

第305号 2022年9月18日

発行: 沖縄伴走ランナーネットワーク

伴ネットめいる

事務局長 大見謝辰男

問合せ先、大見謝、bannet03@hotmail.com

いとまん平和トリム開催

コロナのため、去年おととしと2年連続中止になっていた「いとまん平和トリムマラソン」が、来年3月19日(日)に開催されます。これは、8月30日に第1回実行委員会総会が糸満市役所で開催され、決定されました。伴ネットからは、大見謝事務局長が出席しました。

主な変更内容です。①ハーフマラソンを廃止し、コースは10km、5km、3kmとする。②トリム表彰を廃止し、携帯電話持ち込み可とする。ただし、完走証には完走タイムと申告タイムを表記する。③参加料を500円値上げし大人3500円とする。

伴ネットがこの大会にかかわった歴史をかいつまんで紹介します。1996年1月に沖縄で初めての視覚障がい者マラソン大会が開催されました。沖縄県庁職員健走会会員が大会支援ボランティアとして大量参加しました。その後、1999年に沖縄伴走ランナーネットワークが健走会から独立設立され、同大会やロープランナーズの日常伴走を支援しました。

視覚障がい者マラソン大会がなんぶトリムマラソン大会に吸収合併された後、なんぶトリムマラソンは突然同大会を廃止しました。当然、視覚障がい者団体や伴ネットの反発は大きく、これに応じて当時の糸満市長が障がい者も参加しやすい「いとまん平和トリムマラソン」を企画したのです。伴ネットは、その前身も含めて、1996年から視覚障がい者のマラソン大会参加について行政との協働を継続しています。

今後の同大会開催までのスケジュール見込みです。

10月 第1回運営委員会

11月下旬 申込受付開始

12月 第1回各部会

来年1月 第2回各部会

2月初旬 申込受付締切

2月下旬 第2回運営委員会

3月5日 第1回伴走講習会(奥武山)

12日 第2回伴走講習会(奥武山)

19日 第3回いとまん平和トリムマラソン

長距離練習会スタート

11日の日曜練習会から NAHA マラソン対策長距離練習会がスタートしました。この日は2時間LSD を目標に、12km~15kmを設定しました。この日の給水担当は兼城斉快さんでした。ありがとうございました

今後の日曜練習会案は次のとおりです。給水担当などを募集しています。詳細は2面を参照してください。

9月18日:LSD15km、2時間半

25日:LSD18km、3時間

10月2日:LSDハーフ、3時間半

9日:ペース走、25km

16日:ペース走、28km

23日:予備日、または通常練習

30日:ペース走、最長34km

※用語解説

LSD: Long Slow Distance の略で、長い時間、距離をゆっくり走り続けることです。ねらいは、エネルギー源の枯渇に対する耐久性の向上などです。

ペース走: マラソン大会の目標タイムペース配分から、どのようなペースで走ればよいのか割り出し、そのペースで走り続ける練習です。フルマラソンの準備では最も体に負荷がかかります。

2022 N A H A マラソンまでの日曜練習案

作成日: 2022/9/7

月日	予定	集合	解散	給水車	救護車	備考
9月04日	LSD13km					台風で中止
9月11日	LSD13km	奥武山	奥武山	1台:兼城齊快		
9月18日	LSD15km	奥武山	奥武山	1台:玉城 弘		
9月25日	LSD18km	奥武山	奥武山	2台:新川洋和、上原 喬		
10月02日	LSDハーフ	奥武山	摩文仁	3台:當眞 聡、賀数保男、宮城喜久枝	1台:長嶺 修	
10月09日	ペース走25km	具志頭交差点500m すぎローソン	奥武山	3台:江尻育弘、仲本幸伸、兼城齊快	1台:賀数保男	那覇大綱曳
10月16日	ペース走28km	奥武山	奥武山	3台:生天目千加子、賀数保男、上原 喬	1台:	
10月23日	予備日	漫湖公園	漫湖公園			産業まつり
10月30日	最長34km	奥武山	奥武山	4台:親泊政哉、上原 喬	1台:	
11月06日	尚巴志マラソン	佐敷	佐敷			
11月13日	調整25km	奥武山	奥武山	2台:		
11月20日	調整20km	奥武山	奥武山	2台:仲本幸伸		
11月27日	最終調整10km	奥武山	奥武山			
12月04日	NAHAマラソン	奥武山	奥武山			

備考1:奥武山で他の行事が重なる場合、漫湖公園へ集合場所を変更することがあります。

備考2:給水車等の貼り付けは、大見謝事務局長が担当します。