にスタートしました。1周1,500mのレース。前半と中盤は焦らずペースを抑え、後半500mで一気にスピードを上げ、そのままゴールまで泳ぎ切りました。広い海を相手に泳ぐOWSならではのスリルはやはり格別。自分としては波が荒れている方が燃えるのですが（笑）結果は総合3位、そして年代別（50～59歳の部）でも3位。嬉しさもありましたが、同年代の上位2人に届かなかった悔しさが強く残りました。レースに出る以上、やっぱり勝ちたい。年齢を重ねても、挑戦する気持ちは衰えない。むしろ、挑戦を続けるからこそ熱くなれる。今回のレースで改めてそう感じました。

友永恵大



藤田のカフェ巡り vol.34

今回の休日カフェ巡りは、高知市本町5丁目にある、サンドイッチ専門店Sand Houseさんに行ってきました。こちらのお店ではサンドイッチが沢山あるのですが、定番のたまごサンドやハムチーズ、その他にも揚げものの系のヒレカツ、コロッケ、エビカツなどもあります。女性やお子さんに人気なフルーツサンドもありどれも美味しそうでした！私はたまごサンドとハムポテトサンドを注文したのですが、とてもコーヒーと合いまだまだたくさん食べれそうでした！
次回はあまり食べたことのないメニューやフルーツサンドも挑戦してみたいと思います！みなさんのオススメのサンドイッチも是非教えてください！

藤田大也

初めての場所 vol.28

高知の山の中にある蕎麦屋「時屋」へ行きました。初めて行くと「ほんとにこの先に蕎麦屋ある？」って思うような場所ですが、着いてみると納得。緑に囲まれた、めちゃくちゃ気持ちいい空間です。お店の中から川へ直接下りていける道もありました。目の前には木々と川。鳥の声を聞きながら蕎麦を食べるなんて、もう最高です。
蕎麦はもちろん美味しいけど、それ以上にこのロケーションがたまらない。わざわざ足を運んでも行きたくなる、そんな一軒でした。

前島一輝



ミニ四駆 Vol.224

静岡出身の私は、「タミヤ」で育ったようなもの（笑）そうです、プラモデルやらラジコンを組み立てていたことで、車の構造を知ったり、いろんなことに興味をもつきっかけにもなりました。それを子どもたちにも感じてもらいたい、そんな想いMAXキャンプ2週目のテーマは、「ホビーミニ四駆」ということで、ミニ四駆ってなに？という勉強から始めました。ラジコン世代であり、ミニ四駆世代ではありませんが、これは自分的におすすめでしたので、今年初開催してみました。

まずはショップに買いにいってところから。このキャンプは大人気で約30名でショップに向かいましたが、これも遠足みたいで楽しかったですね。そして、自分が好むマシンを選び、購入して、さて作るぞ！となったときに、問題が起きました（笑）「自分で作れない！」「もう無理！」と叫ぶ子続出・・・1年生は説明書を読むのが難しかったり、適当に作ってみたい、これも経験なのですが、なかなかのカオス状態でした。最終的には手伝いながら、レースまで出来ました。この経験はきっと人生で役に立つはずですよ！

鈴木秀司



一緒に筋トレしませんか？ vol.4

しっかり食べて、しっかり運動！

夏場は暑さの影響で食欲が落ちたり、外で体を動かす機会が減ったりしやすい季節です。その結果、食事の内容がそうめんやうどんなどの炭水化物中心になり、活動量も少なくなることで「夏型肥満」につながる可能性があります。

予防するためには、鶏肉・魚・卵などのたんぱく質を意識して食事に取り入れることが大切です。また、朝や夕方など比較的涼しい時間帯に、ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を取り入れることも効果的です。

暑さに負けない丈夫な体づくりのために、しっかり食べて、しっかり体を動かす習慣を一緒に続けていきましょう！

坂山洋翔



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