

【7月20日(土)高知跳び箱大会&7月28日(日)奈半利町ちびっこトライアスロン開催です】

跳び箱大会は、土曜夜市にて中央公園にて開催します。幼児から大人まで参加できます。そして、第13回目となる奈半利町ちびっこトライアスロン。小学1年から6年まで学年別に大会をおこないます。泳いで、漕いで、走ってとこの夏感動すること間違いなし！親子で夏休みの暑くて熱い思い出を作ってください！



【夏休み短期スポーツ、バク転、かけっこ、スイミング教室開催です】

- ・スポーツ (A:7/30~8/2, B:8/5~/8, C:8/20~/23, D:8/27~/30)
- ・バク転 (A:7/30~8/2, B:8/5~/8, C:8/27~/30)
- ・スイミング (A:8/20~/23, B:8/27~/30)
- ・かけっこ (A:8/27~/30)

この夏休みに苦手種目を克服してください！スポーツマックスのお客様は半額で利用できますので、詳細&申込はスポーツマックスHPまたは、スタッフにお声がけください！

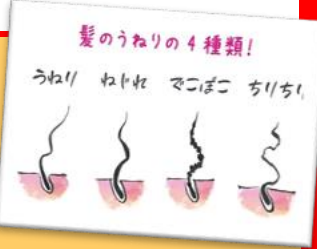


●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 61】

先日、瀬戸内海淡路島オープンウォータースイム、1.5kmに出場しました。梅雨時期ということで雨予報に不安を感じつつ、当日は微妙な天気で「降らないでほしい」と思いながらレースに挑みました。1.5km部門では70名、3km部門では110名が一斉にスタート。スタート直後の激しい争いを味わいつつ、その混戦から抜け出し先頭集団に加わりました。結果は総合4位、タイムは19分45秒で自己記録を更新しました。非常に満足すると同時に、まだまだ成長の余地があると確信しました。これから「楽しむ戦い」ではなく、「攻める戦い」を目指していきます。

●藤田大也【元美容師・大也の雑学 うねる、ひろがる梅雨の髪対策！ vol.10】

シトシト・ジメジメな天気が続く梅雨シーズン突入ですね。この時期は髪がうねる・ひろがる問題に悩まされる人も多いのではないのでしょうか？【梅雨対策①ドライヤーを使ってしっかりと地肌を乾かす！面倒だからとつい自然乾燥するのは絶対にNG！梅雨時期に頭髪を生乾きの状態にしておく、地肌がムレてしまうだけでなく髪の毛の水分バランスがまばらになり、クセが出やすくなってしまいます。その他にも対策はありますので是非藤田にお聞き下さい！



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.5】

この頃気温と湿度が上がり汗かく季節となりましたが、水分はしっかりと摂れていますか？汗をかいているのに水分補給をしないと運動パフォーマンスの低下につながり運動効果が上がらない。逆に摂取しすぎると血液が薄まりめまいや頭痛を引き起こす可能性があります。後、自分は筋トレ前にコーヒーを飲んでます。コーヒーに含まれているカフェインには興奮作用がありパフォーマンスUPや疲労軽減効果があるといわれています。トレーニング前にお気に入りのコーヒーを飲むとモチベーションも上がります！！

●坂口芽依【ゆる〜く続ける美容と健康習慣 vol.10】

髪の手入れのプチストレスから解放される精鋭部隊。楽ちんなのでずっと愛用しています。①シャンプーブラシ(右)痛いと感じる人もいるようですが、私はこれなしではシャンプーができなくなりました(^_^)ストレスや生活習慣の乱れで硬くなった頭皮には、グッと押し当て頭皮ごと動かすようにマッサージすると気持ちいいですよ。②ドライヤーブラシ(中)今までは手ぐしで髪を乾かしていたのですが、穴が開いたブラシを使うと速く乾いて、髪がフワフワになります。③トリートメントコム(左)コム部分がうねうねとなっており、雑に梳かしてもトリートメントが均一に行き渡りツルツルになります。気になるものがあればお試しください♪



●鈴木秀司【駐車場の線を引きました vol.199】

会社の駐車場は皆さん協力して頂き、縦列駐車してくれています。しかし、白線がないのできつと止めづらいだろうな、と。よし、駐車場の線をひこう！と、まずはホームセンターに。専用のスプレーが売っているんですね。が、お店の人から言われました、絶対失敗しますよと(汗)。餅は餅屋ということで、入交道路施設さんをお願いしました。仕事が早い45分くらいで終了。暑い中一気に仕上げてくれました。これによって、だいぶ止めやすくなったことだと思います。縦列駐車ですので、引き続き、擦らないようにお気をつけ下さい。



SPORTS MAX
Instagram



【SPORTS MAX LINE】

イベント情報や、運動脳力向上に関する情報などお知らせしています。



生徒募集中！

紹介者にはスポーツマックス赤Tシャツをプレゼント。入会者は入会金無料！