

ごとう通信

第 122 号

平成 23 年 2 月 1 日

今年も冬らしく寒くなりました。と言ってもかなりいびつな冬になってしまいました。東京は雨なし乾燥状態。ここ二カ月くらいまとまな雨が降っていません。訪問をする僕たちにとっては悪くない条件ですが、大気の乾燥を考えると問題です。一方北国では大雪の毎日。交通手段だけでなく、生活にも大きな影響を与える始末。さらには火山の噴火。寒いけれど穏やかな冬があってもいいと思うのですが。

さて、昨年は足のけがが続きました。春先から右足裏（土踏まず）に痛みを生じ苦労していました。それが治らない秋には、ランニング中空き缶を

踏んでしまい左足ねん挫。どうにもついてない状態で、一時期は普通に歩きたびに痛みを生じるくらいでした。冬になるとその痛みがアキレス腱の方に移ってきて困っていました。そこで今年の新兵器！は、「発熱足首ウォーマー」。特に奇抜なデザインではないのですが、アキレス腱をカバーしてくれ、冷えないので足首全体の動きが少し楽なんです（サポーターではありません）。今ではマラソンの練習中も使用しています。

末端冷え性なので足先のことはいつも気をつかっていたのですが、足首保温の効果を実感できてちよっと満足な一品でした。足首に不安のある方、一度お試しあれ。



昨年十二月は駅伝、先月はハーフマラソンと国立競技場発着のレースに立て続けに参加しました。アスリートにとってはまさに聖地。何度行っても興奮します。

僕は昭和四十年生まれですから前年開催された東京オリンピックの映像を小さい時に見て（白黒だったりする）、あれが国立競技場かと思ったことを覚えています。その後は陸上、サッカー、ラグビー、さらにはコンサート会場として映像を見て、「広大な場所」というイメージを持っていました。ところが、実際に競技場に降り立ってみるとそんなにバカでかいものではありません。当たり前です

国立競技場