

## 20周年の新年を迎えて

会長 大見謝辰男

明けましておめでとうございます。今年も会員の皆様にとって健康で楽しく走り続ける一年でありますよう祈念いたします。

今年の5月20日は、伴ネットが結成して20周年の節目を迎えます。このため、今年1月～来年3月までを20周年記念事業期間と位置づけ、多様なイベントを実施する予定です。会員の皆様の積極的な提案をお願いします。

さて、この1年を振り返りますと、多くの会員が積極的に役割分担し、無事に活動を実施できました。感謝申し上げます。会員のボランティア協力なしでは伴ネット活動はなりたちません。今年もさらなるご協力をお願いいたします。

6月から始まった第17回 NAHA マラソン完走講座では、沖縄タイムス紙に取材依頼した記事が掲載された直後、受講応募が殺到して定員を超え、会員からの紹介者を含めた10名以上をお断りしました。今年は、混乱を最小限に抑えるよう、「会員紹介事前受付枠」制度を検討したいと思います。

なお、完走講座登録受講者27名のうち、13名が伴ネットに新規入会しました。

支部だより(90)

## 本部支部手をとって

八重山支部長 平良 常

いらさにしゃ きゅうぬひ どうきさにしゃ くがぬひ



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

昨年伴ネットやいまは、ハーリー参加、パインの苗の植え付けなどランニングとは関係のない活動も含め(笑)、恒例のバナナぐるぐる5時間走なども行い充実した活動ができました。

個人的には、6月に石垣市身体障害者団体協議会が立ち上がり副会長に選任され、先日、沖縄県の福祉大会に車椅子の事務方と聴覚障害の副会長と3人で参加してきました。障害者だけで大会に参加するのはとても心配で勇気のいることでしたが、助け合ってなんとか役目を果たすことができ、為せば成るということを実感しました。

沖縄伴ネットは今年20周年を迎えますね。おめでとうございます。記念イベント第一弾での石垣島マラソン遠征で、みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。これからも本部と支部で松葉のごとく手を取り合って頑張っていきましょう。

昨年の漢字は災いの「災」だそうですが、うむぎ年の今年には災難でなく、イノシシにあやかって、世の中に子供がたくさん生まれ、みるくゆがふの年でありますように祈っています。

## 酷暑のNAHA マラソン

12月2日開催のNAHA マラソンでは、27℃近くまで気温が上昇し、過酷なレースとなりました。全体の完走率は、過去3番目に悪い60%でした。

伴ネット集合場所には会員、ロープランナーズ、オブザーバー、留守番ボランティアをあわせて98名が集まったようです。弁当も追加しましたが、5名分不足しました。特にオブザーバー参加は2

6名で事前予測がつかず、次回からは事前連絡徹底が望めます。

留守番ボランティアは、元会員の儀間真澄さん、崎山三千代さん、ロープランナー大久保さんの奥様、会員の半澤洋一、大見謝辰男でした。また、会場の場所取り、沿道応援や差し入れなど、多くの皆様にお世話になりました。ありがとうございました。

伴ネット本部関連の NAHA マラソン完走率です。( )内は完走率です。

本部会員49名出走中16名(33%)

ロープランナーズ5名出走中3名(60%)

完走講座17名出走中4名(24%)

合計で71名出走中23名(32%)

大会全体完走率60%の約半分の値です。この状況をどのように評価するか、今後の検討課題です。

## 還暦完走初孫も

完走講座 久場君子

久しぶりの NAHA マラソン完走です。それも、夢にみた還暦完走です。とても嬉しかったです。3年前、沖縄に戻ってきたので NAHA マラソン走って何とか完走したけれど、その後完走できなくなって、不安な中、今年もエントリーしました。今年還暦迎えた私はどうしても完走したかったです。大好きな息子とゴールする夢をみていました。

35才で初完走して50才まで連続完走していましたが、勸奨退職して沖縄を離れてマラソンもやめてしまったのです。でも、50才で東京に行った私が走ることで、東京での仲間がたくさんできました。「ジョギングさんありがとう」って思いました。

いつか沖縄に戻ったら NAHA マラソンを走ることが次の楽しみになりました。息子と娘夫婦もマラソンの楽しみがわかるラン仲間です。

娘夫婦は、初の出産予定日が近いので今回は走れなかったけれど、息子がスタートから母を

見捨てないで一緒に走ってくれたので無事に還暦完走できたと感謝しています。

一人の練習は淋しいし楽しくないです。今回完走講座に参加できてほんとに良かったです。ありがとうございました。娘が無事に出産して初孫に会えて落ち着いたら沖縄に戻ります。また皆さんと日曜練習会でいっしょに走ることを楽しみにしています。

## 24年ぶり NAHA 完走

ロープランナーズ 奥平広光

2~3年前から NAHA マラソンを走りたいと思っていました。ただ、視覚障がいの方はどうすればよいのか、まったく見当つきませ



んでした。そんな時、私が週3回通っている那覇市障がい者福祉センターの職員・Nさんが、いっしょにコンビニで NAHA マラソン大会申込をしてくれました。

また、Nさんは、あちこちから情報を集め、伴ネットの日曜練習会に参加すれば伴走者と走れることを調べてくれました。初めてNさんが練習会に連れて行った日は、新川副会長が伴走してくれました。

以前、視力が悪くなる前は、NAHA マラソンを走っていました。今回は、24年ぶりの挑戦です。本当に走れるのだろうか、最初はとても不安でした。でも伴ネットの日曜試走会を重ねるうちに、徐々に何とか完走できるという手ごたえを感じてきました。

大会2週間前にテレビ局の密着取材があり、すごくプレッシャーを感じました。マラソン完走後は新聞社からの取材があり写真入りで報道され、この記事を読んだ知り合いから次々と完走おめでとの電話が届きました。

伴ネットの活動はたいへん助かります。ありがとうございます。「私も NAHA マラソンを走りたい」

という障がい者へは、「自分自身ががんばれば完走できますよ」と声かけしています。

障がい者は、家に閉じこもらず、積極的に外に出て活動してほしいと思います。そのためにも、伴ネットのようなボランティア組織が県内各地にできたらいいなと思います。

私は、いやなことがあっても、伴ネットの練習会で皆さんといっしょに走れば、楽しい気持ちに変わります。これからは、いろいろなマラソン大会にも参加したいです。伴ネットの皆さん、今後ともよろしくお願いいたします。

## 伴走のロープリレー感謝

群馬ランモード ハマコウ

今度の NAHA マラソンは6回目の参加です。伴走をお願いしたKさん(70歳)は5kmから前に進むだけで精一杯の伴走。いつものKさんと違い、体調がよくないことに気付きました。

13km過ぎの沿道で休憩していたKさんが、「伴走を変わってもらえませんか」と僕がよろこびそうな若い女性ランナーに声をかけると、その方が引きうけてくれました。伴走者と選手は一心同体。いつもの僕なら迷わずKさんと最後まで走ることを選ぶのだけれど、「完走」したい願望を優先してしまったのです。僕は、Kさんを見捨てるような心もちで伴走を代わってくれた女性と走りました。

しかしベテランの伴走者でも混雑の NAHA マラソンを伴走するのは容易なことではないので、伴走未経験の彼女には、限界があります。

1kmくらい過ぎたあたりで、彼女が「どなたか伴走を代わってもらえませんか」と通りすがりのランナー達に声をかけてくれると、元気な女性が「私にやらせてください」と伴走を代わってくれました。

その彼女も1km過ぎたあたりで、メディカルランナーの男性に伴走を頼んでくれました。三人目の彼もちろん、初対面で伴走未経験ですが気持ちよく伴走を代わってくれたのです。四人目は、埼玉から参加した女性でした。

初めて伴走する人たちですから悪気はなくとも次から次へと僕を付近のランナーに追突させてしまうのです。その彼女が五人目のランナーに声をかけてくれたのがやっと伴走経験者の男性でした。その彼は、沖縄伴走ネットワークの男性でした。気遣いもなかなかのもので、伴走が上手な方でした。

しかし、スタートから暑さと混雑の走路でいろんなストレスを感じていた僕の体は悲鳴をあげていました。いろいろ迷った結果、25km地点の救護所でリタイアすることにしました。

救護所のスタッフがリタイアバスを手配してくれました。バスがゴール会場に着くと大会スタッフの方がみんなが待つ陣地まで連れて行ってくれたのでした。出合った人たちの善意や優しさが美しく、僕の心に残りました。僕のしたことは間違いだったのかと自問自答していますが、ここまで読んでいただいた皆さまに感謝を伝え報告を終わります。

### \*\*\* 編集者からの追記 \*\*\*

ハマコウさんに関し、伴ネット掲示板に投稿があります。紙面の都合上、圧縮して紹介します。  
☆埼玉県から参加した内田さん。

18km付近で、「伴走代わってもらえますか？」と声がかかり、事情が良く分からないまま伴走しました。突然のことで、ロープランナーとは気がつきませんでした。周囲のランナーの方々が協力していただき、伴走のビブスをつけた男性方に声をかけ、引き継ぐことができました。つたない伴走で申し訳ありませんでした！私にとっては、人生初の素晴らしい貴重な体験でした。私は、フルマラソンを完走するのが精一杯ですが、何かの時に役に立てればと思います。

☆最後の伴走者・山城さん

私にとっても突然で初めての出来事でしたが、内田さ



んや他の一般ランナーが伴走をつないできた事に驚き、感動しました。実は私も大会後ずっと今回の「突然伴走」の出来事を思い返していました。25kmの救護室にハマコウさんを残してコースに戻った事。自分の判断が本当に正しかったのか考えていましたが、お二人の投稿に救われた気がします。

## 今後の日曜練習会案

☆1月6日:初走り新年会。小祿の隠れた名所旧跡を10kmほど訪ね走り散策。11時30分から、パシフィックホテル1階レストラン竜潭奥の個室でバイキング新年会。1500円、66歳以上は割引があるとの情報。アルコールは個人負担。完走講座の卒業式を兼ねる。

☆13日:通常練習。

☆20日:通常練習

☆27日:石垣島マラソンで八重山支部との交流、奥武山は自主練習。

☆2月3日:おきなわマラソン試走会、18km。具志川バスターミナルに8:30集合、北中城村石平交差点まで。石平交差点周辺にマイカーを駐車し、路線バスで具志川バスターミナルに移動可能。給水車ボランティア2台募集。

10日:花見ラン10km

17日:おきなわマラソン、留守番ボランティア数名募集。

24日:通常練習(マラニック変更可能性あり)

## にゅーすありくり

☆12月の新入会者を紹介(敬称略)。完走講座から稲福悟(いなふくさとる)・金城良明(きんじょうよしあき)・久場君子(くばきみこ)・高橋勉(たかはしつとむ)・高橋敏子(たかはしとしこ)・武島リエ(たけしまりえ)・竹中豊(たけなかゆたか)・田原盛子(たはらせいこ)・玉城弘(たまきひろむ)・富山稔(とみやまみのる)・仲筋沙耶香(なかすじさやか)・仲本兼(なかもとけん)・又吉千夏(またよしちなつ)の13名、元会員の山城邦彦(やましろくにひこ)の計14名。

☆12月16日は豊見城マラニック18km、25名が参加、豊崎の道の駅などで天ぷらやアイスなど飲み食いしながら上り坂は歩き、遠足気分を楽しむ。

☆12月23日おきなわマラソン試走会20.6kmに24名が参加。給水車ボランティアは知念茂、大見謝和美、感謝。

## いとまん平和トリム開催

3月17日(日)、糸満市西崎運動公園発着で第1回いとまん平和トリムマラソン大会が開催されます。これは、恒例のなんぶトリムマラソンが昨年3月をもって突然中止になった状況をふまえ、糸満市が中心になって代替りのマラソン大会を開催するものです。

種目は、ハーフマラソン、8:30スタート、制限時間3時間。5km、8:40スタート、制限時間1時間。車イス5km、ファミリー3kmです。

この大会の表彰は「視覚障がい者の部」はありません。「障がい者手帳を持つ障がい者」枠でくられています。表彰はトリムの部のみで、障がい者トップランナーの県外マラソン大会派遣はありません。

伴ネットは、伴走チーム組み合わせでリーダーシップが求められるので、この大会の共催者という位置づけです。おそらく伴走部会の部会長です。

伴走部会の招集はまだ一度もないのですが、大会ホームページやこれまでの会議を総括した日程イメージです。決定事項ではありません。

☆大会エントリー締切:1月31日。

☆ロープランナー・伴走希望者は沖縄県視覚障害者福祉協会へ問合せ098-863-2997。

☆伴走講習会:3月3日(日)8:30糸満市西崎運動公園集合。できるだけ多くの伴ネット会員参加をお願い。伴走講習単位認定あり。

☆大会での伴走者やパトロールボランティアは参加料免除の方針。

☆詳細が分かり次第、日曜ミーティングで随時報告。