

ごとう通信

第104号



です。

最初は、シューズの中に
入れるインソール（中敷）。
シヨップで足型を記録し、
整形して

夏らしい夏ではないような気がしますね。8月の声が聞こえるころになつて豪雨になったり、雨が続きたり。そういうえば関東以外は梅雨明け宣言されていないなどという話まで。人間暑くても寒くても雨が降っても文句を言ってしまうがちですが、普通に暑い夏だったら満足するようにしましょう。

さて、最近のマイブームはランニンググッズです。「ジヨギングなんて走るだけだから靴とウェアがあればいいんでしょ」なんて思っていますせんか？それは甘い！最近のランニングブームにのっているんなグッズがあり、こりだすときりが無いほど

使っています。次は心拍計。走っている間の心拍数が専用腕時計に表示され、自分が走っているペースが自分の体にとってどれくらい負荷をかけているのかが分かります。そして骨盤ベルト。骨盤を安定させることによって走る姿勢が矯正されるというものです。

それ以外にも汗をかいてもビチヨビチヨにならないランニングシャツだとか足の疲れを蓄積しない靴下、筋肉をサポートするタイツなどすごい商品もあるんです。

個人的にはそんなに
買い物をする人間
ではないのですが、
気になると手が出て
しまいます。まさに、
ランニングのための「
ランニングコスト」
です。まあ、結局は
二本の足で走るだけ
なんですけど。

ハワイとゴールドコースト

先月3日から7日までオーストラリアのゴールドコーストに行ってきました。本当に良かったですよ！

金曜日の夜に成田を出发、土曜の朝に現地到着（時差なし）。その日のうちに手続きをして翌日ゴールドコーストマラソンを夫婦で走り、月

