

1. マラソンレポート&院内報告（小林しのぶ）

青梅街道沿いの針葉樹もキレイに色付き、季節は冬の訪れを告げています。

と同時に、われらチームソフィアもレースシーズンに突入しました。

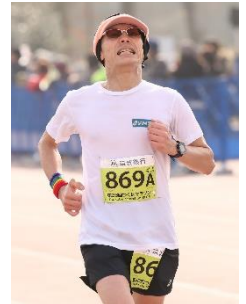
まずは、ぶんと院長と私が先陣を切り、11月20日、茨城県で開催されたつくばマラソンに参加してきました。

院長は夏から月平均250kmを走り込み、基礎走力はバッチリ。

つくば3週間前のハーフマラソンでは昨シーズンまでの自己記録を更新してスピードかもアップ、過去最高のコンディションにサブ3（3時間以内完走）の期待も高まりましたが……。何とレース1週間前、まさかの風邪っぴき。

レース本番も走りに精彩を欠き、辛うじて完走するという事態に。

「肉体は出来上がっていただけに悔しい。次のレースで雪辱を果たします」（ぶんと院長談）



一方の私ですが、レース前半は今までにない快調な足取りでしたが、後半は疲労がたまり給食所で小休止する時間が徐々に増えていき……。

34km地点で目標タイムのペースメーカーに追い抜かれ慌てて追いかけるも、もはや後の祭り。後ろを追いかける足は残っていませんでした。

「目標タイムにあと4分届きませんでした。お汁粉さえ飲んでいなければ」
甘いものに目がくらんだ代償は大きかった……。



年内のメインレースはこれで終わり。来年(2017年)は院長と私が自己記録更新をかけて2月の東京マラソンに出場。姫野先生は3月の板橋シティマラソンでサブ3を目指します。

研修生の清水君も奮起してマラソンの練習を開始。同じく板橋シティマラソンにて初フルマラソン&サブ4に挑戦します。

今シーズンも各々が自分たちの目標に向かって走ります。

全員が自己記録更新してシーズンを終えられたらいいですね。

2. ソフィア整骨院 開院10周年！（古川ぶんと）

「継続は力なり」というが、これは単に「長く続けると実力がつく」ということを意味するだけではない。一年、三年、五年、十年……。長い期間ひとつのことに集中していると、「精神が成熟する」ということがその本質である。十年専心すれば、フワフワした若造もどっしりと腰の据わった人間に成長できる。十年あれば人は変わる。

この地にソフィア整骨院を開院して12月4日で10年。思い返すと、楽しいことよりもツライことのほうが多かったかもしれない。ただ、手を抜かずに10年継続してきたことは我ながら誇りに思う。

残念ながら、自分の思い描いていた成功はできなかった。が、クライアント、スタッフを含め、人という無形の財産に恵まれたのが唯一の自慢である。

ソフィアの歴史はまだ始まったばかり。その行路に終わりはない。

「本気、正直、感謝」をモットーに、次の10年を目指してしっかりと歩いて行きたい。

3. 年末年始のお知らせ

12月30日(金)	9:00~14:00まで受付(昼休み無し)
12月31日(土) ~ 1月4日(水)	お正月休み
1月5日(木)	12:30まで受付
1月6日(金)~	通常通り

4. 僕たち愉快的治療家集団

皆さん、こんにちは。愛媛のリトルモンスター、清水りゅうやです。
夏に開催されたリオのオリンピックは未だ記憶に新しいところですね。
特に女子レスリング界においては未曾有のメダルラッシュ。
しかし、「霊長類最強女子」といわれた日本の吉田沙保里選手は惜しくも決勝戦で負けてしまいました。ここで私の所見をひとつ。
テレビで観戦していた私もその敗戦に茫然自失しつつも、その一方で「仕方がない」という思いがありました。というのも、吉田選手のレベルになると、世界の同じ階級の選手から徹底的に研究し尽くされ、動きをすべて読まれているのでいつか負ける日が来るのは当然なのです。
けれども、吉田選手は間違いなくレスリング史上最強の選手です。
今回の負けを糧にして、自分の攻撃スタイルを変化させ、さらに強くなると確信しております。
ここで私は断言します。
「2020 東京オリンピックで吉田選手は金メダルを獲得して再び世界一になる」と。
(思わず熱く語っちゃいました!)



【編集後記】

目標を達成するためのたゆまぬ努力とそれ支える強い意志の大切さ、また、何ヶ月も先の勝負の日にピークを持ってくることの難しさを改めて痛感しております。
それでも、院長が10年間努力を継続したように、途中であきらめずに逃げ出さないことが大切なのだと思います。
私も甘い物への誘惑に打ち勝ち、周囲の方々への感謝を忘れず、しっかりと練習をこなして、来年3月の板橋シティマラソンで目標を達成してみせます！ (姫野)



随時 ▶ 天下取り日記(ぶんと院長ブログ) 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/>

保険診療休診 木曜、土曜午後/日曜日 **電話 03-3314-1276**

(祝日は13時まで受付しています) HPは で