

## 設立20周年記念事業

今年5月20日は伴ネット設立20周年記念日です。記念事業は、今年1月1日から来年3月31日の期間に、多様なイベントを実施する計画です。

その第1弾として、1月27日開催の石垣島マラソン大会に19名で遠征し、八重山支部や全国の伴走仲間、約80名で交流しました。

交流事業は16万円の助成金を獲得しています。交流に参加した会員やローランナーは、至急、航空運賃やホテル宿泊費の領収証を大見謝へ提出してください。

なお、石垣島で披露した記念事業横断幕は、「ガールスカウト28団」からの寄贈です。田畑洋代団委員長からのメッセージです。

「伴ネットのメンバー&ガールスカウトのメンバーでもある比嘉三枝さん、儀間真澄さんから活動の様子を聞き、たくさんの方に走る機会と自信をあたえている素晴らしい活動と知りました。その活動の20周年にこれからも会の発展と永続を願って横断幕の寄贈となりました。」

たいへんありがとうございます。

支部だより(91)

## 全国伴走仲間交流集会

八重山支部事務局長 増川育代

1月27日、第17回石垣島マラソンが開催されました。天候にも恵まれ最高の走りができたと思われまます。今年も伴ネットやいまのテントには全国からたくさんの伴走仲間が集まり交流を深めました。

岩手2人、群馬ランモード2人、バンバンクラブ2人(山形1人)、福井楽障クラブ4人(家族含む)、福岡 OBRC2人、トライアスロン繋がり4人、手話繋がり5人、その他、元メンバーなども参加。そして沖縄伴ネット本部からは19人の大勢のみなさんが来島され、見えない人、聞こえない人、見える人、聞

こえる人が入り混じり賑やかで楽しい交流ができました。

今年の伴ネットやいま特製そばは特においしかったと思います。70食以上が提供され大好評でした。大会後の全国伴走仲間交流集会 IN 石垣も大成功だったと思っています。本当にありがとうございました。近いようで遠い石垣ですが、また来てくださいね！伴ネット本部女性陣の「かぎやで風」楽しみにしています♪

## にゅーすあいくり

☆1月6日、市内ホテルでの新年会には約30名が参加。4名の完走講座卒業式を兼ねた。

☆完走講座から次の2名が入会。尾田君枝(おだきみえ)、上原正次郎(うえはら しょうじろう)。完走講座から計15名入会。

☆会員 T さんが未使用の古いはがきを大量に寄贈。5986円分の切手に交換。感謝。

☆3日のおきなわマラソン試走会に20名が参加。給水は石川修さん、新川洋和さん、感謝。

## 今後の日曜練習会案

☆2月10日:奥武山集合で花見ラン。

☆17日:おきなわマラソン、最終決定は10日の練習後ミーティング。例年、7時30分、会場の沖縄県総合運動公園陸上競技場スタンド内で、体育館に最も近い階段を上ったあたりの軒下集合。荷物を預ける方は全員から500円会費徴収。軽食付き。

☆24日:豊見城海岸線マラニック、10km。豊崎道の駅(菜々色畑)8:15集合。終了後は道の駅で簡単な食事会、路線バスは55番、56番、98番など。

3月3日:奥武山8時集合、いとまん平和トリムマラソン伴走講習会、全員参加を。

10日:奥武山、伴走練習会。

17日:いとまん平和トリムマラソン、西崎運動公園集合、詳細は決定次第連絡。

2019おきなわ完走のためのペース配分

完走タイム 6:11:33

最後尾から完走目的の方

上り坂のハンディー(～中間地点) 6秒/100m  
 (～E関門) 8秒/100m  
 (～ゴール) 12秒/100m  
 ゼッケン 12000

沖縄伴走ランナーネットワーク独自調査・作成

平坦地でのスピード↓

距離Km	地点めじるしは左、右は(R)	積算時間	タイム/Km
0.0	県総運動公園入口手前100m	0:11:30	7:40
1.0	パークレストラン花入口過ぎ20m	0:19:10	7:40
2.0	ドコモショップ泡瀬店過ぎ	0:26:50	7:40
3.0	泡瀬大橋過ぎ100m	0:34:30	7:40
4.0	中城湾港出張所(R)	0:42:10	7:40
5.0	中城湾港第4ゲート(R)手前50m	0:49:50	7:40
6.0	東ふ頭案内標示板手前50m	0:57:30	7:40
7.0	洲崎橋南端	1:05:10	7:40
8.0	屋富祖自動車(R)	1:12:50	7:40
9.0	うるま自動車手前20m	1:20:30	7:40
10.0	田佐原バス停手前20m	1:28:10	7:40
12.2	与勝交差点を左折	1:46:08	7:40
14.8	川田入口三叉路	2:07:22	7:40
15.0	ファミリーマート前Y字路を右へ	2:08:54	7:40
17.7	前原高校正門(R)	2:30:06	7:40
18.4	安慶名交差点手前(B関門2時間55分)	2:35:28	7:40
20.0	デイサービスたけちゃんち(R)過ぎ	2:47:44	7:40
21.4	栄野比交差点手前曲がり角	2:59:34	8:00
24.6	かりゆし園前(C関門3時間47分)	3:27:02	8:00
25.5	知花交差点	3:34:14	8:00
26.5	池武当交差点	3:43:02	8:00
27.6	南風原石油給油所(ストレッチ1分)	3:54:26	8:00
28.9	嘉手納基地第2ゲート(D関門4時間23分)	4:05:30	8:00
30.1	ナカシユースプログラムコンプレックス(R)	4:15:30	8:00
31.7	嘉手納基地第5ゲート(E関門4時間47分)	4:28:18	9:00
33.1	球陽高校前交差点	4:43:42	9:00
35.0	CAR9(R)(ストレッチ1分)	5:02:24	9:00
37.0	武宇留原バス停過ぎ50m	5:22:36	9:00
39.0	ファミリーマート喜舎場店(R)	5:41:36	9:00
40.0	ギャラリーローズガーデン過ぎ30m(ストレッチ1分)	5:51:48	9:00
40.4	渡口交差点(F関門6時間)	5:55:24	9:00
41.9	陸上競技場ゲート(最終関門6時間15分)	6:08:54	9:00
42.195	ゴール	6:11:33	

注1:4分以上遅れないようにペース管理してください。

注2:トイレタイムなどが必用な方は、少し速めに走って時間を確保してください。

注3:上り坂を無理なくクリアする走り方

スタート～中間地点:ゆっくり走り

中間地点～E関門:苦しくなったら電柱3本走って1本歩き

E関門～ゴール:電柱1本走って1本歩き

注4:E関門から、平坦地と下りは電柱3本走り1本歩き。