

## NAHAマラソン最新情報

12月4日開催の第32回 NAHA マラソンにむけての試走会を毎週日曜日に実施しています。会員が積極的に給水・救護ボランティアに応募し、試走会は順調です。

大会事務局と伴走組み合わせについて情報交換を行っています。沖縄ローランナーズからの出場者は次の3名です。金城和徳(伴走:知念茂)、崎浜啓(伴走:調整中)、謝花良幸(伴走:調整中)。他のローランナーの皆さんは、申し込まなかったか、もしくは抽選漏れです。

今大会コースは、瀬長島入口交差点改良工事のため、37km地点からゴールまでの目印が40mほど手前に移動する見込みです。11月3日または5日にコース目印チェックを大見謝が実施予定です。どなたか、車を出していただけないでしょうか。車使用料は会費から支出されます。

## 講座で完走に手ごたえ

NAHAマラソン完走講座 砂川真紀

完走講座が始まって間もなく5ヶ月、NAHAマラソンまで残すところ1ヶ月となりました。毎週のように距離が増えていくスパルタ講座(?)のお陰様で、休むと次の週がもっと怖いことから、ずる休みをせずに参加することができています。毎回もうギリギリいっぱいだ~と思いながらも、ちょっとずつ距離を伸ばすことで、徐々に体が作られていくのを感じ、感動しています。6月のORCA駅伝の頃は3kmでひ~ひ~言っていたのですが、(相変わらずひ~ひ~と言いつつも)講座で教わった坂道走法や電柱走法に頼りつつ、ついに30kmを突破。おうちや職場でがんばった!と自慢するのが毎週の楽しみとなっています。

情報交換も毎週の楽しみのひとつです。痛いところを報告しあったり、おそろいのグッズが増えていったりと、みんなと同じ目標に向かって頑張るのはとっても楽しいです。一人では絶対走りきれない距離を何とか乗り切れるのは、みんなと一緒に走っているおかげ様々です。

おかげ様々と言えば、練習の段取りから、給水、救護や広報紙作り等々、会長はじめ会員の先輩方、本当にありがとうございます。安心して走れる環境を与えていただき、完走講座に申し込んで良かったな~としみじみで、玉城先生誘ってくれてありがとうございます!

来週からいよいよ各種マラソン大会が始まります。ドキドキです。NAHAマラソンを無事完走できるように、そして願わくは、いっぱい給食食べながら、みんなと笑ってゴールできるように、最後まで練習がんばります! 伴ネット&講座の皆さん、引き続きよろしくお願いします!

## ダイエットで走力アップ

首藤友紀乃

「今度こそ痩せるぞー!」これまで何度も使った言葉ですが、今度こそ本気です(笑)。私はウエディングドレスをキレイに着たいという思いから、ダイエットをスタートしました。まず、筋トレをしました。ジムのトレーナーに教えてもらい、フォームの確認もしてもらっています。トレーニング中は「もう無理ー」と何度も言っていますが、意外と体は丈夫なようでやり遂げることができます。筋トレは週1~2回取り入れており、毎朝の活動としては腹筋2種類を10回ずつ、3セット行っています。始めは大変でしたが、今では朝のルーティーンのようになっています。

そして有酸素運動、マラソン大会に向けての練習として平日に5キロを週2、3回走ることにしました。同じように歩道を走っているランナーをライバル視し、勝手に競争することもあります(笑)。食事の面では、間食しないようにし、砂糖の摂取量を減らし、たんぱく質を多く取ることを意識しました。

もともと体を動かすことは好きだったので、筋トレも走ることもきついし、「今日はやりたくない」と思うこともあります。思い切って休養の日とすることもありますが、ネットで筋トレを頑張っている人の動画や写真を見ると、自分も理想の身体を目指して頑張らないとなーと思ったり、ダイエットを始めた理由を思い出して続けることができています。

運動した後の達成感や充実感は気持ちがよく筋トレと有酸素運動と食事を意識することを続けていくことで体重も減っていきました。日々のトレーニングの成果が出て、走る度にタイムが速くなり、そのことが嬉しくまた走る…と走ることにハマっていきました。継続は力なりと言いますが、まさにその通りだと感じています。

走力アップには伴ネットの師匠の方々(勝手に心の中でそう呼んでいます)にもお世話になっています。師匠達のようにになりたい、途中まででも付いていきたいと負けず嫌いの性格を發揮しながら、毎週の練習会では楽しく走っています。

そんな私のNAHAマラソン目標は5時間前半です。今年で8回目のNAHAマラソン。今まで完走することが目標だった私ですが、今年は目標タイムを設定し、頑張っていきたいと思います。

八重山支部だより(74)

## 10周年記念島一周駅伝

八重山支部 増川育代

10月9日、10日の一泊二日で、石垣島を西回りに一周するタスキリレーを行いました。

10周年記念行事ということもあり、島外からの伴走仲間10名がお祝いに駆けつけてくれて総勢33名でタスキを繋ぎました。当日のお天気は曇り、所により雨。さてさて雨ランにあたるのは誰かなあ。

スタートから7km、みね屋工房で沖縄チームが合流。おーりとーり♪ビブスが名前入りでいい感じです。沖縄からのロープランナー男性3名は支部長と同年代ですが、走る姿は50代、車中でのおしゃべりは女子会にも負けなくらいにぎやかでパワフルでした。

やいま、群馬、バンバン、沖縄と入り交じったタスキリレー、1人の走る距離は2~3kmずつですが、タスキをかけて走るとみんなスピードが出てかっこいいです! あっという間に1日目ゴールの伊原間へ到着。ここまで70km!

2日目も順調にタスキをつなぎ、最後の1km浄水場からは全員ウォーキング。ここは下りで海やゴールの運動公園も見えて最高の気分です。残り30mは支部長の快走とともにみんながゴール! 「風になったみたい」素敵な言葉が

聞けました。

その日の夕方にはぶがりの一し(お疲れさまで会)も行われ、お世話になった宿の女将さんや石垣市長からもお言葉を頂き、とても楽しくて感動的な時間でした。突発的に起こったいろんな出来事もみんなの協力で乗り越えて、終わってみれば大成功。

10年ってこうゆう事なんだね! みんな、ありがとう!

## 石垣島遠征助成金獲得

那覇市社会福祉協議会の「平成28年度ボランティアグループ活動助成金」に10万円応募していましたが、2万円の助成が確定し、27日に助成金交付式が那覇市社協でありました。

応募内容は、県内での組織的伴走開始20周年と八重山支部結成10周年記念を祝い、1月22日開催の石垣島マラソン大会及び記念式典参加者への旅費助成です。両行事ともに参加できる会員またはロープランナーズは助成対象になります。助成希望者は航空運賃や宿泊費などの領収証を保管してください。詳細手続きは後日お知らせします。

## 第15回石垣島マラソン

来年1月22日、第15回石垣島マラソン大会が開催されます。大会当日の夜、記念式典を開催します。多くの伴走仲間の合流を呼びかけます。大会種目はフル、24km、10kmです。申込締切は11月15日。

## 今後の日曜練習会予定

☆11月

6日:尚巴志マラソン、日曜練習会なし。

13日:調整20km、首藤友紀乃・読谷山幸子

20日:中部トリムマラソン、日曜練習会なし。

27日:NAHAマラソン最終調整10km

☆12月

4日:NAHAマラソン

11日:疲れ取り通常練習10km。伴走講習。

18日:クロスカントリーを検討中。

25日:おきなわマラソン試走会。