

# ごとう通信

第157号

平成26年1月1日

皆さん、明けましておめでとうございます。今年のお正月は皆さんいかがお過ごしでしたでしょうか。気候的にも安定していましたから落ち着いた連休を過ごされた方が多かったのではないのでしょうか。

僕たちは毎年恒例で広島の実家に帰省しましたが、ご存知のような有楽町の火事の影響をものにかぶり、一日遅れで帰京してきました。昨年秋、秋田からの帰りの新幹線が台風の影響で運休してしまい帰京が遅れたことがありましたが、今回はまさかの運休でした。当日、広島駅も大混乱。駅員の方も含めて誰も正しい情報を知らないというありさまでした。

やはり情報がないことが一番不安になりますね。結局、自分たちの列車が運休になったと知ったのは出発予定時刻の二時間も後でした。

ということと新年早々出遅れたスタートになってしまいました。心機一転今年も頑張ろうと思います。さて、今年の目標は…まあ、毎年変わりますが、出来る仕事を確実にやっていきたいと思っています。今年もよろしく願います。

## トレーニングとリハビリ

新年の風物詩になったニューイヤー駅伝や箱根駅伝、テレビにかじりついて観ていた方も多いのではないかと思います。彼らのような一流

のチームに入るには相当な才能が必要なのですが、レギュラーになれない選手の多くは故障に泣いています。と言っても「故障して残念」という単純な話でないことが多いのです。

もちろん皆さんご想像のように彼らのような一流選手はものすごい練習量です。それだけの練習についていけなければレギュラーの道はありません。しかし、本当の問題は、練習に耐えられる体かどうかなのです。報道などでも、どれくらい練習しているからすごいという話にはなっても、それに耐えられる体かどうかという話はあまり出てきません。

このことは、もちろん他のスポーツでも一緒です。練習に耐え

