

長距離練習会情報

9月18日: 3週連続の週末台風接近。風が強いので、会長判断で奥武山公園内をLSD2時間半走でした。時折、雨に見舞われました。25名参加。

25日: 雨がぱらついていたので、奥武山公園内をLSD3時間走。28名参加。

10月2日: ようやく好天気回復。NAHA マラソンコースを摩文仁までのハーフをLSD3時間半走。24名参加。帰りは、具志頭交差点そばの「みなみの駅やえせ」でビールや沖縄そばなどを楽しみました。給水・救護車は、當眞聡・賀数保男・宮城喜久枝・長嶺修の4名でした。

9日: 具志頭交差点過ぎローソンスタートでNAHA マラソンコースを奥武山までの25kmをペース走、23名参加。給水・救護車は江尻育弘・兼城齊快・田原盛子・上原喬の4名でした。

16日: 奥武山発着で28kmペース走、31名参加。給水・救護車は生天目千加子・賀数保男・上原喬・知念茂の4名でした。

23日: 奥武山が産業まつりのため漫湖公園で2時間ほど練習。

30日: ペース走、最長34km。

11月6日: 尚巴志マラソン、佐敷シュガーホール前東屋7:30集合。

13日: 調整25km、奥武山発着

20日: 調整20km、奥武山発着

27日: 最終調整10km、奥武山

12月4日: NAHA マラソン

沖縄県身スポ開催

10月8日(土) 沖縄市の沖縄県総合運動公園陸上競技場、補助競技場にて第58回沖縄県身体障害者スポーツ大会の陸上競技・本大会が開催され

ました。

団体対抗競技は、市や福社区対抗で行われます。結果は、1位:うるま市、2位:沖縄市、3位:浦添市でした。

私たちが日常支援しているローランナーズの個人成績を、取材者の宮城喜久枝さんの情報や、主催者のホームページから拾ってみました。障害別なので、順位が複数重なります。

☆1500m

謝花良幸 6:38:08(1位 伴走者なし)

崎浜啓 11:37(1位 伴走者:當眞聡)

☆800m

崎浜律子 6:38(1位 伴走者:宮城喜久枝)

☆障害別リレー

崎山綾子、奥平広光(那覇市チーム 5位)

☆水泳自由形50m

大久保篤志(1位)

大会直前にコロナに感染し、練習を重ねたのに出場できない無念の方もいました。

応援で仲本兼、池宮城聡、崎浜啓のヘルパーとして渡邊光章が参加。

ニュースあいくり

☆元会員の金城光也、首藤友紀乃、新垣千代美が会員復帰。

☆各種マラソン大会がようやく開催されるが、コロナ関連で会場の使用条件に変動があるもよう。詳細は練習後のミーティングで相談。

☆NAHA マラソンが本来のコースに戻る見込み。2面に2022コース暫定目印を掲載。データは伴ネット独自調査で、大会事務局とは無関係。

☆来年1月開催の石垣島マラソンは、参加者以外は会場に入れず、全国伴走仲間交流集会は中止。伴ネットとしての交流遠征も中止。

第36回NAHAコース暫定目印

22/9/30現在 沖縄伴ネット独自調査

距離	目印: 基本的に左、(R)は右
0.0	明治橋過ぎ10m
0.8	久茂地交差点を右折
1.0	モノレール県庁駅(R)前過ぎ
1.1	県庁前交差点を左折、国際通りへ
2.0	平和通り入口(R)過ぎ
2.4	モノレール牧志駅交差点を右折
2.8	ひめゆり通りとの三叉路を右折
3.0	日野通り交差点
3.6	与儀十字路
4.0	与儀小バス停手前
4.6	古波蔵交差点を左折
5.0	古波蔵バス停過ぎ20m
5.9	真玉橋(北)交差点を右折
6.0	真玉橋南端
6.2	真玉橋(南)交差点を左折
6.9	嘉数交差点から右車線へ
7.0	長堂川橋
7.4	仲井真交差点を右折
8.0	津嘉山バス停手前
9.0	津嘉山(南)交差点を左折
9.8	南風原南インター交差点を右折
10.0	山川交差点過ぎ信号
11.0	八重瀬町境界表示手前90m白い家(R)
11.8	マックスバリュ交差点から左車線へ
12.0	琉球銀行東風平支店(R)
13.0	セブンイレブン東風平JAおきなわ店
14.0	座喜味入口バス停手前コーポ座喜味
15.0	南部工業高校バス停(R)手前
16.0	JAおきなわ具志頭SS(R)過ぎ
17.0	ぐしちゃん橋
17.2	具志頭交差点を右折
18.0	玻名城農村公園過ぎ50m
19.0	仲地山羊料理店
20.0	仲座入口バス停
21.0	平和祈念公園左折信号
21.1	中間、平和祈念公園入口信号手前10m

距離	目印: 基本的に左、(R)は右
21.4	平和祈念公園内駐車場(第1関門)
22.0	摩文仁集落過ぎバイパス左折30m
23.0	大度交差点手前10m
24.0	米須簡易郵便局(R)
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m
26.0	琉球ガラス村入口手前100m
26.1	南波平交差点を左折
27.0	小波蔵集落入口
27.5	小波蔵交差点(喜屋武岬入口)
28.0	沖縄偕生園入口カーブミラー手前30m
29.0	協亜建設(R)過ぎ100m
29.4	糸満道路・かねひで真栄里店前を右折
29.5	真栄里(北)交差点を左折
30.0	盛々タミ店
30.7	糸満ロータリー
31.0	上原土木(R)過ぎ20m
32.0	兼城交差点
33.0	潮平郵便局
33.1	阿波根交差点
34.0	朝日電機手前10m
34.5	那覇看護専門学校(第2関門)
35.0	カーステーションBANBAN(R)
35.9	名嘉地交差点を左折、右車線へ
36.0	上原自動車ガソリンスタンド(R)
36.8	豊見城警察署手前信号を右折
37.0	豊見城警察署裏
38.0	スカイレンタカー
39.0	2nd STREET
39.2	赤嶺交差点を右折、左車線へ
40.0	イオン那覇店手前十字路
41.0	山下(南)交差点20m手前
41.0	山下(南)交差点を左折、右車線へ
41.4	沖縄セルラーパーク右折し公園へ
41.9	陸上競技場入口(第3関門)
42.0	奥武山陸上競技場内
42.2	ゴール