

ロード長距離走始まる

12月の NAHA マラソン、来年2月のおきなわマラソン、3月のいとまん平和トリムなど、マラソン大会が新型コロナの影響でのきなみ中止になりました。会員等のモチベーションと走力維持を図るため、長距離走を始めました。コースは、那覇東バイパス、国道507号バイパス、小禄バイパスがメインになります。

10月と11月は走り歩きの時間をできるだけ伸ばす LSD を基本にします。12月と1月は、それぞれの目標プランに応じたペース走です。

18日は37名が参加し、12km・2時間 LSD がメイン練習でした。給水車ボランティアは賀数保男さんでした。ありがとうございました。

コースに応じて給水・救護車ボランティアを数名募集しています。日曜練習後のミーティングで担当者を割り振りしています。まだ、ボランティアは埋まっています。変更も可能です。

11月1日: 15km・2時間半 LSD、車2台: 新川洋和、西正和。

15日: 18km・3時間 LSD・車3台: 親泊政哉、仲本兼、賀数保男。

29日: NAHA マラソンコースをハーフの摩文仁まで、帰りは路線バス、車4台: 田原盛子、江尻育弘、高橋勉、上原喬(救護)

12月13日: 25km、車3台: 尾田君枝、竹中豊、1台不足。

1月17日: 28km、車3台: 3台不足。

31日: 32km走、車4台: 4台不足。

伴走追加講習

会員の多くは、年1回の伴走講習を受講しています。会員から実践に役立つ伴走追加講習を実施してほしいとの要望が出されました。路上での歩道・車道乗り降りや障害物クリアーができれば修了証を交付しています。

9月20日から初心者2名、ベテラン1名の3人1組で講習を始めました。11日までに8名が受講し、そのうち次の7名に修了証を交付しました。江尻育弘、竹中豊、田原盛子、西正和、生天目千加子、高橋勉、仲本兼。

最近の伴走講習は親泊政哉副会長が中心になって進めています。伴走の基礎知識が全くなくても、ゼロからの講習は可能です。会長、副会長へ遠慮なく連絡ください。

伴走・伴歩可能者リスト

伴ネットは1999年に発足し、会員拡大のため一般市民を対象に伴走・伴歩講習会を5年間続けました。受講者が先細りになったので、NAHA マラソン完走講座を充実させ、受講後入会した会員に伴走内部研修を実施しています。18日現在で修了証を交付した方は95名です。ただし、この20年間で家庭の事情などで退会者も多いです。

現会員で、18日までに修了証を交付した方、または過去の実績から伴走・伴歩対応が可能な37名を紹介します。

新川洋和、池宮城聡、石川修、伊藤隆和、上原喬、江尻育弘、大見謝和美、大見謝辰男、親泊政哉、金城光也、慶田花功、島袋信彦、首藤友紀乃、志良堂 徹、平良道彦、高橋勉、竹中豊、田原盛子、知念茂、當眞聡、當銘優子、渡慶次功、渡名喜興俊、長嶺修、仲本幸伸、仲本兼、生天目千加子、西正和、比嘉三枝、日比康介、平田亜紀子、松尾義孝、宮城喜久枝、村越千代子、山城邦彦、吉満光徳、渡邊光章。

伴走講習指導者認定

伴ネットでは随時、伴走者育成講習を行っています。その中心となる指導者は、これまで10名認定しましたが、退会で現在は3名(大見謝辰男、渡慶次功、宮城喜久枝)しか残っていません。

これまでの日曜練習会での指導実績から、新た

に新川洋和、長嶺修、松尾義孝、渡邊光章を指導者として認定します。

支部だより(103)

LINE グループフル活用！

伴ネットやいま事務局次長 坏寿男

[スマホ]を使ってる方なら定番アプリとして[LINE]を使っていると思います。最近の伴ネットやいまでの活用方法をご紹介します。

これを使うにはグループに参加してもらうことが大前提で、誰かリーダーを決めて、参加してもらいたい人を[招待]します。招待された人は参加できます。全員、普段の練習会で会ってる知り合いなので詐欺の心配はないです。メンバー同士で個別連絡などもできるようになりますが、変なお誘いをする人もいません。

何ができるのか？ですが、メッセージを書くとグループの人全員が読むことができ、読んだ人の数で[既読]マークが出ます。どのくらいの割合の人が読んでるかの目安になります。メッセージには文字だけでなく、写真や PDF ファイルなども共有できます。サイトの URL を貼り付けすることもできます。もちろん[コピペ]で簡単に。

医療関係者や行政関係者もいるので新型コロナ関連の最新情報を素早く共有できます。[イベント]も便利です。練習会前に作って、参加人数を把握できます。参加者が少なそうな時もわかりますし、送迎車が足りない時もここで相談できるので、比較的短時間で決まります。

こうして新型コロナウイルスにぶつかからないよう気をつけながら、感染状況に合わせた臨機応変な練習会運営ができるのも LINE のおかげですね。大切なことを固定できる[ノート]や[アナウンス]もニクイ機能。[日程調整]や[あみだくじ]も楽しく使いこなしていきたい機能です。

フル完走講座に参加して

長岡三千雄

完走講座でお世話になっております、長岡と申します。今年の募集では、コロナ禍のせいか6名しか集まらず、同期仲間が少なく寂しいです。

私が、完走講座にエントリーした動機は、3年前

からハーフマラソン、10kmマラソンに挑戦して、何とか完走はしておりますが年齢的な事もありフルマラソンはあきらめておりました。そんなやさき、私の趣味の三線仲間、バウンドテニス仲間が、次々とNAHAマラソン、おきなわマラソンに挑戦して完走しており、エッあの方が完走した！凄い、自分も一生のうちに一度はフルマラソンで完走したい、やるなら今しかないのではと心の中に響めきを感じ、よし！やってみよう!!と伴ネットの賀数さんの体験談に背中を押された事もあり決意しました。それまでは、事前に練習もせずに出たところ勝負で苦しい思いをしながら無謀な挑戦でした。

完走講座座学では、大見謝会長の理論的で分かりやすい説明で、靴紐の結び方から、平坦地、坂道の走り方、ストレッチの重要性、フルマラソンに耐えられる体幹作り、LSD の意味を学び、これを実践すれば自分でも完走できるのではと思えるようになりました。

10月18日のロングラン・LSD 初実践講座では、先ずはゆっくりでもよいから決められた時間を走り切るという事を学び、一緒に走った伴ネットの方の適切なアドバイスもあり最後まで走る事ができました。

伴ネットの皆さん本当によい人達ばかりで、参加するのが毎回楽しみです。これから、先輩の皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

11月の日曜練習会予定

1日:長距離走、2時間半 LSD、完走講座合流

8日:通常練習

15日:長距離走、3時間 LSD、完走講座合流

22日:通常練習

29日:NAHA マラソンコースハーフを摩文仁まで、完走講座合流

ニュースあいくり

☆12月～3月の日曜練習会は冬時間で朝8時集合になります。

☆12月6日は、年間行事予定で「家族でハイキング」を設定しています。コロナの昨今、実施についてのご意見をお寄せください。