

【11月23日に土佐市でTOSA ENDURANCE CHALLENGE 2024「自転車2時間耐久レース」開催します！】

まだ表には出ていませんが、件名通り、土佐市で自転車2時間耐久レースを企画しています。2時間も！？決して1人で走るわけではありません。親子、友達、部活動の仲間、職場の仲間など、リレー形式で走ります。場所はまだ秘密ですが、とっても景色の良い場所です。まあ、勝負ではありませんが、最高の景色を見ながら、体を動かす楽しさを感じながら、仲間との絆を深めていくイベントです。

1周4キロのコースをひたすら走ります(笑) まだ国の許可が降りていないので、まだ表には出せませんが、許可が降り次第、すぐに募集を開始します。ぜひ、この大会に向けて、スポーツの秋を自転車で満喫してみませんか？我々スポーツマックスもチームとして参加したいんですが、やっぱり運営をしないとイケないので・・・。土佐市さんとのコラボイベントなので、優勝賞品ももらえるようです。詳細は後日！



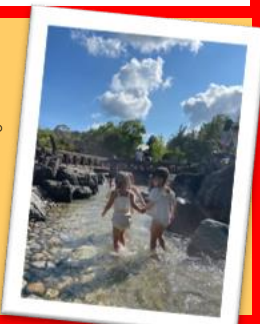
●友永恵大【友永 俺のトライアスロン vol. 64】
今シーズン3回目のトライアスロンに挑戦しました。島根県で開催された「さくらおろち湖トライアスロン」は、前日の雨で心配されましたが、当日は快晴となり気温は30度を超える猛暑の中、さくらおろち湖周辺で激しい競争が繰り広げられました。スイムコースとなる湖は前日の雨で枝や葉っぱが多く浮いており、泳ぐのに苦労しましたが、必死に頑張りました。バイクとランも順調に走り、無事にゴールすることができました。タイムは平凡でしたが、来シーズンも参加したくなる素晴らしい会場でした！次回は上位を目指すために、さらにトレーニングを積んでいきたいと思ひます。

●藤田大也【元美容師・大也の雑学 おすすめのヘアオイル vol.13】
みなさん、段々と涼しくなり過ごしやすくなりました。これから冬に向けて肌や髪は毛も乾燥する季節になります。髪の毛もそのまま乾かすよりもオイルをつけてあげただけでかなり仕上がりが変わります。僕が今回おすすめさせて頂くヘアおいは「モロカン」になります。モロカンオイルはモロッコのアルガンという木の実から抽出されたものになり高い保湿効果や肌や頭皮にも凄く良いので是非とも使ってみてください。



●前島一輝【頑張りすぎないトレーニング vol.8】
10月に入り朝や夜が涼しくなってきたので運動を始める方もいると思います。そこで欠かせないのが【スクワット】です。メリットはたくさんあるのですが、ウェイトを使用したスクワットを行うと、骨にかかる負荷が増え骨密度が上昇します。これは年齢とともにリスクが増す骨粗しょう症の予防にもつながります。またウォーキングやランニングを始める方も下半身を鍛えることでパフォーマンスが向上するので是非取り入れてみてください。

●坂口芽依【こどもとお出かけ-わんぱくこうちで公園感覚の水遊び- vol.13】
今年初めて知ったのですが、わんぱくこうちのイベント広場の奥にある大きな滝で、水遊びが楽しめるようです。全体的に見通しもよく水深も浅いので、幼児でも安心して遊ぶことができました。滝に打たれたり、岩場を登ったりと、小学生のお子様たちも夢中で楽しんでいる様子でしたよ。公園に行く感覚で、水着と着替えだけもってフラッと川遊びっぽいことを楽しめるのっていいですね。10月に入りだいぶ涼しくなってきましたので、今シーズンはもう少し難しいかもしれませんが、来年の夏にぜひ訪れてみてください。個人的にはパーク内のコイが泳ぐ池もお気に入りです。パクパク集まってくるのを、無心でずっと見ていられます。



●鈴木秀司【行ってきましたよ、「ムー展」 vol. 202】
「ムー」という雑誌知っていますか？昭和世代のお父さん方であれば知っていると思います。簡単に説明すると、UFOや未確認動物(雪男やネッシーみたいな)系を取り扱った雑誌で、この夏に高知県立文学館で45周年記念展をしていました。ここに長女と行ってきました。男子は割とこういう系はワクワクで好きなんだと思いますが、長女も楽しかったようで2時間くらい座りこんで解説読んでました(笑) まあ、真相は定かではありませんが、昔の高知UFO事件(介良事件)などワクワク盛り沢山。雑誌は買いませんが・・・(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！