

第267号 2018年8月5日	発行: 沖縄伴走ランナーネットワーク
<b>伴ネットめいる</b>	広報担当 大見謝辰男(担当者募集中)
	問合せ先、大見謝、bannet03@hotmail.com

## 石垣遠征活動助成金獲得

伴ネットは、来年5月20日で設立20周年を迎えます。20周年記念事業実施期間として、2019年1月から2020年3月までを設定しています。

記念事業に会員やローランナーの皆さんが参加しやすいよう、活動助成金を獲得する方針です。その第1弾として、りゅうぎんユイメール助成金に応募したところ、16万円を獲得しました。

タイトルは「沖縄伴走ランナーネットワーク設立20周年記念事業(その1)・石垣島マラソン大会遠征・交流」で、目的は「当会設立20周年を記念して、会員、ローランナーが伴に第17回石垣島マラソン大会(2019年1月27日開催)に参加し、八重山支部の会員、全国の伴走仲間と交流する。」です。

八重山支部と連絡をとりあって、できるだけ多くの伴走仲間を派遣し、記念事業を成功させたいと思います。助成金対象者は会員またはローランナーズで、石垣島マラソン大会参加(応援可)及びその夜の全国伴走仲間交流集会出席の2泊3日を想定しています。

大会参加申込受付期間は10月1日(金)～11月15日(木)です。受付が始まると、割安のホテルパックが取りにくくなります。早めの対応がよいでしょう。

また、今後もいろいろと記念事業を企画し助成金に応募します。助成金獲得のためには、事業の1年前からの企画が必要です。多くの皆さんからのアイデアなどをお寄せください。日曜練習会后ミーティングでの提言も歓迎します。

なお、記念事業に向けて、8月から月1回程度、日曜練習会后に役員会を持つ予定です。

## 完走講座情報

6月3日にスタートした今年の NAHA マラソン完走講座は、奇跡的に悪天候をすりぬけて第4回まで無事に実施できました。これまでの主な学習内

容は、シューズの選び方・脱着方法・足にフィットするパラレルレーシング、平坦地やアップダウンでのランニングフォーム、筋トレや体の手入れ、LSD理論と実践などです。

第5回の5日は、これまでの講習内容をおさらいした後、LSDの実践をします。第6回の19日は、大会本番までの具体的練習日程理論を座学で学習します。講習会終了後、伴ネットのミーティングに合流し、9月からのロード走に向けて顔合わせをします。ぜひとも参加してください。

指定日以外の伴ネット日曜練習会でも参加を受け入れています。7月29日は約10名が参加し、それぞれの走力に応じて自由に走りました。

### 支部だより(85)

## 想定力

伴ネットやいま事務局次長 坏 寿男

マラソン大会などで伴走している時は走行中に何が起こるかかわからないので、伴走者は常に周囲を警戒しつつ不測の事態に備えながら走ります。いろいろな伴走を経験して、様々な事態に対応できるよう、想定力を身につけます。なので、伴ネットで伴走を実践している人はこんなことに「想定外だ!」などと言って驚いたり、憤ったりしてはいけません。

来る10月、糸満市西崎陸上競技場で開催される沖縄県障がい者スポーツ大会では、弱視ローランナーに伴走が認められなくなりました! 全盲ローランナーは、アイマスク着用で光を感じない状態での伴走は認められるそうです。

弱視ローランナーはどのようにして走れば良いのでしょうか? 主催の沖縄県身体障害者福祉協会(沖身協)へ問い合わせ中ですが、弱視ローランナーはどのようなルールの中で安全を確保しつつコースを走るのでしょうか?

ロープでの伴走は認められないにしても、前を走って誘導する方法や、音声で誘導しながらの並

走は認められるのでしょうか？全国のルールに合わせているらしいのですが、これを考えた人の想定するところは何なのでしょう？

私達はルールには従わなくてはなりません。不測の事態も想定しながら準備を進めていくこととなりますが、沖身協からの返事が、選手の安全を考えたものである事を期待しています。

伴走種目が決まった場合は、伴ネット本部の皆様にもまたあらためて伴走依頼のお願いをしたいと思いますので、その時はよろしくお願ひいたします。

## 今後の日曜練習会案

8月5日：完走講座第5回。

12日：ORCAやんばるふれあい駅伝。21名が参加予定。奥武山練習会はありません。

19日：完走講座第6回、会員との顔合わせ。20周年記念事業に向けての役員会。

26日：旧盆明けのため休活。

9月2日：完走講座第7回、10km走試験。終了後、NAHAマラソン試走会給水車割り振り会議。

9日：NAHA対策13kmLSD。

16日：15kmLSD。

23日：18kmLSD。

30日：完走講座第8回、NAHAコース摩文仁(ハーフ)までの試走会。

## ニュースあいくい

☆7月31日、なんぶトリムマラソン大会終了に伴う関係団体への感謝状贈呈式が開催されました。伴ネットも表彰対象でしたので、大見謝会長が出席し、視覚障がい者マラソン大会継続についての情報を探ってきました。上原昭糸満市長から「規模が小さくなるけど来年3月に同様なマラソン大会開催を希望している」とのコメントがありました。

☆志良堂徹さんが伴走の学習や練習を積み重ねていましたが、独り立ちして伴走できると判断できるので伴走講習会修了証を授与します。

☆今年度総会で、広報印刷担当に江尻育弘さんが手を上げました。江尻さんの事務所で印刷してもらい、コストがコンビニでのコピーより3分の2ほど

に節約できます。また、これまで広報印刷作業を担当してきた大見謝会長の負担が軽くなりました。☆継続会員・津嘉山浩子さんが入会。会員は73名に。

☆沖縄県総合運動公園ホームページ「お知らせ」によると、今年の中部ハーフ・トリムマラソン大会は沖縄県知事選挙や陸上競技場改修工事のため、休止になりました。

☆最近、伴ネット緊急連絡等で使用している大見謝会長アドレス hotmail が「受信できるが送信できない」という連絡が数件寄せられています。新たにアドレスを開設したので、hotmail が不具合の場合は次のアドレスに送信をお願いします。

oomijat@gmail.com

NAHA 完走講座基礎知識

## シューズの脱着

現在、会員の3分の2がNAHAマラソン完走講座出身で、ランニングの基礎知識を学習しています。それ以外の会員やロープランナーの皆さんがどの程度基礎知識を持っているかは不明です。紙面にゆとりがあれば、完走講座の内容を紹介します。

シューズを履く時は、かかとを下にしてつま先を立て、甲の部分はやさしくフィットするように、足首はしっかりホールドされるようにヒモを結びます。ふだんから、締める強さに気をつけておくとよいでしょう。

ひものかけ方は、斜めにクロスして×印を編んでいくのが一般的ですが、人によっては足の甲が痛くなったりします。一方、パラレルレーシングといい、斜め編みがなく一文字だけで締める方法は、それぞれの足の形にフィットし、ゆっくり走るのには最適です。

かかとをしっかり支えて横ぶれを防ぎ、故障を防止するため、ランニングシューズのかかと部にはヒールカップとよばれる硬いプラスチックが埋め込まれています。ランニングシューズは、かかと部が命です。決して踏み潰さないように。

また、シューズの脱着はひもを結んだまましないこと。足首部が広がると、シューズの中で足が滑り、マメ、爪はがれなどの障害に見舞われます。