

おきなわマラソン

2月17日、第27回おきなわマラソン大会が開催されました。フルマラソンでは10430人が出走し、完走率は81%、10kmでは1332人が出走し完走率は88%でした。

伴ネット+ロープランナーズ連合は、フルマラソンに42人が出走し完走率は81%、10kmに4人が出走し全員が完走しました。NAHA マラソンでは完走率が全体の半分程度でしたが、見事リベンジをはたしました。

集合場所には留守番を含めて55人が集合しました。留守番ボランティアは、田原盛子、大見謝辰男、大久保篤志の奥様でした。この他にも、差し入れや応援などがありました。ありがとうございます。

NAHA マラソンに比べておきなわマラソンで成績が良くなるのは、①NAHA マラソン練習の蓄積がある、②暑くならない、③スタートなどの混雑ロスタイムがNAHA マラソンの半分以下などが挙げられます。ちなみに、最終ランナーがスタートラインを超えたのは、NAHA マラソンが29分、おきなわマラソンでは13分49秒でした。おきなわマラソン成績とコメントを2面に掲載します。

なお、NAHA 完走講座追試受験の次の8名が完走し、卒業証書を授与します。稲福悟、上原正次郎、金城良明、高橋勉、武島リエ、仲筋沙耶香、仲本兼、又吉千夏。卒業式は未定。ご意見を。

2年目でフル初完走

賀数保男

マラソンを始めたきっかけは、2年前職場の方に誘われ参加した新春マラソン大会5kmでした。ほとんど歩いて最終ランナーの後方車？スピーカーと共に同時走行でした。

その年の6月に伴ネットの NAHA マラソン完走講座に応募しました。一度でもいいから NAHA 完走メダルを愛娘に見せたいと思ったからです。走り方、フォーム、靴紐、ストレッチ等の基礎を教えて

いただき、本当にありがたい講座でした。

1年目のNAHA マラソン大会では、東風平中学校付近にてリタイア！2度目のNAHA では15kmまでは良かったのですが、その後ハーフ手前で失速し、タイムアウトで幕は閉じました。

2月17日おきなわマラソン大会当日は、気象条件がランナーにとって好条件でした。各関門もペース配分表に助けられました。嘉手納基地内に入ると広大な道幅、沿道の外人さんとハイタッチしながらエネルギーを貰い、疲れを忘れ風を切って走りました。ライカムから石平交差点までは、電柱3本走り、1本歩きのインターバル。

渡口交差点での交通規制解除を10秒前に通過、最終ゲートを1分前に通過、私にとって人生初のフルマラソン完走、完走後には伴ネットメンバー2人と芝生の上でコーラにて乾杯！

にゅーすあいくり

☆2月10日: 予定した花見ランはコースの桜開花が遅れおきなわマラソン調整練習に変更。

☆24日: 豊見城海岸線マラニックは雨天中止。

☆石垣島マラソン遠征・交流にはりゅうぎんユイマール助成会から助成金。報告済。報告書が無事に受理確認後、交流参加者へは助成金を交付。

☆4月から2019年度になり、年会費2500円(ボランティア保険510円含む)を10日から納入手続き。3月31日第一次締切。

今後の日曜練習会等案

☆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、西崎運動公園体育館入口そばテント7時集合。

☆4月から夏時間、日曜練習会は7時集合。

☆28日: ORCA 残波岬駅伝大会。

☆5月25日(土): 那覇市松尾八汐荘、16時総会、18時設立20周年記念パーティ。