Vol. 227

毎月配信！スポーツマックス スタッフのニュースレター

MAX DAYORI 2026 November 11

Information

11月29日「マックス21周年記念・第2回まちなか運動会」開催します！



今年も「まちなか運動会」を開催します。気軽に参加し運動会を楽しんでください！

・日時：2026年11月29日（日）9:00～16:00

①まちなか運動会（幼児から親子まで）

②30段跳び箱「ジャンピングMAX21周年大会」（幼児からおとな）

③第4戦MAXライダー・無料体験あり（2歳から小学生）

④棒高跳び体験（小学生）

昨年、大変盛り上がりましたので、今年も開催します。特にまちなか運動会は、気軽に参加でき楽しんでもらうことをメインとしていますが、ついつい本気になってしまうのが大人ですね。スポーツをしていたひとは、現役時代の8割くらいで動けばケガをしないと思います（笑）とにかく、ケガなく無茶せず、といいつつも子どもたちにはかっこいい姿を見せたいですね！詳細は、スポーツマックスHPへ

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





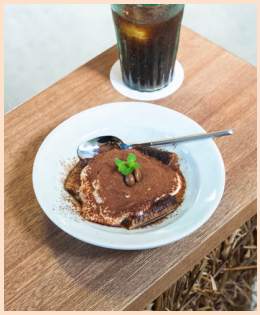
友永 俺のトライアスロンvol. 87

マラソンシーズンに入り、今年度の初戦となる「横浜マラソン2026」に参加しました。3万人規模が走る大会ということもあり、当日の朝から横浜マラソンならではの雰囲気を味わえることをとても楽しみにしていました。手荷物を預かってもらえるホールに着いて、その広さと人の多さに圧倒され、スタートの合図が鳴っても、すぐに走り始められるわけでもなく、前方の集団が少しずつ動き出してようやくスタート。レース中は、曇り空からの雨やら、強風、そして晴れ間も見えるなど、天候にも左右されました。それでも、高速道路を封鎖して走る特別なコースの雰囲気を楽しみながら、無事にゴール（4時間35分50秒）することができました。自己記録には遠く及びませんでしたが、「マラソンは寒い時期に走るものだ」と改めて実感させられる大会でした。

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、高知市農人町にある「PADDOCK COFFEE（パドックコーヒー）さんへ。白を基調としたシンプルでおしゃれな外観が目を引くカフェです。店内は木の温もりや自然素材を感じられる落ち着いた空間。洗練された雰囲気の中にも温かみがあり、ゆっくりとした時間を過ごせそうですこちらでは、こだわりのコーヒーをはじめ、手作りスイーツも楽しめます。コーヒーのお供には、キャラメルチーズケーキやティラミスもおすすめ。おしゃれな空間で過ごすカフェ時間は、日常を少し特別にしてくれますね☕

藤田大也

座敷童の出るお店　vol.31





好きなうどん屋さんの一つ、佐川町にある「うどん処 わらし」に行ってきました。自宅からは少し距離があるので、ドライブを兼ねて訪れることが多いお店です。立派な古民家を利用した趣のある建物で、なんでも座敷童が出るという言い伝えから「わらし」という店名になったそうです。お店の雰囲気もどこか懐かしく、落ち着いた気持ちにさせてくれます。こちらのお店でいつも注文するのは「カスうどん」。実は、お店ごとにお気に入りのメニューが決まっていて、いつも同じものを注文してしまいます。新しいメニューに挑戦するより、気に入ったものを何度も食べたいタイプです（笑）。とはいえ、こちらのお店はメニューも豊富なので、次に訪れたときは、いつもとは違うメニューにも挑戦してみようと思います。

前島一輝





一緒に筋トレしませんか？vol. 8

冬はダイエットのボーナスステージ！！

最近一段と気温が下がってきましたね。寒い日が続くと体を動かすのがおっくうになりますよね。でも実は、冬はダイエットにとって絶好のチャンスにでもあるのです。

寒い冬は、体温を維持するためにエネルギーを消費します。そのため適度な運動を取り入れることで、効率よく体づくりを進める事ができます。また、冬定番の鍋やおでんもダイエットにはおすすめです。

本格的な寒さが来る前の11月に運動習慣を身に着けていきましょう！

冬の運動が、春の自分を変える！一緒に頑張っていきましょう！！

坂山洋翔





走ってきましたよ、横浜！　Vol.227

友永が書いていますが、私と長女、そして友永の3名で初の横浜マラソンを走ってきました。数えてみると今回で8回目。何度も書いていますが、マラソンは好きではありません。

元アスリートなので、マラソンも速いんでしょ！とよく言われますが、種目は棒高跳びでしたので助走距離は40m、その40mをいかに速く走れるか、ここが大切なので、その千倍の40kmなんて走れるわけありません（笑）自分の体は速筋（短距離系ね）で出来ているため。

結果は4時間59分59秒。42km走って1秒残してゴールとはさすがだと思いましたね（笑）ベストは3時間55分で、過去ワーストでした。途中で雨が降り、風も強く、暑くなったり、寒くなったりとハードでしたね。アップダウンが高知と比べ少なく、これはワンチャンベスト出るかなと思いましたが、甘かったですね。でも横浜を満喫しました。

もうこれでフルマラソンは引退します！と言いたいところですが、会社のみんなで来年2月の龍馬マラソンを申込していました・・・また、走るのかよ・・・

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