

THE EKIDENで仮装

6月30日、ORCA(沖縄県ランナーズクラブ連合会)主催の第20回 THE EKIDEN 大会が115チームが参加し、奥武山運動公園で開催されました。1チーム5名で、1区~4区は3km、最終5区は1.5kmです。

伴ネットは、例年通り仮装を楽しんで4チームが出走しました。女性2チームは「ミニオンズ」をテーマにしました。ロープランナーズも2チームが参加し、伴ネットがサポートしました。

大会成績です。

伴ネット美男子選抜:88位、1:11:06

伴ネット危ない野郎選抜:94位、1:12:20

伴ネットミニオンズ B:100位、1:17:22

伴ネットミニオンズフラ:102位、1:18:07

ロープそだねそだね:110位、1:24:26

ロープヤンバルクイナ:112位、1:29:19

大会運営での伴ネットの役割はコース案内表示設営とかたづけで、5名が対応しました。また多くの参加者が積極的に協力し伴ネット内部の運営もスムーズに運びました。

去年のNAHA マラソン完走講座受講者で新会員になった方からは、「これまでは一人で走っていた。伴ネットに入って走る友人が増え、いろいろなイベントに参加できた。走る楽しみが豊富になった。」という声が聞かれました。

やんばるふれあい駅伝

第30回 ORCA やんばるふれあい駅伝が、8月11日に開催されます。これまでと異なり、スタート・ゴール地点が名護市宮里公民館に変更され、他は例年どおりです。駐車場は、公民館周辺で確保しているようです。

大会は9:15スタート、12:00ゴール、12:30懇親会ですが、伴ネットグループは8:00集合、11:30ゴールして着替えを目標にします。

折返しは、本部町のレストランハワイで、11区間の27.1kmですが、伴ネットは区間を間引きしてゆっくり走ります。宮里公民館で懇親会があり、個人負担2000円です。

大会事務局への参加申込締切が7月30日(火)で、急いで参加者を集約する必要があります。詳細は、28日の練習後のミーティングで話し合います。30日に名簿を作成し、メールで送信する予定です。会員等で参加できる方は、何らかの手段で早急に大見謝へ連絡ください。

八重山支部からパイン

14日、八重山支部からパイン5個が届きました。1週間後の日曜練習会までどのように保存すればよいのか支部にアドバイスを仰ぎ、また、会員へパインが届いたことを知らせたところ、NAHA マラソン完走講座を受講し、引き続き伴ネット会員に継続している女性グループが前日カットして練習会に持参することになりました。

21日の練習会では幸いなことに雨が上がり、10kmほど走った後にパインをいただきました。当日の練習会には40名以上が参加し、パインがあつという間に皆の胃袋に消えました。

また、「パインのおつまみにワイン」ということで、スパークリングワイン2本が寄贈されたのですが、これも早々となくなりました。参加者の皆さんは、パインはとておいしかったと話していました。

支部だより(95)

視覚障がい者支援講座

やいま事務局長 増川育代

7月14日(日)、健康福祉センター内研修室にて、石垣市主催で「視覚障がい者支援奉仕員(サポーター)養成講座」が開催されます。視覚障がい者を支援する内容で、講師は石垣市視覚障害者協会と伴ネットやいまが担当します。

伴ネットやいまでも市に認められたということでしょうか。いつもの伴走・伴歩に限定せず、「生活や楽しみ」にもスポットを当てて幅広い内容で行う予定です。

午前中はアイマスク体験や日常のエスコート方法を学びます。ランタイムもお弁当を食べる時の支援方法を体験し、午後は STT(サウンド・テーブル・テニス)、タンデム自転車(2人乗り自転車)、カラオケ歌詞リーダー(仮称)を体験する予定です。視覚障がいの方の不便が少しでも解消できるようにがんばります。

今回、第一弾として開催される視覚障がい者支援サポーター養成講座の後は、第二弾車いすの支援、第三弾防災時の支援方法などを学び、9月1日防災訓練時に活躍できるボランティアを養成するのが目的となっているようです。

今後の日曜練習会案

- ☆7月28日:完走講座(4)
- ☆8月4日:完走講座(5)
- ☆11日:やんばるふれあい駅伝
- ☆18日:通常練習
- ☆25日:完走講座(6)
- ☆9月1日:完走講座(7) 10kmテスト走
- ☆8日:13km走
- ☆15日:15km走
- ☆22日:18km走
- ☆29日:完走講座(8) 摩文仁までのハーフ

ニュースあいくり

☆7日の糸満の湧水と韓国料理栄養会は雨天のため中止。

☆会計グループは各種会費徴収事務のため複数いないと困難。会計補佐を募集中。メール等で島袋会計と連絡できる方。

新シリーズ:私のランニングライフ(1)

ビール・トイレ・バス停

大見謝辰男

走り始めて34年目になります。当初は理論を追求した練習で大会での記録を短縮し、フルで

3時間を切る直前まで迫りました。

20年前に沖縄伴走ランナーネットワークが発足しました。それ以来、私のランニングライフの大半は伴走と会の運営に携わってきました。

季節に春夏秋冬があるように、ランナーにも走り始めた春、記録を伸ばした夏、指導者としての実りの秋、そして冬が待っています。

私は3年前の入院・手術後、体調に異変があり、以前のようにさっそうと走れなくなりました。ランニングライフは冬に片足を突っ込んでいます。

こんな私にもランニングの楽しみがあります。現在週4日勤務の非常勤で、日曜練習会を除くと週2回は自由時間です。朝から走りに出ます。

好きなコース是那覇市若狭の自宅をスタートし、小禄バイパスから豊見城体育館を経て豊崎道の駅までとぼとぼと走っています。

コース途中はコンビニが多く、給水やトイレは心配ありません。このコースが好きな最大の理由は、ゴールの豊崎道の駅です。

①ビールを販売している。売店は9時オープンだが、早過ぎて到着しても近場のコンビニでビールが購入できる。ビールを飲みながら、1時間以上筋トレやストレッチができる影の場所がある。

②トイレが24時間オープンで清潔。

③那覇に戻るバス停が隣にあり、便数が多い。始発なので時間が正確。

こんな感じで、ビールとトイレとバス停の3点セットがそろえば、どこでもその日のジョギングゴールにできます。伴ネット活動のコースチェックもこの3点セットを基準にゴールを設定します。

これまで利用しているゴール地点は、NAHA マラソンコースでは①八重瀬町東風平のマックスバリユウ、②八重瀬町具志頭のみなみの駅やえせ、③糸満市タウンプラザかねひで真栄里店、④豊見城市翁長のサンエーです。

おきなわマラソンコースでは、①うるま市具志川のバスターミナル、②北中城村石平交差点のローソンです。

新たに「私のランニングライフ」コーナーを設けました。会員等のランニングに関する投稿をお待ちしています。ランニングコースやトレーニング方法など、なんでも歓迎します。