

第286号 2020年3月29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年度会費徴収

伴ネットの会計年度は、4月1日～翌年3月31日となっています。これに伴い、2020年度も継続して会活動を希望する方は、日曜練習会で年会費2500円を徴収しています。ボランティア保険基本プラン350円込みです。できる限り速やかに保険加入手続きをしたいので、新年度会員第一次集約を29日に設定します。

22日までに更新または再入会手続きを済ませた方を紹介します(敬称略、五十音順)。

新垣千代美、新川洋和、池宮城聡、石垣京子、石川修、石川和江、伊藤隆和、上原喬、上原希、江尻育弘、大見謝和美、大見謝辰男、親泊政哉、賀数保男、久場君子、慶田花功、島袋卓江、島袋信彦、首藤裕之、首藤友紀乃、志良堂徹、高橋勉、高良典子、武島リエ、竹中豊、田原聖子、玉城弘、知念茂、知念敏隆、當銘優子、渡慶次功、仲井間宗栄、長嶺修、中村直子、仲本啓子、仲本兼、仲本幸伸、生天目千加子、西正和、根間恵美、新田靖、比嘉三枝、平田亜紀子、普天間直樹、松尾義孝、宮城喜久枝、村越千代子、目取眞朝雄、山原和美、吉田富士子、渡邊光章、日比康介。

私のランニングライフ(4)

## 70歳の挑戦

上原 喬

おきなわマラソンの前日、2月15日に70歳になりました。今回のおきなわマラソンは完走する自信はありませんでした。なぜなら、65歳を過ぎてからフルマラソンは後半ばててしまい、完走できなくなったからです。

完走できないのは、年齢と暑さのせいだと思っていました。しかし去年の夏から走行距離が表示される腕時計をはめて走ってみると、自分が思っ

たよりも短い距離しか走っていないことに気づきました。それからは、月間走行距離を150km以上走るようにしました。その結果、今回のおきなわマラソンは後半までばてずに完走できました。

このように、フルマラソンはごまかしがききません。練習不足だと完走できず、それなりの練習量をこなす必要があります。そして、これからは今まで以上に練習して、去年完走できなかったNAHAマラソンのリベンジをしたいと思います。

支部だより(100)

## 聖火リレー裏話

やいま事務局長 増川育代

3月9日、聖火ランナーに選ばれている平良常支部長宛に、東京2020オリンピック聖火ランナーデスクから1通のメールがありました。走行日程と走行場所のお知らせだったのですが、なんと、場所がうるま市となっていたのです。

当然石垣市での聖火リレーを想定し、みんなで応援しようと盛り上がって話していたのに、こんなことって…。金曜の夜に届いたメールで問い合わせして確認することもできずヤキモキしながら週末を過ごし、月曜日にやっと連絡が取れ、走行場所の調整をお願いし、その後、無事石垣市で走れることが決まりました。

支部長は片手にロープ、片手にダンベルを持って練習に励んでいます。コロナの影響でどうなっていくかわかりませんが、5月2日は、沖縄本島でも石垣島でも聖火リレーが安全に行われることを祈っています。

## 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルス肺炎が世界中で猛威を振るっています。沖縄県では感染拡大防止に取り組んでいます。海外旅行者がウイルスを持ち込むなど、緊迫した状況が続いています。

情報によると、東京での伴走練習会は中止になっているそうです。沖縄の日曜練習会は毎週継続の予定です。継続のために、次のような感染予防対策などをお願いします。

1. 発熱や咳があれば参加しない。
2. 日常から手洗いを励行する。
3. 給水コップはマイカップ持参、紙コップは1回で使い捨て。

## 伴走講習会開催

新型コロナウイルスの影響で、毎週のように開催が予定されていた県内のマラソン大会が中止になっています。3月15日はいとまん平和トリム、22日はあやはし海中ロードが中止になり、両日に伴走講習会を開催しました。

例年だとなんぶトリムやいとまん平和トリムの伴走講習会を兼ねて行っていましたが、今年は伴ネット単独の開催となりました。マラソン大会中止のおかげで参加者は30名以上でにぎわいました。

単独開催となるとアイマスク等の器材や資料などを伴ネットですべて準備しなければなりません。会員の協力のおかげで、さほど労力や金銭の負担も大きくありませんでした。

今後もしばらくはマラソン大会が中止になるので、毎週が日常練習会です。これは、伴走実践練習の絶好の機会です。多くの会員にロープを握ってほしいと考えています。

## 残波岬駅伝参加者募集

4月26日(日)、ORCA(沖縄ランナーズクラブ)主催の第17回残波岬駅伝が読谷村残波岬公園で開催されます。伴ネットと伴走グループは、毎年エンジョイ部門に数組出場しています。

コースは1周2.5kmで、1区、3区、5区が2週の5km、2区、4区、6区が1周の2.5kmで6人編成です。

伴ネットの当日の行動予定は次のとおりです。

- 7:30 残波岬公園巨大シーサー前に集合
- 8:00 ストレッチ後、コース試走
- 9:20 開会式

10:05 スタート

大会参加料は、1チーム7000円ですが、伴走チームは免除されます。また、伴ネット単独チームは、会費から支出します。参加者の個人負担は、弁当・飲み物代の500円です。

なお、路線バスはありません。参加者で話し合い、自家用車乗り合いで参加してください。

参加申し込み締め切りは4月5日の日曜練習会で大見謝まで。ロープランナーズの参加状況を確認し、伴走者を組み合わせたのち、伴ネット単独チームを編成します。場合によっては2回走ってもらう方もいますが、ご了承ください。

## 今後の日曜練習会案

4月5日:夏時間スタートで7時集合

12日:通常練習

19日:通常練習

26日:ORCA残波岬駅伝大会

5月3日:ゴールデンウィークで日曜練習休止

10日:通常練習

17日:通常練習後、総会資料検討会

24日:通常練習後、総会昼食会

31日:通常練習会

## ニュースあいくり

☆長年伴走講習で使用していたアイマスクのゴムが伸び切って使用不可になり、石垣京子さんが修理し、15日の講習で使用しました。感謝。

☆新たに伴ネットTシャツ作成希望者を募ったところ、35枚の注文があり、24日に発注しました。4月19日の日曜練習会までに配布できる見込みです。

☆2020年度の活動予定を最終的に決定するのは、5月20日の伴ネット設立記念日前後に開催される年度総会です。日曜練習後のミーティングで開催に向けて準備し、新型コロナウイルス情報を確認しながら開催日や場所を話し合います。

☆今年のNAHAマラソン完走講座をどうするか、会員の意見を早急にまとめる必要があります。これに応じて講座内容や募集広告について意見交換をします。