

Buddy's News Letter

2024. 2月(第37回目)

今年の目標!



皆さんこんにちは井上です(*´▽`*)
昨年もあつという間の一年でしたね。
今年も株式会社バディをどうぞ宜しくお願い致します。

今年は大谷選手のグローブが北九州市の小学校にも届き☆
娘も「つけてみたよ♪」っと喜んでいました(^^)/
子供達にいつも多くの夢と希望を与えてくれる
大谷選手はやっぱり偉大ですね☆



さて、今年最初のニュースレターは毎年恒例の「今年の
目標・挑戦」です!!毎年目標を決める時考えすぎてしまいます(^_^;)
みんなの目標も気になりますね!!それではご覧ください(*´^`*)

【今年の目標・挑戦】

<山田>

今回のテーマ「今年の挑戦・目標」ですが、私は先日、北九州マラソンに初挑戦してきました。
マラソン自体が初挑戦で、昨年の10月頃からトレーニングを開始しました。
週2~3回、仕事終わりや休日に、少しずつ距離を伸ばして行って20キロまでは走れるよう
になりましたが、本番はその倍走らないといけない思うとゾツとしましたね(´▽`;))
食事制限もして、89キロあった体重も79キロまで下がりました(^^)/
そして、本番2週間前からは禁酒もしました。



今回の北九州マラソンは約12,000人が参加されたみたいです(^^)/
スタートして20キロまでは順調だったんですが、20キロ過ぎて急にペースダウン、、、
気持ちは前に前に!!
と思っているんですが足が全然ついてきません、、、
ですが、やっぱり応援の力って凄いですね。家族や友達が、そして、沿道から多くの
の方が応援してくれ、なんとか踏ん張ることができました(^^)/
最後は足がボロボロの状態になりましたが、
無事に時間内に完走することができました!!終わった後、スーパー銭湯でゆったり
まったりして2週間ぶりのビールを呑んだんですが最高でした!!



フルマラソン初挑戦でしたが、とても良い経験でした(^^)/
皆さんの応援も本当にありがたかったです!!
そして、大会運営サイトの方、ボランティアの方々にも
心の底から感謝ですね、素晴らしい大会に参加させて
いただきありがとうございました!!
次回も挑戦してみようと思っています(^^)/
せっかく痩せたのでリバウンドしないように
気を付けます(笑)

