

NAHAまで2週間

12月4日、3年ぶりに NAHA マラソン大会が開催されます。これに備え、伴ネットでは9月から長距離練習会を重ね、徐々に走行時間や距離を伸ばしてきました。10月30日には最長34kmのペース走を行い、30名の参加でした。

例年通り、個別の NAHA マラソン完走ペース配分を作成し提供します。ゼッケン番号、目標タイム、トイレタイム、どこそで家族と5分ゆんたくしたいなどのわがまま情報を大見謝までお寄せください。印刷して27日の練習会で配布予定です。

大会本番では、留守番や送迎ボランティアは検温すれば会場内に入れます。送迎・伴走ボランティアへは例年通り会場内駐車券を請求し配布する予定です。

大会当日の役割分担は20日、27日の日曜練習会で話し合います。場所取り、弁当購入運搬、給水、留守番などです。

当日の集合時間は、例年7時30分です。

全国障害者スポーツ大会

新川洋和

10月29日から11月1日まで栃木県で開催された第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」にロープランナーズの奥平広光さんが県代表選手として派遣され、伴走者として新川洋和が同行しました。沖縄県からは選手役員を合わせて43人が派遣されました。

厳重な警備の中、「カンセキスタジアムとちぎ」で全国からの選手が行進し、緊張と興奮につつまれる中、開会式が開催されました。

奥平広光さんは50mと800mにエントリーし、50mは単独走、800mは新川洋和が伴走し走りまし

た。

出走50分前に指定場所に待機し、30分前に検査及び着替場所へ移動し、ロープや靴等の検査を受けました。選手の中には靴の厚さが規定の25mm以上あり、失格を免れるため中敷きを抜いたり、規定以下の厚みの靴を取り寄せたりして緊急対応している人もいました。

スタート待機場所に移動し、前の列がスタートすると詰めて自分達の番を待っている内に体を動かしてリラックスを心がけていましたが、二人共湧き出る緊張感を止められませんでした。

800mのスタートの合図とともに奥平さんがダッシュし二人とも無我夢中で走りあつという間にゴールした感でした。タイムは3分43秒60で4位でした。コロナ禍で練習が余り出来なかった事を考えるとまああのタイムだと思います。

50mは単独走で走り2位になり銀メダルを獲得しました。タイムは9秒85でした。

開催中天気にも恵まれ、日中は暑いぐらいの秋晴れの中を走り終えた後は、スタンドから沖縄の選手の応援をしました。閉会式はスマホもOKで盛大なセレモニーを楽しんでいる内に閉会しました。

ロープランナーズの元会員の仲松佳恋(なかまつ かれん)さんもフライングディスク競技に出場して頑張っていました。

他の選手、役員との交流もありたくさんの刺激を受けた大会でした。応援して下さいの皆様ありがとうございました。

日曜練習会情報

10月30日: 最長試走会34km。ボランティアも含めて30名の参加。給水・救護車は、田原盛子・竹中豊・仲本兼・上原喬の4名

11月6日: 尚巴志マラソン大会が3年ぶりに開催。

伴走仲間は27名が参加し完走率は87%。7日(月)の沖縄タイムス22面に、伴ネットの記事が大きく掲載。今回広報2面に完走者情報を掲載。

13日:雨天のため、調整25kmの予定を奥武山公園内2時間走に変更。17名参加。

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

11日から集合時間は冬時間の朝8時。

18日:通常練習

25日:通常練習

1月1日:新年でお休み

8日:初走り

ニュースあいくり

☆NAHA マラソン後のイベントについて会員のアイデア募集。過去には、豊見城方面クロスカントリー、小禄の名所旧跡初走りなど実施。

☆第3回いとまん平和トリムマラソンへ共催を承諾した。

☆12月～3月の日曜練習会は冬時間で8時集合。

尚巴志マラソン大会完走者成績

種目	No.	氏名	タイム	コメント
3 km	1	山城孝乃	0:25:18	初大会。楽しく走れた。練習していろいろな大会にチャレンジしたい。
	2	宮城喜久枝	0:25:18	山城さんのマラソン大会デビュー伴走。時間内完走うれしい。
	3	田原盛子	0:25:28	孝乃さん、喜久枝さん、2人のおかげで完走。2人に感謝。
ハ フ	4	根間恵美	2:07:03	久しぶりの大会。楽しく走れました。大会サイコー!!
	5	親泊政哉	2:07:36	目標の2時間切りできなくてくやしー。
	6	田賀麻美	2:18:24	楽しかった!! 次に向けて、新里坂(シンザトビラ)練習します!!
	7	當眞 聡	2:26:55	やっぱり、リアル大会は良い! 気持ちよく走れました。
	8	上原 喬	2:33:35	完走できて満足です。
	9	中村直子	2:35:12	久しぶりの大会。気持ちよく走れました。
	10	賀数保男	2:41:00	後半ばてて足が上がりませんでした。楽しかったです。
	11	平田亜紀子	2:52:01	3年ぶりの大会。「タイムより楽しく完走」の目標達成です。
	12	竹中 豊	2:52:02	仲村さんの伴走。完走できました。
	13	仲村康貴	2:52:03	伴ネットの皆さんと楽しく走れました。
	14	兼城斉快	2:52:03	仲村さんの伴走。がんばりました。初めての伴走、楽しかった。
	15	仲本 兼	2:52:03	尚巴志初参加。楽しく走れました。NAHA マラソンもがんばるぞ!
	16	新垣千代美	2:53:48	2年間走ってなくて自信なかったが完走できてうれしい。
	17	知念 茂	2:57:43	3時間切れてよかったです。72歳、頑張るぞー。
	18	石川和江	3:07:16	元会員。気合で走りました。
	19	吉満光徳	3:11:38	
	20	江尻育弘	3:11:51	ギリギリ完走できました。