

## 1. 冬季フルマラソン出場&結果報告

◎東京マラソン 2014 (平成 26 年 2 月 23 日)



寒いながらも天候に恵まれ、絶好のマラソン日和の中開催された東京マラソン 2014。ソフィア整骨院からは、ぶんと院長、小林先生、姫野先生の 3 人が参加しました！

結果…ぶんと院長は 3 時間 35 分 25 秒、姫野先生は 3 時間 32 分 59 秒。二人とも自己ベストで完走！そして、紅一点小林先生も 4 時間 45 分 55 秒で完走！女性としてはかなりの好タイムで走り切りました！

ソフィア一番のアスリートは、実は小林先生かも…。

ご声援ありがとうございました。来年もみんなで出場したいと思います^^

◎板橋シティマラソン (平成 26 年 3 月 23 日)



東京マラソンの 1 ヶ月後、荒川沿いで開催された板橋シティマラソン。

ぶんと院長、高嶋先生、姫野先生の男 3 人衆が挑戦しました！

晴天ながら、暑さと強い向かい風で失速するランナーが続出。高嶋先生と姫野先生も奮戦敵わず途中で失速、残念ながら目標達成ならず！！

そんな中、ぶんと院長は逆風をものともせず、後半の驚異的な追い込み！

結果…自己新記録&3 時間半切りを達成！！一度目標を決めたら、どんな悪条件下でも必ず達成するぶんと院長。さすがです！

今回も有言実行の漢(おとこ)でした。

## 2. 院長、100キロウルトラマラソンに挑戦！（6月1日）

板橋シティマラソンで自己新記録を達成したぶんと院長が、己の限界に挑戦するため、

『柴又 100 キロマラソン』に挑戦します。

レースは 6 月 1 日(日)朝 6:30 スタート！果たして無事に 100 キロを走り切れるのか？

当日の様子は、インターネットで [柴又 100K ランナーズアップデート](#) と検索。

『古川文斗』と入力して検索していただければ、リアルタイムで走行位置情報を確認出来ます。

精一杯頑張りますので、皆様どうぞ応援をよろしくお願いいたします！

(目標) 12 時間以内で完走します！

## 3. 高嶋先生、姫野先生、再度目標達成目指しリベンジラン！（6月1日）

ぶんと院長が『柴又 100K』に挑戦する同日。高嶋先生&姫野先生のお二人も、それぞれの目標を達成するため、『六無月東京喜多マラソン』(42.195km)にチャレンジします。

こちら併せて応援よろしくお願いいたします！

(目標) 高嶋剛次先生 4 時間以内完走 / 姫野大悟先生 3 時間 30 分以内完走

## 4. ソフィア整骨院が雑誌で紹介されました！



当院が雑誌『Number Do』(103号)に“ランニング障害専門治療院”として紹介されました。『Number Do』は、ランニングやマラソンに関する情報が満載の季刊専門誌です。

ソフィア整骨院は、初心者から上級者ランナーの方まで、ランニング中の痛みや違和感など、様々な症状でお困りの方にお越しいただいております。ランニングに関するお悩みは、“ランニング障害専門治療院”の当院まで、ぜひご相談下さい。

## 5. 日本一100メートルの大バンジージャンプに挑戦しました！

昨年、群馬県みなかみで42メートルのバンジージャンプを制覇したソフィアジャンプ隊。

さらなる高さを求め、日本一の高さ100mバンジージャンプに挑戦して来ました！

決戦の地は茨城県常陸太田市、竜神峡に架かる竜神大吊橋。

クレイジーなチャレンジをしたのは、ぶんと院長、高嶋先生、姫野先生の3人。

地上100メートル、30階建てのビルに相当する圧倒的な高さの橋上。「やっぱり超怖いー！！」橋上を吹き抜ける風！体中の筋肉が凍りつく恐怖！勇気を振り絞って、一步一步足を前へ出す。そして…気合いの雄叫びと共に、彼方の湖面に向かって決死のロケットダイブ！！

「生まれて初めて人前で泣きました。」(高嶋先生談)  
前回は越える恐怖に打ち克ち、またひとつ漢(おとこ)の階段を登ったソフィア三人衆。チームソフィアの限界突破の旅路はまだ続きます…。



## 6. ゴールデンウィークのお知らせ

4月 29日(火)	13:00まで受付
4月 30日(水)	通常通り
5月 1日(木)	12:30まで受付
5月 2日(金)	通常通り
5月 3日(土)	13:00まで受付
5月 4日(日)	休診
5月 5日(月)	休診
5月 6日(火)	13:00まで受付

**★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！**

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。

学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。

きっと当院にとっても大切な人にはならないから……。

「居心地のいい治療院です」…Jさん談 「心もホッとするんですね」…Tさん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) [http://blog.livedoor.jp/sophia\\_bone\\_setters/](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/)

更新中！▶ 僕たち愉快的な治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

**休診 木曜日午後／日曜日**

(祝日は13時まで受付しています)

**電話 03-3314-1276**