

やんばる駅伝参加者募集

ORCA(沖縄県ランナーズクラブ連合会)主催のやんばるふれあい駅伝が8月13日(日)に開催されます。名護市21世紀の森公園、野外ステージ前、バスケットコートをスタートし、12区間で1.7km~3.3kmです。本大会は競走ではなく、タイム計測はありません。

本部港入口折り返しの27kmコースですが、まともにとると1km5分台のペースになるので、伴走グループは時おりキセルしてのんびり走ります。

駅伝当日の伴ネット行動案です。

1. 伴ネット集合時間目標

7:30(駐車場確保のため)。高速バス111番利用者は、旭橋(市外ターミナル)始発6:10発→名護市役所7:38着。

2. ストレッチ、ミーティング

8:00。配車や当日のルール、コース、日程の確認、参加料徴収など。

3. 大会受付

8:15。懇親会名札などの受け取り。

4. 開会式

8:45。終了後、配車グループごとに走る区間などの確認。

5. スタート

9:15

6. 伴ネットのゴール目標

11:30(全体は12:00)

7. 懇親会

12:30。宮里区公民会2階ホール。オリオンビール工場直送のビール飲み放題。

8. 参加料

駅伝のみ1000円、懇親会参加者2000円。

9. 駐車場

最寄りの駐車場は、那覇から向かうと名護市役所を過ぎて2番目の信号を左折。満杯の時は、その

前後の名護市民会館や21世紀の森サッカーラグビー場の駐車場が利用可能。

各クラブでタスキを準備します。駅伝の詳細は日曜練習会のミーティングで話し合います。申込締切は28日(金)なので、伴ネットの締め切りは23日の日曜練習後のミーティングを目標にします。また、中心になって取りまとめる会員を募集します。

上り坂はもう怖くない!

6月4日から、第16回 NAHA マラソン完走講座が始まりました。6月25日の第2回目の講習では、シューズの紐の絞め方「パラレルレーシング」を実習しました。受講者は、足が軽くなったと喜んでいました。また、アップダウンでのフォームの切り替えでは、上り坂をスイスイ走れることにびっくりし、下り坂での足へのショック軽減も納得していました。毎年のことですが、受講者は上り坂が得意になります。上り坂はもう怖くない!

9日の第3回目講習では、ストレッチ、筋力トレーニング、アイスマッサージなどの体の手入れを学習しました。23日の第4回目は、LSD(ロング・スロー・ディスタンス)理論を学習した後、LSDを実践し、シューズ修理などのよろず相談で締めくくる予定です。

湧水と韓国料理練習会

2日、糸満市西崎運動公園から糸満市大里の湧水カテシガー往復の約12kmを走った後、豊見城市のソウル亭で本場韓国料理を楽しむイベントを開催しました。

糸満練習会には約30名が参加し、完走講座からも3名参加したので、往路はウォーキングでスタートして徐々に電柱目安の走り歩きに移行しました。目的地のカテシガーでは、冷たい湧水で足を冷や

し、また、湧水を飲んだりして童心に帰って楽しみました。

全員無事完走し、豊見城市内の本場韓国料理店「ソウル亭」でおいしい食事をいただきながら懇親を深めました。このイベントは毎年恒例になっています。また来年も年間行事に入れたいですね。

支部だより(77)

8月に伴走伴歩講習会

伴ネットやいま広報担当 玉盛 拓美

伴ネットやいまでは、秋のマラソンシーズンが始まる頃まではバンナ公園を中心に日曜練習会を開催しています。本部では夏の暑い時期には集合時間も早い時間帯に変更していると思いますが、やいまではバンナの木陰の清涼ランニングコースのおかげもあって、八重山タイムで引き続き8時集合です。7月の意見交換会(in居酒屋)では、議題の半分は伴走伴歩講習会について話し合いました。新入会員も増えているので、復習も兼ねて8月の2日間かけて行います。

今後の課題は、伴走講習修了者を対象にした指導者の育成です。そして多くの会員に伴走・伴歩とビールの機会を提供できるように努めていきたいと思います。

今後の日曜練習会

7月23日:完走講座第4回。

30日:通常練習。

8月6日:完走講座第5回。

13日:やんばるふれあい駅伝、名護集合。

20日:通常練習。

27日:完走講座第6回、10kmテスト走。

9月3日:旧盆のため休活

10日:完走講座第7回、13km試走会・大会本番までの調整理論学習会

17日:NAHA15km試走会

24日:完走講座第8回、18kmLSD

シューズ靴底の修理

去年のNAHAマラソン完走講座から、シューズ靴底修理講習を取り入れ、一部の会員も受講して好評です。

シューズ靴底構造は、一般的に次の3層です。

1. アウトソール:シューズの一番底部で、すり減り防止のため硬くて重い材料です。通常黒色。
2. ミッドソール:シューズのクッションを担う一般的に白い部分です。
3. インナーソール(中敷き):クッション増加と扁平足対策効果があるようです。

ランニングシューズの寿命は、アウトソールがすり減ってミッドソールもすり始めた時です。一般的にシューズが外側に傾くので、膝の外側が痛くなります。また、アウトソールがはがれる時もあります。

シューズの寿命を長持ちさせるには、シューズを洗ったのちにアウトソールの点検をしてメンテナンスをしましょう。

アウトソールのすり減りは「クツ底の肉盛り補修材」、アウトソールの剥がれは「プラスチック用速乾接着剤」を使用します。実際の補修商品紹介やテクニックは、23日練習会の8時45分から完走講座の皆さんに指導します。

ニュースあいくり

☆崎原盛子(さきはらせいこ)さん、津嘉山浩子(つかやまひろこ)さんが入会。ボランティア保険未登録。今年の完走講座受講料未納者動向を23日に確認した後、早めに登録予定。保険登録は、役員が仕事を休んで那覇市社会福祉協議会で手続きをとるので、月に1回程度。

☆日曜練習会の悪天候中止などの緊急連絡はホームページの掲示板に朝6時まで投稿。また、会員や完走講座受講者へはBCC(互いのアドレスがわからない手法)で一斉送信。受信希望者は大見謝のアドレスに登録。登録後にも連絡が届かない方は、受信ブロック解除手続きを。数名が送信不可状態。