

1. ソフィアマラソン部 レース出場&結果報告

① ぶんと院長

(目標) 東京マラソン 2017 でサブ 3 達成(2 時間 59 分 59 秒以下での完走)



(結果) 3 時間 10 分 42 秒・・・見事に撃沈！

晴れ舞台で何とか悲願のサブ 3 を達成しようと前半から快調に飛ばしましたが、折り返し地点を過ぎて徐々に脚の筋肉がハリ始め、25 km以降はサブ 3 ペースを維持するのが困難に。

そして 30 kmで失速。この時点でサブ 3 の夢はついで、ラスト 10 kmはジョギング程度にしか走れないほど疲労困憊しました。

「調子は悪くなかったのですが、今回は単純に力が足りていませんでした。サブ 3 の壁は自分の予想よりも高かったです。来シーズンはムリにサブ 3 を狙うよりも、自己記録更新を目指して頑張っていきたい」(ぶんと院長談)



② 小林しのぶ先生

(目標) フルマラソンで 4 時間 30 分以内の完走



(結果) 4 時間 33 分 50 秒 (東京マラソン 2017)・・・残念！わずかに届かず。

今回の東京マラソンに向けて 3 回のハーフマラソン挑戦、2 回の多摩川 30 km走と十分に練習を積んで参加しました。去年までの自己記録(4 時間 31 分)を更新し、あわよくば 4 時間 25 分を狙い意気揚々とスタート。

前半は予定通りの快調な走りでしたが、30 kmの壁に行く手を阻まれ、最後は足が売り切れへ口へ口状態に・・・

「絶対に歩かないで完走！」の小目標は達成できましたが、惜しくも 4 時間 30 分の壁を越えることはできませんでした。

「歩かずにゴールできた嬉しさ、目標を達成できなかった悔しさ、大観衆の中を走れる満足感、いろいろな想いが交錯しましたが、改めて東京マラソンは最高の大会だと思いました。来年も出場して、今度こそ目標を達成したいです！」(小林先生談)



③ 姫野だいき先生

(目標) 板橋シティマラソンでサブ 3 達成



(結果) レース中に左右のふくらはぎがけいれん、5 時間近くかかりゴール・・・

「とりあえず完走だけはと思い、痛みに耐えながら歩いてゴールを目指しました。今回は何とかゴールできましたが、フルマラソンの厳しさを改めて思い知らされました」(姫野先生談)



残念ながら、今シーズンは誰も目標を達成することができませんでした・・・

ただ、自己記録更新への野望は捨ててはおりません。

「Just revenge！」を合言葉に、すでに来シーズンに向けて闘志を燃やしトレーニングを再開しております。

今後ともご声援の程、よろしくお願いたします。

2. ゴールデンウィークのお知らせ

もうすぐゴールデンウィーク、今年の予定はお決まりですか？
私はお花見をかねて山の方へ走りに出かけようと思っています。
いい天気になりますように！（小林しのぶ）

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

3. スタッフのマイフォーム

今回はソフィアスタッフがお気に入りの、中野セントラルパーク内にある【DNS パワーカフェ】というお店を紹介します。

こちらはランナーを始め、運動で肉体を酷使している人を対象に、「適切な栄養摂取により身体のパフォーマンスをよりよくする場所」というコンセプトのお店です。

アスリート向けの高タンパク低脂肪なメニューばかりで、私はいつも手軽に栄養を摂れるスムージーを飲んでいきます。

私のおすすめはモロヘイヤとホウレン草。美味しいし、飲みやすいし、胃腸の働きが良くなるのでお気に入りです。

皆さんも機会があればぜひ試してみてください。（姫野だいご）



【編集後記】

今シーズンは足首の痛みが完治せず、なかなか思うように練習ができませんでした。

われわれ市民ランナーは誰かに強制されて走るわけではないので、日々の練習を「続けるのも、止めるのも」自由。

どうしても怠け心が先に出て、いい結果が出ませんでした。

モチベーションを維持するためにもケガをしないことは必須。

ケガの予防にストレッチ、補強運動である筋トレは大事です。

ランニングに効果的なストレッチ、筋トレを知りたい方はぜひご相談ください。（姫野だいご）

随時 ▶ [ぶんと院長ブログ](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/) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

保険診療休診 木曜、土曜午後／日曜日

（祝日は13時まで受付しています）

電話 03-3314-1276

HPは [ソフィア整骨院](#) で [検索](#)