

【8月13日から18日まで、ららぽーと堺に遊びに来ませんか！？】

スポーツマックスは8/9～17まで夏季休暇となりますので、お間違いないようお願いいたします。しかし、この期間に大阪のららぽーと堺にて、子どもたちの楽しい思い出作りのためにイベントを開催します。

「この夏、スポーツで遊べマックス！」というタイトルで8/13～18日まで開催します。

①ニンジャマックス(サスケの子どもバージョン) 毎日開催10:00～16:00

②シューティングマックス、跳び箱教室、かけっこ教室は、13日～16日

③ジャンピングマックス関西大会(30段跳び箱大会) 17日、18日

③以外は、当日参加が可能となります。帰省した際に、旅行のついでに、遊びに来てください。ぜひ、お知り合いがいましたら、ご紹介ください。

まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないようお気をつけください。

ちなみに、ららぽーと堺は屋内なので、暑さも心配いりません(笑)



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 62】

千葉県木更津市で開催された「2024きさらづトライアスロン」に挑戦してきました。このコースは全国でも珍しい陸上自衛隊駐屯地内での開催で、駐屯地内に入る際に手荷物検査などがあるため、緊張感が漂っていました。レース当日は暴風の中での競技となり、波は荒れ、バイクとランニングでは向かい風に苦戦しましたが、自分の練習成果を存分に発揮できた大会でした。まだまだ全国にはさまざまな大会がありますので、これからも時間を作って挑戦していきたいと思います。今回の経験を活かして、次回以降のレースでさらなる成長を遂げていけるよう努力していきます。

●藤田大也【元美容師・大也の雑学 夏の髪の毛・頭皮ケアvol.11】

春・夏・秋・冬・特に気を付けた方がいいのが、夏です。紫外線によるダメージは髪に出やすくキューティクルがひらく事によってカラーの色持ちも悪くなります。髪の毛のセット剤をつけるだけで髪の毛の表面を守ってくれるので、ご自宅にあるものでもすぐに紫外線ケアは出来ます。頭皮も乾燥しないように気を付けましょう。また、自宅ではなかなか厳しく感じる頭皮ケアもサロンでのヘッドスパをすることでスッキリ出来ます。



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.5】

体幹トレーニングは意識していますか？体幹は皆さまもご存じの通り身体を中心にある動作の軸となる部分です。体幹を鍛えると関節にかかる負担も減り筋肉は張ったりし辛くなります。スポーツマックスでは体幹トレーニングをTRXという道具を使ってトレーニングしています。TRXは脚を宙に浮かせた状態でトレーニングすることでバランスが取り辛くなりより強度の高いトレーニングができます。興味のある方は是非スポーツマックスでTRXをしましょう！！

●坂口芽依【こどもとお出かけ-しろとり動物園- vol.11】

20代前半の頃から、何回行ったのか分からない東かがわ市の『しろとり動物園』。あまり大きくない動物園ですが、動物との距離がものすごく近く、触れ合いやのびのびと過ごしている姿が楽しめます。動物のおやつが入ったバケツを持っていくと、丸々としたヤギ達がしっぽを振りながらルンルンで近づいてきて子ども達もニコニコ(^_^)。野生なのか脱走したのか分からないウサギもその辺を走ってます。時期があれば、赤ちゃんタイガーと一緒に写真も撮れますので、公式サイトでイベント情報をチェックして行くのがおすすめです。ご飯は近くの「三原茶屋」さんのお好み焼き美味しかったのでお出かけの際は是非♪



●鈴木秀司【棒高跳び世界新記録 vol. 200】

いま世界で盛り上がっています、パリオリンピック。先日、男子棒高跳びでデュブランティス選手が6m25cm世界新記録を樹立しました。私が現役時代は、セルゲイブブカが神のような存在で6m14cmの記録、これは絶対に抜かれないだろうと言われていました。しかし、彼はまだ24歳、あと10cmはいけるはず。ちなみに私の記録は5m41cmで、この記録で1996年の日本選手権優勝、アジア選手権銅メダルでしたが、世界は広いですね！



SPORTS MAX



【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！