

## NAHA完走をめざして

完走講座受講者 屋比久喜美香

健康を意識して、今年ウォーキングを始めました。ウォーキングを続ける中、走れるかな?と思いき挑戦してみると、1kmも走れなかったことがショックで、次の日からランニングに切り替えました。

そのうち、目標があるとやりがいがあると思いき NAHA マラソン応募を決意したのです。その時、主人が新聞で伴走ランナーネットワークの完走講座を見つけてくれました。現在、完走講座受講者で継続しているのは6名になりましたが、同じ目的を持つメンバーがいるのは心強いです。

また、伴ネット会員の先輩方が温かく、試走会で声掛けしていただいています。うれしくて最後まで頑張るという気になり、今まで試走会を続けてこられました。伴ネットに出会えて良かったです。

試走会での給水や差し入れもありがとうございました。私も走りに余裕がでてきたら、お手伝いできるようにになりたいです。

最後に、今まで故障もなく練習できたのは、大見謝会長のわかりやすく細やかなご指導のおかげです。会長ありがとうございます。

初 NAHA マラソンまで残りわずかです。皆さんと一緒に、本番当日は楽しく完走めざしてがんばります!

## 今後の日曜練習会案

☆11月24日:完走講座(12)、調整練習10kmと NAHA マラソン対策最終学習会、奥武山。

＜12月～3月の通常練習は冬時間8時集合＞

☆12月1日:NAHA マラソン、7:00集合、晴天時は武道館裏の池そばのゲートから陸上競技場に入って右側スタンド。雨天時は、武道館正面玄関に向かって左側の屋根付き通路。

☆8日:(変更)奥武山で疲れ取り10km。

☆15日:(変更)伴ネット設立20周年記念事業

「家族でピクニック」、4km、乳母車可能。豊見城市豊崎道の駅で8時集合、駐車場あり、海浜公園で砂遊び、近場の豊崎にじ公園で遊具遊び。ほとんどのコースは公園内と広い歩道で安心。希望者は、にじ公園から11時までに道の駅戻りでジョギング可能。この日、豊崎道の駅では、「周年祭り」が開催され(豊見城マラニックで経験済み)、出店や売店で好きな食べ物を調達して昼食を兼ねて懇親会。その後、家族やグループで周辺商業施設での買い物を楽しむ想定。路線バスは豊崎道の駅発着の55番、56番、98番、105番が利用可能。

☆22日:おきなわマラソン試走会、疲れ取りでゆっくりとコース目印確認しながら23km。8時、北中城村石平の旧リージョンクラブ跡地集合、本番コースを具志川バスターミナルまで。那覇方面から路線バス利用者は21番、23番、24番、31番、77番、90番が可能ですが各自確認を。給水車2台募集。

☆29日:年末のため休活

☆1月5日:走り初め+新年会、小禄方面の隠れた名所旧跡を走り歩き。新年会会場は例年通りパシフィックホテルの1階レストラン「竜潭」奥の個室を予約済、11時半、ランチ料金は1650円、シニア(66歳以上)は1320円、アルコールは別途個人負担。完走講座卒業式を兼ねる。

☆12日:通常練習

☆19日:通常練習

☆26日:石垣島マラソン遠征・交流

## ニュースありくり

☆完走講座は12月1日で終了。受講者で継続して伴ネット活動に参加したい方は、500円会費を納入すれば来年3月までボランティア保険付きで活動可能。

☆3日の尚巴志マラソン、17日の中部トリムの成績を2面に掲載。