

## 9月からNAHA試走会

12月1日開催の第35回NAHAマラソンに向けて、9月から試走会を始めます。日程は2面の「2019NAHAマラソンまでの日曜練習案」を参考にしてください。完走講座受講者も、着々と学習会を積み重ねています。

試走会で不可欠なのは給水車や救護車です。18日の練習後ミーティングで応募者を募りましたが、まだ半分も埋まっておりません。日程が許せば積極的に応募をお願いします。

### 私のランニングライフ(2)

## ランでアンチエイジング

西 正和

私がランニングを始めたきっかけは、健康診断でメタボの烙印を押されたからです。40代の不摂生な生活がたたりに、元来のベスト体重は70kgなのにピークで85kgまで跳ね上がってしまい、健康診断の判定は、BMI・脂質・尿酸値等の基準値外の結果が常でした。

- 50歳を境に体質改善のために一念発起して、
- ①長年の愛煙家を断ち切り煙草を止める。
- ②適度な運動としてウォーキングを始めてジョギングへ発展させる。

運動することの喜びを思い出して、脚の故障をしながらも2年間で目標の70kgに戻すことができました。10年前は、運動をしない・汗をかかない・水分をあまり取らない体質で、代謝が悪くて寒がりになり、冬場は入浴時に寒くて脱衣所に電気ヒーターを持ち込むほどでした。それが、今では人一倍汗っかきになり、5月～10月までの入浴は水シャワーで済ませています。

ウォーキングからジョギングへ発展させ、走ることに意欲が出てマラソン大会に出場するまでに心身ともに成長する後発のランナーへ

進化しました。遅いタイムですが、最初は尚巴志ハーフマラソンを完走し、翌年からNAHAマラソンを3年連続完走しましたが、残念ながら直近3年は連敗中です。

伴ネットの日曜練習以外は、週に1・2回ほど会社帰りに奥武山公園や漫湖公園周辺を6km～10kmを走っています。ジョギングの必需品は、携帯ラジオとスポーツドリンクです。夜のジョギングなので、慣れた公園及び道路ですが、車・自転車に気をつけて、柳卓のラジオ番組で懐メロを聴き、一人ジョグでも寂しくありません。スポーツドリンクをシャーベット状態に凍らせて、走った後はアイシングにも使用しています。

2年前に沖縄伴走ランナーネットワークに出会い、仲間と走る喜びを経験させてもらい感謝しております。今後も走ることの繋がりを通して会の活動に参加していきたいと思っておりますので、会員の皆様どうぞよろしくお願い致します。

今年9月で還暦の誕生日を迎えますが、アンチエイジングを心がけてランニングをライフスタイルとして走り続けて、健康維持をしたいと考えております。

\*\*\*\*\*

「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。

## ニュースあいくり

☆10月5日(土)沖縄県身体障害者スポーツ大会が沖縄市の県総合運動公園で開催され本部町の崎浜啓さんが1500m、崎浜律子さんが800mの伴走者を求めています。大見謝へ。

☆11日のやんばるふれあい駅伝は伴走グループは18名が参加。ロープランナーズの補助員も3名支援。全体では202名が参加。事故もなく無事に終了。懇親会ではオリオンビール工場直送の瓶ビールを楽しむ。

## 2019 N A H A マラソンまでの日曜練習案

作成日: 2019/8/18

月日	予定	集合	解散	給水車	救護車	備考
9月01日	完走講座10km走	奥武山	奥武山			完走講座7回
9月08日	LSD13km	奥武山	奥武山	1台:親泊政哉		
9月15日	LSD15km	奥武山	奥武山	2台:比嘉三枝・江尻育弘		
9月22日	LSD18km	奥武山	奥武山	2台:仁平美咲・砂川真紀		
9月29日	LSDハーフ	奥武山	摩文仁	3台:賀数保男・新川洋和	1台:	完走講座8回
10月06日	ペース走25km	具志頭交差点500m すぎローソン	漫湖公園	3台:仲本幸伸	1台:	那覇祭り
10月13日	ペース走28km	奥武山	奥武山	3台:西正和		完走講座9回
10月20日				設立20周年記念事業予定		
10月27日	最長34km	漫湖公園	漫湖公園	4台:	1台:	完走講座10回 産業まつり
11月03日	尚巴志マラソン	佐敷	佐敷			
11月10日	調整25km	奥武山	奥武山	2台:		完走講座11回
11月17日	中部トリムマラソン	泡瀬	泡瀬			
11月24日	最終調整10km	奥武山	奥武山			完走講座12回
12月01日	NAHAマラソン	奥武山	奥武山			完走講座13回