

第292号 2021年1月10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

コロナ乗越え良い一年に

会長 大見謝辰男

あ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。

昨年は新型コロナ流行のため、日曜練習会が2回も中断され、各地のマラソン大会やORCA(沖縄県ランナーズクラブ連合会)主催の各種駅伝大会が中止になりました。

伴ネットでは9月13日から日曜練習会を再々開し、会員の走力とモチベーションを維持するため、定期的に長距離走を実施しています。給水当番には多くの会員が積極的に手をあげて協力しています。

今年もしばらくは各地のマラソン大会中止が報じられています。人類の歴史をたどりますと、終わりのない疫病パンデミックはありません。このコロナ禍もいずれは終息します。会員の皆様におかれましても、コロナ感染予防を徹底し、元気に日曜練習会に参加されますようお願いいたします。

支部だより(103)

いじゅの花のように

八重山支部長 平良 常

いじゅぬきぬはなや あんちゅらさ さちゅい わぬん いじゅやとうてい ましらさかな

(伊集の花はあんなにきれいに咲いてとても見事だ。私もあの伊集の花のように真白に咲きたい。)みなさん、あけましておめでとうございます。私の大好きな伊集ぬ花ですが、この花は琉球古典民謡「伊集之木節」でも歌われています。

昨年はコロナで始まりコロナで終わる一年で、外に出ることも制限され、気持ちも憂鬱になりがちでした。支部の活動も計画通りにはいきませんでした。島での感染拡大状況を注意深く見守り、状況に応じて活動を休止したり、再開したりしました。世界中の人たちが感染予防をしながら、経済活動をするという未だかつてない経験を強いられました。

新しい年はこの大変な状況が続いたとしても、一人一人の心が曇らず、伊集の花のように純白でいられるようお願いしています。そして、早く終息して、仲間と笑顔でバナナの美味しい空気をいっぱい吸いながら、活動できることを願っています。

2021年の石垣島での聖火リレーは5月1日に決まりました。東京オリンピック・パラリンピックは1年延期になりましたが、私は引き続き聖火ランナーとして選出されました。沖縄本島でも伴走仲間が聖火リレーを走ることと思います。心の中でたすきを繋いでともに頑張りましょう。

私のランニングライフ(5)

沖縄タイムスで紹介

竹中 豊

沖縄タイムスに掲載された「沖縄伴ネット」関連の投稿をご紹介します。

① 2018年11月21日掲載

「完走を支えたペース表」

定年、沖縄移住をきっかけに、NAHAマラソンに挑戦。無謀とも考えたが、申し込むことで、自分を追い込むことにした。じつは、1992年の第8回大会に出場した経験がある。短期間の練習では完走はできないと思いつつも、頼みの

綱は新聞で見つけたペース配分表だった。また、電柱3本走って、1本歩くという走法も紹介されていた。なんと、この記事のおかげで、制限時間の1分前にゴールできた。

ペース表作成者は、県庁職員健走会広報部長で、自分には、大恩人だ。この記事の切り抜きは、今も大切に保管している。今回も、NAHAマラソン完走講座募集という記事を発見。これだ！とすぐに、申し込んだ。6月から沖縄伴走ネットの方々による練習会に参加させていただいている。視覚障がいの方々と共に走る会だ。完走講座参加者の多くが、過去完走できず、悔しい思いをしたようだが、今年は全員で完走したい。講座に参加してわかったのだが、沖縄伴走ネットの大見謝辰男会長が、26年前の「健走会」広報部長であった。26年の歳月を経て、巡り合いに感謝。

② 2020年11月27日掲載

「伴走者の練習 コロナ禍でも」

日曜朝5時半、最近、窓の外も真っ暗。目覚ましを止めても、雨なら良いのにと、怠け心が頭をよぎる。気合いを入れて、身支度を整える。毎週の早朝練習会のため早起きして食事の準備をする妻に感謝。

コロナのため、県内外のマラソン大会が、延期や中止となった。「大会がないから、練習しなくても」との誘惑にも打ち勝ち、奥武山公園に向かう。例年だと、12月のNAHAマラソンに向けて10月、11月は、練習会も熱気を帯びる頃だが、今年は、参加者も若干少なく、寂しい。

2年前、「沖縄伴走ランナーネットワーク」の完走講座の受講で、25年振りの完走を果たした。現在も、正会員として練習を続けている。

今年は、視覚障がい者の伴走者としての実技講座も受講した。まだまだ、走力不足、技術不足だが、自分のできることで協力したいと練習に臨む。コロナ禍で、普通であることのありがたさを痛感している。一日も早く、平穏な日常に戻ってほしい。

マラソンの魅力？10人に問えば、10の答えがあるだろう。決して得意ではなかった長距離競技だったが、沖縄で出会えたことでとても身近なものとなった。そして、沖縄伴走ネットに出会えて、さらに新たな目標ができた。出会いに感謝。

「私のランニングライフ」コーナーを設けています。会員等のランニングに関する投稿をお待ちしています。ランニングコースやトレーニング方法など、なんでも歓迎します。

今後の日曜練習会案

☆1月10日：初走り・通常練習

☆17日：28km走・完走講座(11)

☆24日：通常練習・完走講座(12、学習会)

☆31日：32km走・完走講座(13)、給水・救護車4台募集中

☆2月7日：通常練習

☆14日：通常練習

ニュースあいくい

☆伴走講習終了者：賀数保男。

☆11月以降の長距離走での自家用車提供者、以下の皆さんに感謝。

11月1日：15km、新川洋和、西正和

15日：18km、親泊政哉、賀数保男

29日：ハーフ、田原盛子、江尻育弘、高橋勉、上原喬

12月13日：25km、尾田君枝、竹中豊、上原喬

☆大見謝のパソコンが故障・修理・ネット接続不明で1か月ほど使用できず、広報作成やメール連絡で会員へご迷惑をおかけしました。以前ほどではないのですが、少しずつ復旧しています。

☆2月21日・28日は巨人軍が奥武山でキャンプのため混雑します。豊崎などで家族ハイキングなどが可能かどうか検討をお願いします。