

【子どもの運動神経について 運動神経が良いとは？】

会話のなかで「この子運動神経いいよねえ」という会話があったりします。そもそも運動神経が良いとはどういうことか？実は定義として

- ①スピード
- ②器用さ

この2つが備わっていると、運動神経が良いと言われます。①スピードというと走る速さのイメージですが、反応脳力が高まることで判断や動きもスピードが上がります。②器用さとは、1回見ただけでその動きができる、など。実はこれ、リズム脳力が大切です。音楽に合わせて体を動かすイメージですが、人の動きを見て、頭でイメージして、それを再現すること。つまり「見る」ということも運動神経を高めるには大切になります。正しい動きを見ることで、イメージが少しずつ出来てきます。それを再現するには、いかに自分の体をコントロールできるか！？次回は、この辺りをお話します。



●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 63】

昨年の自分を超えることを目標に、徳島県で開催された「日和佐うみがめトライアスロン」に参加しました。昨年は自分にとって不本意なレースで悔しい思いをしました。その経験からさらに励んで練習に取り組みました。今年も大会前日の雨で海が荒れていましたが、それを乗り越えて泳ぎ、バイクコースのアップダウンも練習通りにこなし、前年より20分速いタイムでゴールできました！自分の練習の成果を感じることができ、まだまだ改善できる部分があると感じつつ、これからも挑戦し続けます！

●藤田大也【元美容師・大也の雑学 ヘッドスパの効果とは？ vol.12】

ヘッドスパは頭皮の汚れを落とし、髪を健康に導いてくれるだけではありません。特にマッサージによって得られる効果はたくさんあります。①首や肩凝りの改善！首やデコルテまでマッサージするため、血液やリンパの流れがよくなり凝りがほぐれ目の疲れも改善されます。②リフトアップ効果！頭とお顔の皮は一枚で繋がっていますので頭皮をほぐしてあげたり上げてあげるだけでお顔もリフトアップされシワができにくくなってきます。



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.7】

最近、なかなかトレーニングする時間がありませんでしたが、今月からは時間を有効活用し気合いを入れ、1階のジムでトレーニングを再開しました。特に背中筋の筋トレを行うことで肩甲骨周りがしっかり動き、血行も良くなり、体がスッキリします。肩凝りがある方は、特に背中を鍛えるのがおすすめです。まだまだ暑いですが、これからの季節は「スポーツの秋」。ぜひ、皆さんも弊社の「MAX Fit」で効果的なトレーニングを体験してみてもどうでしょうか？初心者向けにおこないますので、一緒に楽しく体を動かして、健康な体づくりを目指しましょう！

●坂口芽依【こどもとお出かけ-広島県福山市でジオラマの旅- vol.12】

タイムスリップしたような感覚になれる体験型のジオラマはお好きですか？今回は福山市のおすすめスポットを2つご紹介します。まず、テーマパーク「みろくの里」にある「いつか来た道」。ここは昭和30年代に迷い込んだかのような感覚になり、心が震えます。このエリアでは、昭和のレトロな街並みが実物大で忠実に再現されています。(写真は「男はつらいよ」の撮影セット)動く等身大の恐竜がいるダイナソーパークも隣接しており、恐竜好きのお子様にも大満足のスポットです♪ふたつ目は広島県立博物館歴史。ここでは室町時代の町並みを実物大で復元したエリアがあり、見応え抜群。当時の生活感が感じられる細かいセットにワクワクしますよ！9月の連休にぜひ♡



●鈴木秀司【上町のおすすめランチ vol. 201】

会社のある上町には老舗的な！？おすすめランチ屋さんがあります。親子で経営されていておばあちゃんが料理を作っています。基本は日替わり定食ですが、なかでもトンカツが最高に美味しい！（日替わりなのでいつ出てくるは不明）写真のようにトンカツの他、味噌汁とおかず2品がセットで650円！激安で、しかもガタイを見てか、いつもご飯は最初から大盛りです。場所は、教えてしまうと客が増え座れなくなるので、教えません笑



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！