

第283号 2020年1月5日

発行: 沖縄伴走ランナーネットワーク

伴ネットめいる

広報担当 大見謝辰男(担当者募集中)

問合せ先、大見謝、bannet03@hotmail.com

2020年もよろしく!

会長 大見謝辰男

明けましておめでとうございます。今年も、会員や関係者の皆様にとって健康で走れるよい一年になりますようお祈りいたします。

去年は、沖縄伴ネット結成20周年を記念し、石垣島マラソン遠征や本島北部遠征ランなど、多くの事業を実施しました。また、通常の日曜練習会や NAHA マラソン完走講座も例年通り無事に運営できました。

会員が、それぞれできることを持ち寄って会の運営に協力し、この一年を支えていただきました。これが伴ネットの最大の強みです。

また、広報関係では、伴ネットホームページを管理している IT 通信株式会社様(南風原町・代表取締役・高橋庸正様)、音訳では島袋健一様(北中城村・音訳ボランティアみみずく)、点字では沖縄県視覚障害者福祉協会様に無償ボランティアとしてたいへんお世話になっております。感謝申し上げます。今年も、会員や関係者の皆様のご協力ご支援をよろしくお願いいたします。

会長として考えている今後の危機管理課題は、しばらく空席の事務局長選任とNAHAマラソン完走講座リーダーの後継者育成です。

支部だより(98)

新年のごあいさつ

やいま支部長 平良 常

きゆぬふくらしやや なうにじゃなたてる (今日の喜びは、何にもたとえようがありません。)

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。

昨年、伴ネットやいまでは、伊良部マラソンの初遠征、伴パインの初収穫、タンDEM自転車初ライドなど、初めての楽しいことがたくさんあり

ました。また、石垣市で初めての視覚障がい者サポーター養成講座が開催され、伴ネットやいまのメンバーが講師として多数活躍しました。

そして、今年はいよいよ東京2020オリンピック、パラリンピックの年ですね。嬉しいことに私も聖火ランナーに選出されました。ロープランナーズと伴ネット本部のメンバーからも選出されたと聞いています。ロープの絆で聖火を繋ぐ、なんと素晴らしいことでしょう。

全国の伴走仲間たちも聖火を繋ぐかもしれないと想像しワクワクしています。素敵な年になりそうですね。今年も楽しく健康で過ごせますように心よりお祈り申し上げます。

NAHA大会結果

12月1日に開催された第35回NAHAマラソン大会は、マスコミ報道によると22770人が出走し、完走率は64%でした。当日の那覇での最高気温は26.1℃。地球温暖化で、暑い大会が日常化しています。

伴ネット関連の完走情報です。会員単独走では47名中22名が完走、完走率は47%。伴走チームは5組が出走し戻ってきたのは1組、完走率20%。完走講座は6名中なんと5名がゴールし、完走率83%でした。完走講座受講者は、秋の試走会から強かったです。

大会当日の集合場所には、会員やその友人など、留守番を含めて約90名が参集したとみられます。

留守番ボランティア5名(敬称略): 大見謝辰男・金城高江・仲筋沙耶香・松尾志津子(会員松尾義孝の奥様)・崎山三千代(元会員)。

差し入れ・金一封3名(敬称略): 仲筋沙耶香・成田哲也(2004年完走講座卒業者)・古賀千悠(八重山支部)。もれた方、ごめんなさい。

NAHA初挑戦・完走

完走講座 平田亜紀子

私は5年ほど前から走り始め、何回かレースに参加していると、徐々に「フルマラソンにチャレンジしたい!」と思いが募ってきました。新聞のNAHA マラソン完走講座募集記事を見つけ、さっそく講座に参加させていただきました。

そして半年の間、先輩方や講座の仲間といっしょに練習を重ね、初のNAHA マラソンの日を迎えました。同じく初チャレンジの主人と2人スタート。焦らず、会話のできるスピードを保ち、私設エイドを楽しみながら予定通りに第一関門通過。

12時過ぎるとだんだんと無口になり、ペース配分表と時刻を照らし合わせながら暑さと自分との戦いが続きます。長い糸満街道は何度もくじけそうになりながらも、沿道の応援に後押しされて第二関門を通過しました。

このあたりは足の疲労もピークになりました。「走り歩き」を始め、2人それぞれのペースで前に進みました。名嘉地では川田さんのエイドでいつものオレンジジュースを飲んでパワーアップ。

練習で走っていた小緑に入ると足取りも軽くなり奥武山公園内へ。応援の皆さんとハイタッチしながらヒーロー気分が進み、二人共に6時間4分21秒でゴールすることができました。

憧れのメダルをかけてもらい感動! 乾杯のビールが最高!! フルマラソン苦しいけど、クセになりそうです。またチャレンジしようと思います。

NAHA完走記

群馬のハマコウです。NAHAマラソンには七度目の出場です。当日は、雲ひとつない真っ青な空の下、2万人を超えるジョガーと幾重にも重なった応援の人垣がスタートの整列を埋めている。

伴走のSさんとTさんとスタートの1時間近く前からDブロックに紛れ込む。背後からでっかい太陽が後頭部や肩や背中をじりじり照り付ける。スタートの号砲までまだまだ時間がある。早くも焼かれそうだ。

最初はSさんの伴走で走り出す。ラッシュアワーの人の流れがそのまま駆けだした感じ。Sさんは半月板の故障をおして僕の完走請け負いにきてくれている。

途切れのない沿道の声援、エイサーやバンドの演奏。Sさんとはキロ6分半から7分で15kmまで快適な走り。サブ伴走のTさんに伴走を交代。がしかし、Tさんの調子がよくないみたいだ。

そんなTさんと走っていると去年伴走してもらった伴ネットのYさんとぼったり遭遇。こんどはYさんに伴走を交代。僕のフルマラソン完走に三人も伴走者がついてくれたことに感謝だ。走りながら僕は、皆によくしてもらっているんだなーとしみじみと感謝した。

24kmのひめゆりの塔でちょっとコースアウトして、聖霊達に手を合わせた。コースへ戻ると早くも歩きだしている人がめだった。立ち止まったりペースを落としたりリズムが取りにくい。加えて南国の太陽が本領発揮。体感温度は30℃である。

27kmあたりから僕の耳がくぐもってきた。頭の中で自分の息がゴーゴー鳴っている。胃の腑もムカムカだして、ふくらはぎがピクピクしだした。

Yさんに伴走をしてもらい、Sさんに水やスポンジを手渡して貰い進む。だが走れば走るほど脱水症状は悪化する。32kmからは嘔吐しては歩いてまた嘔吐の繰り返し、また、ふくらはぎがつっては歩くの繰り返しだ。

残り5kmになった。残り時間が1時間あるが油断はできない。それもそのはず僕には走る力が残っていない。YさんとSさんをゴールまで連れていくんだ。コソレンの伴走者に完走の報告を届けなければ、それだけを心に誓い歩を進めた。

残り2kmになった。あんなにあつた貯金がほとんど残っていない。走らないとアウトだ。よし走るか!最後の力を振り絞り大きく足を踏み出そうとすると両方のふくらはぎが痙攣。僕は、立ってられず地べたに寝ころんでしまった。

立ち上がろうにも違うところの筋がつれて立ち上がることが出来ない。これでまた終わってしまうのか。頑張れ自分。SさんもYさんも危機迫る状況でも引っ張りおこしたり、早くしなさいなどとは

言わない。ハマコウさんは凄いよ。よくがんばってるとか、まだ間に合うよ。公園がすぐそこに見えているよと励ましてくれた。

僕は、そんな2人をゴールへ連れていかないよ！無意識に立ち上がっていた。そして走り出した。両足の太腿やふくらはぎや脛や足底の筋がつまっているままロボットみたいな足取りで走った。

止まったらアウト。沿道ではたくさんの群衆があとすこしだよとか、おかえりなどとジョガーを声援している。僕はといえば歩きたい、歩きたい、だめだ！コソレンはなんのためのものだったんだ。僕は走りながら嘔吐してしまう。僕の誇り！ランモードのビブスが嘔吐物で汚れた。

ロープを引くYさん、歩いているジョガーや蛇行しているジョガーから僕を護ってくれるSさん。この2人とゴールして琉球ガラスでできている完走メダルを三個ゲットするんだ。

Sさんが「いい走りだよ、ハマコウさん、もう最高だよ、公園に帰ってきたぞー」、自分の膝だって痛いはずなのに。しかし返事を返す力すら残ってない僕。「ごめんね！Sさん」と心の中で叫ぶ。

僕の脚は止まらない。違う生き物みたく勝手に動いている。Yさんはこの状況でもロープを引くようなことはしない。「前の人、道開けてください。ロープランナー通ります！」必至で僕自身が自分の力で走りぬく行くてを作ってくれる。

返事を返せない僕の体が代わりに返事を返す。足を止めないよ、無言の返事をする。

踏みつける地べたの感触が軟らかくなった気がした。その瞬間！伴走の2人がおめでとうといった。何度も何度も。トラックの脇でもおめでとうの大声援！陣地のみんなからの声援である。

Sさんが僕のぶんまで、帰ってきたよーとってくれた。Sさんが僕の手を仲間に向けて高々と上げた。今度は、Yさんがロープで繋がった手を高々と上げた。僕が2人の真ん中になってゴールを駆け抜けた。

制限時間残り2分の激闘であった。こんな苦しい思いをしてもまた来年も走ってしまうのがNAH Aマラソンの魅力だろうか。

今後の日曜練習会案

☆1月5日：走り初め＋新年会、小祿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

☆2月2日：おきなわマラソン試走会、18km。具志川バスターミナルに8:30集合、北中城村石平交差点まで。石平交差点周辺にマイカーを駐車し、路線バスで具志川バスターミナルに移動可能。給水車ボランティア2台募集。

☆9日：花見ラン10km

☆16日：おきなわマラソン、留守番ボランティア数名募集。

☆23日：巨人軍キャンプで奥武山練習困難、今後、マラニックなど日程調整必要。

ニュースあいくり

☆来年の東京オリンピック聖火ランナー沖縄県推薦枠にロープランナーの崎浜啓さん（本部町）と平良常さん（石垣市）が当選。また、トヨタの企業枠で、会員の仲本兼さんが内定。

☆伴ネット結成20周年記念事業として、12月15日は豊見城市豊崎道の駅で家族と一緒にウォーキング。4km。19名参加。美らSUNビーチ、豊崎にじ公園などを楽しむ。

☆ゴムが緩んだアイマスク14枚の修理ボランティア募集。100円ショップで購入したので、アイマスク本体丈夫だが後ろに回すゴムがのびて緩くなっている。ゴムを仕入たので取り換え裁縫が可能な方は大見謝まで。3月1日から使用予定。

☆使い損じ年賀状などがあれば伴ネットへ寄付お願い。会員等への広報郵送切手に変換。