

## ソフィア治療&ご報告

### 1. スタッフ全員でフルマラソンに挑戦しました！ - 第8回湘南国際マラソン -

11月3日、関東では「東京マラソン」に次ぐ大規模なマラソン大会、『湘南国際マラソン』にスタッフ4人で参加しました。朝9時。スタートの号砲を合図に、大磯から江ノ島までの海岸沿いのコースを2万人超のランナーと共に42.195km離れたゴールを目指してGO！！

#### ぶんと院長

今年2月の東京マラソンで【3時間53分53秒】の好タイムを記録し、見事4時間切りを達成したぶんと院長。真夏の暑い時期も走り込みをこなし、状態は最高！更なる好記録を狙う。前半は快調に飛ばすぶんと院長。が…25km過ぎで、突然左脚のけいれんに襲われる。一度壊れ始めた肉体をもはや立て直すことはできず、そのままみるみる失速。しかし、「リーダーの矜持」でゴールまで走り切る。結果、【3時間49分40秒】で完走。後半の大失速にもかかわらず自己記録を更新。

「ピストルで両足を撃ち抜かれたまま走っているような痛みだった。」 by 古川ぶんと

院長の執念、強い精神力には、本当に頭が下がります。



#### 高嶋先生

2週間前のハーフマラソンで自己記録を更新し、上り調子の高嶋先生。

前半は自分の理想のペースで快調な走り。が、江の島の折り返し付近で突然、左膝に痛みが！何とか頑張って走り続けるも、今度は右脚にけいれんが！！さすがに痛みには耐えかね失速。

「あんなに調子が良かったのになぜ・・・。」激痛に耐え、気力で一步步前へ進む・・・。「もうダメだ。棄権したい・・・。」そう思った瞬間、前方にトボトボ歩く姫野先生を発見！！顔色を見ると生気を失って青白い。

聞けば、お腹の調子が非常に悪く、歩くのもしんどいらしい。

「そう、みんな頑張っているんだ…自分だけがつらいんじゃない！」

気合を入れ直し、再び走り始める…。何度も心が折れそうになりながら、なんとかゴール。結果は【5時間3分59秒】。目標の4時間以内には程遠い凡記録。残念無念…。

「もっと練習を重ね、次回こそは必ず4時間切りを達成してみせる！」 by 高嶋剛次

#### 姫野先生

これまで参加した全てのマラソンレースにおいて4時間切りを達成している姫野先生。

今回の目標は自己記録3時間37分を更新して、さらに3時間30分切りを狙う！

が、運の悪いことに、大会の前日からお腹を壊し、最悪のコンディションで当日の朝を迎える。

20km付近までは何とか持ちこたえたものの、ついに時限爆弾がスイッチON！

何度もトイレに駆け込み、マラソンどころではなくなっていましたー。

“ソフィアのエース”という意地だけで完走はしたものの・・・【5時間13分30秒】無念！

5時間越えという大惨敗に悔しさを隠せない姫野先生。

「来年2月の東京マラソンでこの借りは返す。倍返しだ——！！」by 姫野大悟

## 小林先生

チームソフィアの紅一点、小林先生は今回が初フルマラソン！

ハーフマラソンは何度か経験があるので、20km 地点までは余裕で走破。「もしかしてこのまま最後まで余裕で行けてしまうかも(^o^)」・・・なんて甘くないのがフルマラソンの現実。

25km 以降は小林先生にとっては未知の領域。ついにその時が来ました・・・。

突然脚が上がらなくなる。想像以上の筋のこわばり。体力の限界。お腹も空いてくる・・・。

「もうダメかも…」そんな弱気な小林先生を救ったのがレース

途中の給食。グミキャンディー、バナナ、レーズン、チョコレート、

キュウリ、おにぎり…。途中の給食所で配給される食料は、列に

並んででも全て平らげる。(いや、梅干しだけ食べ損ねたらしい。)

そのおかげか、へ口へ口になりながらも見事完走。【5時間14分23秒】

女性の初マラソンのタイムとしては、かなりの好記録！



「給食の列に並んでいなければ、4時間台も行けたような気がします(笑)」by 小林しのぶ

## 2. ぶんと院長不在のお知らせ

12月 18日 (水)	18時からラストまで 不在となります。
(H26) 1月 15日 (水)	
3月 19日 (水)	
4月 16日 (水)	

上記の時間帯のみ、院長は不在です。院は通常通りの受付、診療をしております。

## 3. 年末年始のお知らせ

12月 30日 (月)	9:00~15:00まで受付
12月 31日 (火)	お正月休み
~	
1月 5日 (日)	通常通りの受付時間
1月 6日 (月) ~	

ソフィア整骨院公式 HP <http://www4.ocn.ne.jp/~sophias/>

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/)

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

**★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。

「いつも清潔な治療院です」…Kさん談

「笑顔とパワーをもらえます」…Fさん談

**休診 木曜日午後/日曜**

**電話 03-3314-1276**

(祝日は13時まで受付しています)