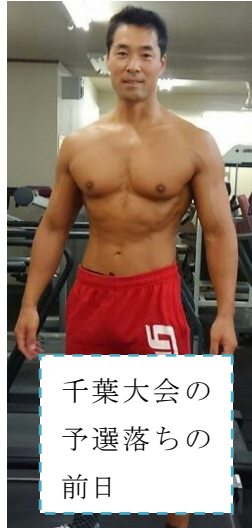


た か は し ん ぶ ん

こんにちは。今年出場する大会が全て終わり、飢餓状態から脱して毎度のことでありますが大好きなお菓子をたくさん食べてホッと一息ついている高橋です。今年の大会結果は、千葉大会予選落ち（絞り切れませんでした）、1 か月後の社会人マスターズ40歳以上の部は5位でした。大会後もあまり太らせたくないの、お菓子を食べすぎた日には5 kmほどジョギングすることを自分に課していたら毎日走るようになってしまいました。土日に限っては朝晩10 kmずつ走るの減量中と同じ距離を走っています。これだけ走っても体重が増えるほどの食欲なので夏バテはしません。



千葉大会の予選落ちの前日



今年の減量前（正月明け）

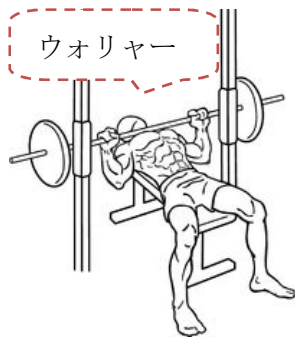
引退を覚悟して社会人大会に出場したところ、大会後に審査員の方と話した時に「絞れたらかなり良いところまで行きそう」と言われたので、そのおだてにのって来年も出場しようかなと思っております。しかし、あれだけ走っても絞れない身体をどうやって絞ろうか今から考えています。今

できることとしてあまり体重を増やしすぎないことだろうと考え必死になって走っています。スマホのデイリーステップという機能（万歩計です）を使って1日最低8千歩動くようにしていますが、通勤では歩かないし、仕事の移動は車かバイクのため走らないと8千歩には到達しないのです。この8千歩にこだわ



っていたら8千歩に到達しない日はサボったような感じというか罪悪感が出てくるようになってしまいました。トレーニング後にジョギングで5 kmほど走ると週末には疲れが貯まっているのに気づきます。タイムを気にして走るとジョギングからマラソンに変わってさらに苦しくなるのが目に見えているので距離とタイムはできるだけ気にしないように心がけています。

今年は減量前の写真を撮っておいて比較してみました。減量前（85 kg）は腹周りが太くてプヨプヨしており見せるのは恥ずかしかったのですがあえて載せてみました。社会人大会には千葉よりさらに絞って格好良くなったのに写真がないのが残念です。大会前、今年以上の努力はできないと思えるほど頑張ってきたので、これで結果が出なければそれも自分の実力だと受けとめて



るのに気づきます。タイムを気にして走るとジョギングからマラソンに変わってさらに苦しくなるのが目に見えているので距離とタイムはできるだけ気にしないように心がけています。



るのに気づきます。タイムを気にして走るとジョギングからマラソンに変わってさらに苦しくなるのが目に見えているので距離とタイムはできるだけ気にしないように心がけています。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険トータルプランナー、損害保険特級資格
 保険証券診断士、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか
 住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202 携帯電話090-8442-4988 電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385
 メール takahashi@hokendog.co.jp hokendog001@yahoo.co.jp