

# まつくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は**3月31日**です。  
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

## 今週の花・言・葉

### ❀ 河津桜

想いを託します

### ❀ シンビジューム

飾らない心

### ❀ ツゲ

堅忍



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ★東京マラソン完走しました！ Time 4時間13分5秒

2月22日（日）9回目を迎える**東京マラソン**に参加してきました。3万6000人のランナーが参加しただけでなく、1万人以上のボランティア、160万人を超える観衆の中、全力を尽くして走ってきました。2012年に初めてサブ4（4時間切り）を達成した思いで深い大会です。今回も、サブ4に目標をおいて週末を中心に練習を積んできました。

### ◆30キロの壁

フルマラソンでは30キロの壁とよく言われています。理由は様々ですが、30キロ以降は多くのランナーがスタミナ切れでペースを大きく落とします。そのため、前半を抑え気味にして余力をためて、30キロ以降を走るのが理想と言われています。私も前半を抑え、後半に落ち込まないような作戦を立てました。

### ◆結果

30キロまではほぼイーブンペース。35キロまでも粘りの走りができました。しかし、35キロ以降はガクンとペースダウン。胃痛のため水分補給が不十分になり、吐き気と戦いながらの苦しいレースとなりました。それでも、フラフラになりながらも何とか完走！目標には届きませんでした。全力を尽くしたので悔いはありません。

### ★院長よりメッセージ

目標タイムは達成出来ませんでしたが、最後まで諦めずに頑張れたと思います。どんな事でもひたむきに頑張ることが大切ですね！（^^

