

第293号 2021年2月14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

長距離練習会終了

昨年は新型コロナ流行のため、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、会員の走力とモチベーションを維持するため、6回の長距離練習会を実施しました。練習会は次の通りです。月日、距離(四捨五入)、参加人数、給水・救護ボランティアを紹介します。ボランティアの皆さん、ありがとうございました。

10月18日:12km、31名、賀数保男。

11月1日:15km、25名、新川洋和、西正和。

11月15日:18km、27名、親泊政哉、賀数保男。

11月29日:22km、27名、田原盛子、江尻育弘、高橋勉、上原喬。

12月13日:25km、25名、尾田君枝、竹中豊、上原喬。

1月31日:29km、22名、田原盛子、宮城喜久枝、仲本兼。

2021 年度継続会員募集

例年通り、3月7日の日曜練習会から次年度会員更新を始めます。今年度から、ボランティア活動保険が350円になり、次年度もこの料金のようなので、2500円徴収すると、年会費2150円、保険350円になります。

2021年度は年会費+保険=2500円徴収で案内し、2020年度の決算が確定したのち、総会で今後の会費徴収を話し合います。ボランティア保険手続きの関係上、第一次集約締め切りは3月28日の日曜練習会です。

伴走確認講習会開催

伴ネットの伴走講習は、個人の希望に応じて随時対応するものと、年1回、伴走が必要な視覚障害者マラソン大会、なんぶトリム大会、いとまん平和トリム大会への行政との協働として主管してきました。

コロナのため、去年からいとまん平和トリムが開催を見送り、伴ネット単独で伴走講習会を開催しています。今年も、3月7日、14日に、会員や希望者を対象に「伴走確認講習会」を開催します。内容は初心者向けですが、伴走講習終了者にとっても再確認するよいチャンスです。

グループ人数をできるだけ少なく分散し、指導者認定の講師に手取り足取り指導してもらおう予定です。ロープランナーズの皆さんも、アドバイザーとして参加をお願いします。

雨天など悪天候の場合は順延します。

私のランニングライフ(6)

活動に参加して

ロープランナーズ 山城 孝乃

私は全盲です。糸満市に住んでいます。日曜練習会には、糸満ロータリー付近までタクシーを利用し、路線バス89番線に乗り公園前バス停で下車し、宮城喜久枝さんに迎えに来てもらっています。活動に参加して1年半以上になります。

沖縄県視覚障害者福祉協会の広報で、ダイエットしたければ沖縄伴走ランナーネットワークの活動に参加という記事があり、ロープランナーズ会長の久保さんに問い合わせました。マッサージ師という業務上、仕事の体力維持などのため体重を落とすことを考えていました。

伴ネットの活動に参加してから、ウォーキングだけでなく走り始めました。体が少し引き締まっ

た感じがします。以前堅かった体も柔らかくなってきた気がします。

今後の希望としては、走る時間や距離を伸ばしていきたいです。

それから、練習会で声掛けしてくれる方は、自己紹介してほしいです。全盲なので誰か誰だかわかりません。また、バス停への送迎も、宮城さんだけでなく多くの方が対応していただければ助かります。

「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。

支部だより(104)

再開・再会今できること

伴ネットやいま 齊藤弘美

昨年12月27日、いろいろあった2020年の練習会を締めくくり、今年1月10日、新年初ランでみんなに会えるはずでした。新型コロナウイルスの感染状況は、ここ石垣でも日々刻々と変化し、2月に入った今も日曜練習会を再開できません。とても残念なことです。

以前にも支部だよりで紹介しましたが、コロナ禍の中、会員の意見交換や交流の場の中心はLINEです。「伴ネットやいま役員」と「伴ネットやいまの楽しい仲間たち(連絡用)」の二つのライングループがあり、コロナの状況に応じての練習会の開催などについての調整は役員ラインで、全体への連絡や情報交換などは仲間たちラインで行っています。

仲間たちラインでは、練習会再開を待ち望む声がとにかく多いです。毎週当たり前に練習会で会えて、毎月当たり前に意見交換会で乾杯ができる日まで、まだまだ慎重に我慢の日々が続きそうですが、「マラニックやりたい!」「みんなで於茂登岳に登山に行きたいね～」等々、会員の希望は尽きません。

JBMA(日本ブラインドマラソン協会)の伴走時

のガイドラインには「伴走者の口頭による指示は大声を避け…」「伴走時以外は大声での会話は控え…」とあります。私たちが一番苦手とすることです(笑)。ブラインドランナーとのコミュニケーションは、触ってなんぼ、大声でワハハと笑ってなんぼです。

高齢のメンバーも多いため慎重にならざるを得ない事情もありますが、練習会の中止によるロコモティブシンドローム、生活不活発病も心配。状況を見ながら柔軟に、フットワーク軽く、安全に活動継続していく方法を、みんなで考えていく日々が続きます。

今後の日曜練習会案

☆2月14日:通常練習

☆21日:通常練習

☆28日:通常練習

☆3月7日:伴走確認講習会

☆14日:伴走確認講習会

☆21日:通常練習

☆28日:通常練習

ニュースあいくり

☆沖縄県、国ともコロナ緊急事態宣言が今月中は続く見込み。奥武山公園で実施中の巨人軍キャンプは無観客になる予測。通常練習会の実施は問題なさそう。状況が変化すれば練習後ミーティングなどで協議。

☆今年度年間活動予定の「家族でハイキング」はコロナの影響で実施を見送り。

☆今年度の「フルマラソン完走講座」は1月31日で終了。6名が応募し大半が途中脱落。コロナでの各種マラソン大会中止の影響か。

☆来年度のマラソン完走講座開催の可否は、募集広告の関係上、3月中に決定したい。

☆4月から、伴ネットの日曜練習会は夏時間で朝7時集合。会員の日焼け・熱中症予防対策。

☆伴ネット設立は1999年5月20日。例年設立記念日前後に総会を開催。今年は5月23日の日曜練習会後に総会設定してはどうか。