

マラソンレポート&院内ご報告

1. マラソン今シーズン終了&来季への抱負



今シーズンのぶんと院長のベストタイムは、東京マラソンでの3時間18分。マラソンを始めて3年半、ここまで順調に自己記録を更新してきました。

が、そろそろ“伸びしろ”がなくなってきた模様(汗)

来期はスピード力とスタミナ力のアップに磨きをかけて、3時間10分の壁に挑戦する予定。(これが越えられる最後の壁か?)

目下の悩みは、多忙を極める中でいかにしてトレーニングの時間を確保するか。自己との戦いはオフシーズンでも続いています。



二年前、約17kgのダイエットに成功した高嶋先生。

そのストイックな意志と自己管理能力は、マラソンでは未だ不発。

今シーズンもフルマラソン・サブ4達成(4時間以内完走)は出来ませんでした。

そして、婚活もことごとく連敗中(笑)。

男としてのプライドを賭けて、サブ4達成&婚活成功を目指し頑張っています。

皆様、引き続き応援よろしくお願い致します。



“走る歌丸”の名をほしいままに早や3年、その不動の地位を築き上げつつある姫野先生。今シーズン、ようやくその潜在能力が開花しました。

3月の板橋シティマラソンで自己記録を3時間9分まで更新!

ここまで来たら、来期の目指す頂はひとつしかありません。

すべてのランナーが憧れる“サブ3”(フルマラソン3時間以内完走)。

フルマラソン完走者の上位3%しか到達しえない目標に向けてチャレンジします。

『全力で挑戦する姿を通じて皆様に元気を与えたい』by 姫野大悟



今シーズン、小林先生の敵はダイエットではなく、脚の痛みでした!

昨年秋からの膝と足首の故障で思うように練習出来ず、結果、自己記録も更新できず…。

小林先生本人としても不本意なシーズンでした。

来シーズンはぜひ万全な体調でレースに挑み、4時間30分以内の完走を達成してもらいたいですね。

2. 夏休みのお知らせ・・・今年は8月28日~30日まで

今年の夏は梅雨が明けたと同時に30℃越えの猛暑の日々。

急激な環境の変化は体内のバランスを崩しやすくします。

皆様、こまめに水分を取り熱中症には十分お気を付けください。

さて、ソフィア整骨院では8月下旬に夏休みをいただきます。(8月28、29、30日)

短い休養ですが、秋に向けてしっかりリフレッシュしたいと思います。

3. 究極のラーメン探索隊隊長・高嶋先生のラーメン発見伝～東高円寺編～



ラーメン道を極めた高嶋つよしが、おすすめのラーメン店をご紹介します。今回ご紹介するのは、東高円寺駅から青梅街道を新中野方面に向かって歩くこと約10分、つけ麺専門店の『澤神(さわがみ)』さんです。スープは今主流の魚介系豚骨。オーソドックスな味ですが丁寧な作り、その完成度は非常に高い。粘度が強く、スープが麺に絡みついてきます。そして、最大の特徴は極太の自家製麺。うどんのように太くコシの強い麺は、今まで食べた中ではトップクラスの固さです。ハードな麺&豚骨好きな方にはおすすめのラーメンになっています。トンコツ度★★★★ 店の雰囲気★★★★ 麺の固さ★★★★★

4. 永遠のモテな男・高嶋つよし(38歳)の婚活プロジェクト③

ソフィア婚活塾塾長ぶんとのおいつきにより始動した“高嶋つよし婚活プロジェクト”。今年に入り、『東京ドーム1万人街コン』『お台場ランニング合コン』等、幾多の出会いの場に参戦するも、ことごとく玉砕してきた高嶋先生。

失意のどん底に落ちるも、「質より量。とりあえずバットを振って数をこなせ！」という塾長のドSな方針に従い、今回は“東京湾・船上合コン”に参加！



台風が去った後の雲ひとつない青空に「今度こそ絶対に彼女を作る！」と誓う。男女50人の期待と不安が入り混じる中、出航するクルーズ船。果たしてその結果は・・・。

残念ながら、今回もカップリングならず。あとに残ったのは船酔いのムカムカ感と真皮に刻まれた夏の日焼け。「途中まではうまくいっていたのに・・・。」(本人談) 浦賀水道の荒波とカップリングの壁はやはり高かった。

【ぶんと塾長の解説】 自分はここまでできる、けどここまでしかできない。無限の可能性と有限の現実。婚活で一番大事なことは“自分を知ること”なんです。自分の身の丈を知るために、積極的に出会いの場に出向き、声をかけ失敗し傷つく。トライアル&エラーを通じて自分の恋愛偏差値を知る。自分の真の姿が分からなかったら、本当に相応しい相手も分かりませんからね。バットを振る数がまだまだ少なすぎます。数多く打席に立ってバットを振ってこい！

★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・・・。

「今度旦那も連れて行きます」…Tさん談 「バスに乗って1時間かけて通院しています」…Kさん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/
更新中! ▶ 僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

休診 木曜日午後／日曜日

電話 03-3314-1276

(祝日は13時まで受付しています)