

第284号 2020年2月2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

おきなわマラソン

第28回おきなわマラソンが16日に開催されます。去年は留守番ボランティアも含めて55名が参加しました。

今年の大会への取組として、12月22日に第1回試走会を実施、給水・救護ボランティアは、又吉千夏、知念茂、上原喬でした。今月2日に第2回試走会を予定しています。給水ボランティアは、中村直子、上原喬です。

大会当日は、7時30分、会場の沖縄県総合運動公園陸上競技場スタンド内で、体育館に最も近い階段を上ったあたりの軒下に集合です。荷物を預ける方は全員から500円会費を徴収します。軽食と飲物付き。留守番ボランティアは、平田亜紀子、又吉千夏、大見謝辰男が予定。

大会会場へは、早朝から臨時路線バスが那覇ターミナルから出ます。これまでの経験から、かなり混雑し、場合によっては会場まで1時間以上立ちずくめです。途中のバス停から乗車の方は、ほぼ座れないでしょう。

一方、通常の路線バスで無料シャトルバス発着場所に向かい、乗り換えると便利です。シャトルバスは定員以内で出発するし、時間も短いのでおすすめです。

一例を挙げると、那覇バスターミナル4番乗り場から6時5分発の具志川行き23番線に乗り、比嘉西原で6時48分下車、徒歩でイオンモール沖縄ライカムに移動、シャトルバスで会場へ移動すると伴ネットの集合時間には間に合います。各自、自宅からの移動を研究してください。

なお、おきなわマラソン目印チェックは終了しました。今年の完走ペース配分作成は可能です。7日(金)までにゼッケンNo.や希望タイム、わがまま要望を大見謝へ連絡してもらえれば9日の日曜練習会で配布できます。

石垣島での交流

第18回石垣島マラソンが1月26日に開催されました。八重山支部が重点的に取り組んでいる大会とあり、伴ネット本部も指定大会として取り組んでいます。大会は、フル、24km、10kmの3部門合計で4089人が出場、3845人が完走し、完走率は94%でした。

八重山支部は大会前日の顔合わせ夕食会、大会当日の荷物預かりや肉そば提供、夜の全国伴走仲間交流集会を設定しました。全国の伴走仲間65名が合流しました。本部会員やその家族も9名が参加しました。支部にはたいへんお世話になり、ありがとうございました。

私のランニングライフ(3)

人生 100年いきいきと

仲本 兼

40代後半を迎え、6年前から体力維持と向上のため、体を動かそうと始めたのがロードバイクでした。さらに、同僚でトライアスロンに参加している方がいて、「3種目をできたら出場できるよ。簡単さ！」の一言で、ランニングを始めました。

ところがバイクとは違い、膝や足首に90kgを越える体重では負担がかかり走れません。も〜ムリだ〜と思いながらも、何とかハーフまでは走り歩けるようになりましたが、これ以上伸びない！練習も続かない！

そんな中、救世主登場です。同僚の賀数さんから「ゲストとして伴ネットの練習会に参加してみない？」と声をかけられました。日常練習会に参加し、NAHAマラソン完走講座も受講しました。

講座では、いろいろ学び成長して、何とかリベンジ完走して卒業できました。その後、会員になってから、本当にマラソンに対して意識が変わり、嫌々ランニングから、楽しいランニングに変わった

ていきました。これからは、フルマラソンだけが目標ではなく、いろんな大会に参加したいと考えています。

また、体力、筋力を強化しながら、会員仲間と情報交換し、ランニングを生活の糧に取り入れたいと思います。人生100年時代で、あと50年走るとは言えませんが、80歳を越える川田さん、上原正次郎さんを目標に楽しくランニングを続けていきたいと思ひます！！

なお、豊見城マラニックコースや小禄の隠れた名所旧跡コースを自主練で走ってきました。迷いながらも楽しいコースで、高低差もかなりあり、信号もほとんどないのでいい練習になりますよ！

会員の皆様、今後ともよろしくお願ひします。

伴走者求む

☆16日開催のおきなわマラソン(フル)での崎浜Kさんのサブ伴走者を探しています。Kさんは視覚・聴覚ダブル障がいのため、もう一人サブ伴走が欲しいところです。連絡先は、会員は大見謝へ直接、会員外は、HPの問い合わせでお願いしす

☆3月22日(日)にうるま市であやはし海中ロードレースが開催されます。崎浜R子さんが10kmの伴走者を求めています。対応できる方は大見謝へ連絡をお願いします。

いとまん平和トリム

第2回いとまん平和トリムマラソンが3月15日に開催されます。ロープランナーは沖視協に、伴走希望者は糸満市教育委員会にお問い合わせください。締切は2月7日です。

八重山支部からロープランナー5名を含む15名以上が参加予定です。交流のため、基本的に本部と支部をクロスして伴走者を組み合わせる見込みです。

宿泊はパレット久茂地近くのホテルです。14日夜は本部と支部の交流会を持つので、どなたか、場所を推薦してください。

また、大会当日は八重山支部の参加者を会場まで送迎します。伴走ボランティア応募者は会場

内に自家用車を駐車できます。今後のミーティングで送迎可能者を募ります。

今後の日曜練習会案

☆2月9日:花見ラン10km、8時奥武山集合。

☆16日:おきなわマラソン、7時半現地集合。

☆23日:奥武山練習困難のため豊見城市豊崎道の駅に8時集合、近くのビーチや公園をマラニック、終了後は道の駅で懇親会。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。

3月1日:8時集合、奥武山でいとまん平和トリム伴走講習会、伴走しない方も参加を。

8日:8時集合、奥武山でいとまん平和トリム伴走練習会。

15日:いとまん平和トリム、会場体育館前に7時集合。

22日:通常練習

29日:通常練習

4月5日:夏時間スタートで7時集合

ニュースあいくり

☆1月5日、伴ネットの旗開きを兼ねて初走り・新年会を開催しました。奥武山へは35名が集まり記念撮影。小禄の隠れた名所旧跡を走ると、比較的新しい会員は「え〜こんなところもあったのか!」とびっくり。それもそのはず、ここ2年は雨のため中止になっていました。時おり、歴史説明版を会員に読んでもらいました。11時半から、那覇市内ホテルのレストランで昼食会。NAHAマラソン完走講座5名の卒業式を兼ねました。会員の子供たち4名も参加し、和気あいあいとした楽しい一日でした。

☆NAHAマラソン完走講座卒業者のうち、次の4名が伴ネットに入会しました。高良典子、平田亜紀子、普天間直樹、屋比久喜美香。

☆2020年度伴ネット継続会員を募集。3月1日の日曜練習会から2500円を会計グループへ納入。ボランティア保険込み。

☆伴ネットTシャツを作成、希望者募集、いとまん平和トリム終了後に対応。