

第290号 2020年9月20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

日曜練習会再々開

新型コロナ対策で、4月12日から日曜練習会を休止しましたが、5月に入ってコロナ感染者がゼロの日が続き、5月24日に練習会を再開しました。

ところが、国のコロナ規制緩和を引き金に、7月から県内のコロナ感染者数が爆発的に増加し、沖縄県はコロナ非常事態宣言を出し、奥武山公園駐車場は閉鎖されました。台風も重なり、8月2日から9月6日まで、日曜練習会は再度休止しました。

13日から日曜練習会を再開でき、28名が参加しました。練習会後のミーティングで、今後の日曜練習会の日程を検討しました。2面を参照ください。

ただし、10月から国の「Go To トラベル事業」で東京からの観光客解禁に伴い、コロナ第3波が懸念されます。状況をみながら日曜練習会を組立てたいと思います。

本部町の崎浜啓さん支援

渡邊光章(9月10日)

6月21日の練習会のあとは伴ネット総会で、上原喬さんが代表で参加し、佐久川正男さん、金城和徳さん、渡邊の三人は公園内でコーヒーや発泡酒につまみでゆんたく。と、そこへ戻ってきた上原さんから、「本部町のローランナー崎浜啓さんは、体を動かさないと病気が進行し命を縮めかねない」との情報があった。

それで、いきなり崎浜さん伴走支援の本部町ランが決定した。かねてより眞眞聡さんとも相談していたことだが、上原さんが車を出してくれるのであれば願ったりである。そして1回目を翌週の土曜日に設定したが、渋滞で大幅に遅れてしまった。しかもコースの瀬底大橋往復は、暮れゆく陽差しがガンガンで、4往復か、5往復か記憶も定かではなくなっていた。

これまで瀬底大橋往復伴走ランを3回した。4回目の9月13日は本部町から了承を得て本部町総合運動公園陸上競技場のトラックを走る予定である。

これまでもレース中に伴走を代わってもらったなど数々あるが、数名から「いつでも協力します」という、ありがたい申し出に「伴ネットの仲間っていいなあ♪」と。

故知念敏隆氏娘さん投稿

8月29日、故知念敏隆氏の娘さん:Reina さんから伴ネットHP掲示板へ投稿があったので紹介します。

去る7月9日に逝去した会員知念敏隆の娘です。早いもので8月26日には忌明けを迎えることができました。告別式へは多くの方にご参列いただき大変ありがとうございました。

父は生前、3月末に病気がわかり入院した際も、すぐにも伴ネットの練習に復帰したかったようで、先生に「いつマラソン復帰していいですか?」「ウォーキングでもいいから参加しよう」と何度も話していました。

先日、父の会社デスクを整理していて、ファイリングされた「伴ネットめいる」が大切にとってありました。父にとって、伴ネットは晩年の生きが이었다と感じております。

末筆ではございますが、暑さが厳しい毎日ですので、水分補給をこまめに、マラソン練習を楽しんでください。

ニュースあいくり

☆継続会員追加: 金城光也。

☆フル完走講座受講者追加: 村越衣里子(むらこしよりこ)。

☆フル完走講座を27日から再開。雨天のため中断した筋トレと、座ってストレッチを予定。一人用シートと空の500mlペットボトル2本を持参して。

☆会員等の要望で、20日から希望者を募って伴走講習会を開催。全くの初心者グループと、基礎知識があつて最終実践訓練グループに分ける。会員内外を問わず参加可能。伴走経験者の皆さんはサポートをお願い。

2020年度日曜練習会修正案

来年2月のおきなわマラソンまで、各種大会がコロナ対策のため、のきなみ中止です。
今年度の日曜練習会の組み立てを会員等の皆さんと再度話し合うたたき台です。
会員等の体力とモチベーションを維持するのが目的です。

月日	内容
9月13日	通常練習 今後の練習会ミーティング
9月20日	通常練習 広報290号発行
9月27日	通常練習 第4回完走講座ストレッチ等
10月4日	通常練習 第5回完走講座10km走試験
10月11日	通常練習
10月18日	ロード13km 第6回完走講座合流
10月25日	通常練習
11月1日	ロード15km 第7回完走講座合流
11月8日	通常練習
11月15日	ロード18km 第8回完走講座合流
11月22日	通常練習
11月29日	摩文仁までのNAHAコース 第9回完走講座合流
12月6日	家族でハイキング
12月13日	ロード25km 第10回完走講座合流
12月20日	通常練習

月日	内容
12月27日	年末のため休活
1月3日	新年のため休活
1月10日	初走り新年会
1月17日	ロード28km走 第11回完走講座合流
1月24日	通常練習 第12回完走講座:最終学習会
1月31日	ロード32km走 第13回完走講座合流
2月7日	通常練習
2月14日	予備日 巨人軍奥武山キャンプ可能性
2月21日	予備日 巨人軍奥武山キャンプ可能性
2月28日	予備日 巨人軍奥武山キャンプ可能性
3月7日	伴走講習会 新年度継続会員受付開始
3月14日	伴走練習会
3月21日	いとまん平和トリムマラソン
3月28日	通常練習