

キジポ~の好物
魚の左目



不思議整体 うるまカイロの

第18号
(27年冬号)

きじポ~新聞

ワクワク楽しい!ハピハピ過ごせる!!情報を発信!!

発行: 不思議整体うるまカイロ ホームページ: <http://hushigiseitai.com/>
電話: 080-1545-5637 メール: matsukou@urumachiro.com



お待たせしました!
きじポ~新聞!

楽しく!

うるま
カイロ

きじポ

健康は、血の流れ、神経の流れが大事。また、生活をどう楽しむかがとても大事だと思い、きじポ~新聞を発信しています。



松野

与勝高校の卒業生150名の前で90分の講演会してきました~!大勢の前で初の発表なので膝ガクガク>< なんとかのりきれました!!ここで話した内容は以下よりDL可能です(無料)

<http://www.hushigiseitai.com/semina-.html>



まっごうのひとり言



うるまカイロ

うるまカイロ

こんにちわ~!ハピハピ♪ワクワク♪を模索中の松野です^^

2月にあった沖縄マラソンに挑戦しました!!2年前に初めて沖縄マラソンでフルに挑戦した時は4時間30分。この時は、走った後は1時間くらい

気持ち悪くて立ち上がれない、膝も痛めるし散々な結果でした。こと時からですね、心臓がおかしくなっちゃったのは!!今はほぼ完全回復!それから1年はゆっくり目で

練習して、今回は結構練習したので目標の4時間切れるかな~と思ったのですが。。ダメでした>< 反省点は調整不良です。練習は肉離れもあって充実した練習ではなかったのですが、量はこなしたんですよ。(月の合計距離で11月は300km 12、1月はそれぞれ200km)。いい訳になりますが、当日の夜中2時に水を飲みに行ったら冷蔵庫にパインが少量あり、これを食べたら急にお腹を下してしまい。。なんとか朝方にお腹の調子が収まったのはいいですが、今度はマラソン直前にトイレに行ったら長蛇の列(20人弱)。。スタート地点に着いたのが10分前で、そこに並ぼうとしたら、スタッフが「一番後ろに並んでください!」と!。一番後ろってどういう事?1万名の後ろに並べて事?イライラで怒りの物質サイトカインが体内を駆けめぐり、走る前から疲労気味!実はスタートの20分前には並んでおく必要があったようです。どうにか4千人くらいのところで入れたのですが、スタート時はイライラを抑えるので大変>< 来年こそは!4時間切ってやるぞ~!! タイムは4時間20分でした...

