



三月最後の掃除

早春のおたより

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？先月は毎年恒例の愛媛マラソン（11回目）と高知龍馬マラソン（4回目）を2週連続で走りました。数年前から12月と1月の2か月だけの練習で、アスリート枠（3時間30分以内）を達成しており、今回も同様に臨みましたが…“とても甘かったです”

昨年までは練習だけで軽く5kgは減量できベスト体重を保っていましたが、今年は加齢のためなのか同じ練習量でも全く痩せませんでした。食事制限を追加して何とか3kgは落としましたが、結局この2kg増が命取りとなりました。

スピードが出ない（1Km＝約8秒遅い）・バテが早い（いつもは30Km過ぎからタイムが悪くなるが今年は20Kmから落ちた）などで目標達成出来ませんでした。

【愛媛3時間34分49秒】 【高知3時間37分13秒】

今年の反省を生かし、年間での体重管理を行い、そして少しでも早い始動を心がけて、再度アスリート枠をつかみたいと思います。サボってたら叱って下さいね！



←娘と仲良く

平成31年3月1日

(株)日本交通社

代表取締役社長 光田秀之

