



Information

運動神経を向上させるには風船が最適です。



先月は、運動神経は遺伝的要素が強いのではなく、環境で変わります。そして、何歳になっても運動神経は向上します、ということを書きました。

では、どのように向上させていくのか！？いろんな運動遊びがありますが、風船を使った運動はおすすめです。例えば、風船が落ちないように手のひらや、足、頭など、いろんな体の部位を使っておこないます。運動というのは、不規則な動きの連続です、つまり風船は不規則な動きをしますので、これをおこなっているだけで、体をコントロールすることが出来ます。これを親子でひとつの風船を交互でタッチしてみるとか、3つの風船を親子で落とさないようにしてみるとか、コミュニケーションをとりながら、運動神経も向上しちゃいます。ぜひ、親子で挑戦してください！

11月29日「マックス21周年記念・まちなか運動会」開催します！詳細は来月号にて

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. 86

第33回いごっそうアクアスロン大会に挑戦してきました。歴史ある大会だけに、何度出場したのか自分でも分からないくらいです。海を1,500m泳いだ後、マラソンは10km、タフなレースですが、今年はランコースが変更になり8kmと短縮されていました。上位を狙えると信じて、いつも以上にやる気がみなぎりました。天候は雨でしたが、猛暑よりはまだマシだと思いました。結果は4位で終わりましたが、調子が良かっただけに悔しさも残りました。まだまだやれることはあるはずだし、自分の限界はまだ引き出せていないと強く感じる大会でした。今回の結果を受け止めつつ、次に向けてさらなる成長を目指していきたいと思います。次の大会に向けて、また挑戦します。

友永恵大



藤田のカフェ巡り vol.36

今回の休日カフェ巡りは、高知市長浜にある【くろしお珈琲さん】に行ってきました。朝からモーニングも楽しめるとのことで、気になっていたお店です！店内は落ち着いた雰囲気、ゆっくり過ごせるのが嬉しいところ。美味しい珈琲をいただきながら、のんびり朝時間を満喫しました。モーニングを楽しみたい方はもちろん、カフェタイムにもおすすめ。休日にちょっとゆっくりしたい日にぴったりのお店でした！高知でカフェ巡りをするなら、ぜひ一度訪れてみてください！

藤田大也

6年間通った道 vol.30

久しぶりに、横浪スカイラインをロードバイクで走ってきました。1周約30キロを計2周。海を見下ろす絶景と、アップダウンの続く道を楽しみながらペダルを踏みました。ここは、僕が中学・高校の6年間、通い続けた思い出の道。当時はバスで通っていた道ですが、ロードバイクで走ってみると、また違って見えます。青い海と空、緑の山々を眺めながら走っていると、当時の記憶が次々とよみがえってきました。6年間通った道を、今はロードバイクで走る。懐かしさと新鮮さが入り混じり、心地よい時間になりました。

前島一輝



一緒に筋トレしませんか？ vol. 6

ダイエット中に気になるお腹の脂肪。効率よく落とすためには、ハードな運動や極端な食事制限が必要なのでしょうか？実は、体脂肪を減らすためには「休息・睡眠」もとても重要です。

体脂肪は、日常生活や運動などでエネルギーとして使われると、最終的に水と二酸化炭素に分解されます。二酸化炭素は呼吸によって体外へ排出され、水分も汗や尿などを通して排出されます。脂肪を効率よく減らすためには、適度な運動やバランスの良い食事に加えて、十分な休息と睡眠をとることも大切です。

ダイエットを頑張っているのになかなか結果が出ない方は、運動や食事だけでなく、普段の休息や睡眠についても一度見直してみるといいかもしれませんね。

坂山洋翔



ひろめ市場に私の記録が載っています Vol.226

これはきっと知らない方が、ほとんどだと思います。ひろめ市場の南側の入り口にある、柱（←写真の赤丸のところ）に私の棒高跳びの記録（5m41）が掲載されています。

2002年の高知国体のときに作られました。当時の世界記録はセルゲイブカの6m14で、当時はブカ人形が空中で跳んでました（笑）が、台風が何かの影響で、その人形は撤去されたと思います。

自分の許可もなく（笑）、誰かに言われて気づいたのかな？それともふと上を見上げた時に気づいたのか、今となっては24年も前のことなので思い出せず・・・とはいえ、24年経ってもこのように残っているのは嬉しいことですね。

そして、世界記録は6m14から6m31にデュブランティス、日本記録も5m63から5m83に澤野大地が塗り替えました。この日本記録も2005年に塗り替えられましたので、そこから21年更新されていないことになります。やっぱり大地には6mを跳んでももらいたかったな。そして、高知県記録の5m41もまだ塗り替えられていません。ぜひ、ひろめ市場に行かれた際には、柱を見てあげてください、高いよ！

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