

NAHA完走に向け着々と

12月開催の NAHA マラソンに向け、10月はペース走で距離を伸ばす練習をメインにしています。毎週日曜日の試走会では、会員が積極的に給水・救護車ボランティアに応募し、運営は順調です。

9月24日は3時間 LSD で給水車は小波津雅子さん、楠 邦子さんでした。

10月1日は本コースを摩文仁までのハーフ試走会。給水・救護車は砂川広美さん、當銘優子さん、比嘉三枝さん、儀間真澄さんでした。

8日は本コースを具志頭波名城からゴールまでの24kmペース走。給水・救護車は砂川良美さん、細原範子さん、仲本幸伸さん、読谷山幸子さん。

19日は29kmペース走で給水車は親泊政哉さん、砂川真紀さん、仁平美咲さんでした。

22日、29日は台風接近のため試走会中止。

給水・救護ボランティアには、車両提供者だけでなく、その家族や会員からもお手伝いがありました。たいへんありがとうございました。

NAHA 完走をめざして

NAHA マラソン完走講座 賀数保男

今回、NAHAマラソン完走講座に応募したのは一度でいいからNAHA マラソン完走メダルを愛娘にみせたいと思ったからです。

前は20数年前に一度走りましたが、その時は20kmまでは問題無く走り、その後膝の痛みがでて歩き、30km付近でタイムアウトでした。

今回20数年ぶりに走る事になり、同年代の方々からは大丈夫か？無理ではないか？とか言

われました。走り方を基礎から学びたかったところ、職場の方から沖縄伴走ランナーネットワークを教えていただき、完走講座に参加しました。

講座スタート時は、数100メートル走る事もできなかつたです。自分ではもっと走れたのになと思いつつ、本当に体がサビておりました。講座では基礎体力作り、靴の選び方・紐の結び方、走りのフォーム等を教えていただきました。

今振り返ってみると、講座から学んだ事が多く、また伴ネット諸先輩方々から励ましのお言葉やサポートもいただき、常に助けられました。

講座受講で日々学ばされる事が多々あり、時間がアツと言う間に過ぎ、完走できる道筋が見えてきました。これにくらいついてスタミナ・走り方・体調管理などを実践して完走を目指していきたいと思います

今後の日曜練習会

11月5日: 尚巴志マラソン、7時30分、シュガーホール前に集合。

12日: NAHA試走会30km、奥武山発着。

19日: 中部トリムマラソン、7時20分、泡瀬の沖縄県総合運動公園陸上競技場内スタンド、体育館に最も近い階段を上ったあたり。

26日: 完走講座第12回、調整10km、最終学習会。

練習会中止情報連絡網

通常の日曜練習会では、悪天候による中止指示連絡は開催1時間前までにHP掲示板とメール登録者への一斉送信で伝えています。マラソン試走会の場合、給水担当の準備があるので、1~2日前には中止の判断が必要です。

現在、メール送信で直接または間接的に連絡できるのは次のとおりです。

会員:74名中53名、72%。

ロープランナーズ:15名中2名、13%。

NAHAマラソン完走講座:24名中20名、83%。

合計:113名中75名、66%。

34%の関係者へ練習会中止直前情報が伝わっていません。

22日の試走会予定日でも、2日前に台風21号接近で中止指示を出したのですが「誰も来ない。練習はないのか?」という問い合わせの電話がありました。

練習会直前中止などの連絡網について、アイデアなどをお寄せください。

支部だより(79)

川平マラニック

伴ネットやいま広報担当 玉盛 拓美

10月15日、毎年恒例のマラニックを開催しました。今回は、運動公園スタートからシード線を通って、名蔵大橋をこえ、崎枝の坂を登って川平公園までの約20kmコースを総勢23名で走り歩きました。

スタート早々に大雨に降られ、一時はコンビニの軒下や並走する給水車に避難しましたが、こんなことで完走をあきらめる伴ネットやいまではありません。全身びしょ濡れになりながらもひたすら川平を目指します。

しばらくすると雨もおさまり、ロープランナーでふだんあまり歩かない方も一緒になって無事に川平湾までの完走を果たしました。最後は川平公園茶屋のそば定食をおいしくいただき、絶景の川平湾をバックに記念写真を撮影しました。

参加したロープランナーの大濱欣也(おおはまきんや)さんは、「自分でもこんなに歩けるとは思わなかった。野呂水(のろみず)の

道が新しくなっているのもボクは知らなかった。40年ぶりにあの道を歩いて、嬉しかった。」と参加した感想を楽しそうに語ってくれました。

伴走者募集

☆ 本部町のロープランナー、崎浜啓さんと崎浜律子さんが今年のNAHAマラソンでの伴走者を求めています。目標は完走です。伴走可能な方は大見謝へ連絡ください。

☆ 来年、1月21日開催の名護ハーフマラソンでの伴走依頼です。大分県の瀬川真澄(せがわますみ)さん(女性)から伴走者あっせん依頼が伴ネットHP経由で届きました。

瀬川さんは弱視で、ある程度大きなものは確認できますが、大会ではロープを握ります。目標タイムは2時間15分前後。身長は163cmです。

伴走者の性別は問いません。対応できそうな方は大見謝へ連絡ください。

石垣島マラソン来てね!

伴ネット掲示板に、いく@伴ネットやいまさんから石垣島マラソン案内投稿がありましたので紹介します。

みなさま、NAHAマラソンのことで頭はいっぱいだと思いますが、来年1月28日開催の石垣島マラソンのエントリーも始まっています。どうぞ、奮ってご参加ください!フルの制限時間も6時間30分と走りやすくなっています!

<http://www.ishigakijima-marathon.jp>

伴走者の申込みもホームページのお知らせの項目からダウンロードするようになっています。これを郵送かメールで申し込みするみたいです。伴ネットのビブスで誰かが伴走しているイラストが掲載されています。モデルだれかなあ?

申込締切は11月15日です。お待ちしています♪