

3年ぶりのNAHA開催

4日、3年ぶりに NAHA マラソン大会が開催されました。11933名が出場し、完走率は67.7%でした。お天気はよかったですのですが、地域によっては片降りがあったようです。気温は26度まで上昇し、出場者にとっては過酷な条件でした。

伴走グループからは36名が出場し、11名が完走しました。完走率は過去最低の31%でした。完走者の成績とコメントを2面で紹介します。

当日の留守番ボランティアは仲本啓子さん、大見謝辰男さんでした。会員の友人・知人が7名合流しました。応援も含めて45名の参加でした。

場所取りは、コロナの関係で従来の陸上競技場や武道館軒下が使用できず、急きょ野球場軒下になりました。上原喬さんが対応しました。

そのほかにも、弁当運搬やロープランナーズ送迎など、多くの方のご協力で無事に楽しく大会を終了できました。

金一封を宮城喜久枝さん、富永実勝さん、金城高江さん、食べ物差し入れを仲本啓子さん、村越千代子から頂きました。以上の皆さん、ありがとうございました。

惜しくも完走できなかった参加者のコメントを抜粋して紹介します。

☆ロープ・仲村康貴:34km。しんどくてくやしー。来年リベンジします。

☆竹中豊:仲村さんの伴走。伴走デビューでしたが中間手前でリタイア。残念です！！

☆ロープ・崎浜啓:コロナ禍と故障明けの練習で、なんとか17.8kmまで。次回頑張ります。

☆ロープ・崎浜律子:まわりの応援が嬉しかったです。もっと練習して長く走れるようにしたいです。

☆宮城喜久枝:律子さんの伴走。10km過ぎてバス乗車。楽しく走れました。律子さんの頑張り、ラン

ナーの応援に感動。

☆親泊政哉:34km。初めてタンカにはこばれました。くやしー！

☆賀数保男:暑くて、足が痛くて、シューズ選択ミスです。次回頑張ります。

☆島袋卓江:暑かった... 30分遅れで中間地点到着... 来年こそは...

☆新川洋和:34km。足がつって走れず。暑さもこたえきつかった。来年頑張ります。

☆比嘉三枝:暑さで思う様に身体が動かず、15分遅れで中間地点まで。バスは良かった。

☆松尾義孝:最終ランナー14分19秒でスタートライン。5kmまで。12回大会からの NAHA マラソン、25年間ありがとうございました。

☆知念茂:暑かった。予定どおりハーフ完走。リタイアバスで早めに帰り。弁当がおいしかった。

☆仲本兼:34km足切り。久しぶりの完走を目ざしがんばりましたが残念でした。次がんばる。

☆吉満光徳:1分足りずアウト。8月から少しずつ体を慣らして、どうにかフルが走れてうれしいです。

☆金城光也:目標のハーフ 制限時間内をクリアしました。これでよし。

日曜練習会情報

11月20日:調整20km、奥武山発着、26名参加。

27日:最終調整10km、奥武山、39名参加。

12月4日:NAHA マラソン

11日:NAHA 直後に参加会員・家族にコロナ陽性が判明したので練習会中止。

18日:通常練習

25日:通常練習

1月1日:新年でお休み

8日:新年初走り。1年前は、この時期から県内のコロナ感染者が爆発的に増加しました。会長の新年あいさつの後は通常練習。伴走以外、集団での

走りは当面見合わせを。

15日、22日、29日:通常練習

マラソン完走への道

上原 喬

今回 NAHA マラソンを完走しましたが、完走への道のりは決して平坦ではありませんでした。なぜなら、65歳を過ぎてから NAHA マラソンを完走できなくなりました。完走できないのは年のせいだと思ひ、完走をなかばあきらめるようになりました。

しかし、このまま完走をあきらめるのはくやしいので、もう一度完走めざしてがんばろうと思いました。そして、月に3回以上の20km走をやり、練習量を増やしました。また、筋トレの回数も増やして

体幹も鍛えました。さらにマラソンの本を読んでフォームなどいろいろ知識を得ました。このように、日々の努力の結果、完走することができました。

フルマラソンを完走するためには練習を積み重ねて努力することが大事だとわかりました。これからも今まで以上に練習して、続けて完走できるようにがんばりたいと思います。

新年の決意等投稿お願い

1月8日発行広報新年号へ新年の決意、旧年の反省などなんでも投稿をお願いします。200~300文字程度のコメントです。原稿直接提出は25日、メールでは大見謝あて30日(金)までをお願いします。

第36回 NAHA マラソン大会成績

2022年12月4日

No.	順位	タイム	名前	コメント
1	1405	4:32:08	根間恵美	
2	2776	5:08:03	生天目千加子	目標タイムを大きく下まわり、今回かなり本気で準備したけど…。くやしいけど頑張った事を喜びます。
3	3507	5:23:08	大久保篤志	
4	4354	5:38:03	上原 喬	久しぶり完走できてとてもうれしいです。
5	5968	5:58:12	志良堂 徹	足がつりながら根性での完走。今までで一番キツかったです。
6	6650	6:05:27	當銘優子	暑くて足が痛くて…30K まではペース配分表通り、後半は失速してしまいましたが、フルはやっぱりきつい。
7	6706	6:06:01	中村直子	當銘さんに糸満で「行くよ！」と声をかけてもらい頑張れました。當銘さんありがとう！
8	6765	6:06:31	日比康介	なんとか完走でした。次回頑張りたいです。
9	6869	6:07:26	渡慶次 功	3年ぶり、イメージトレーニングは good。しかし実走は完走するのがやっと。つかれた。
10	7243	6:10:26	平田亜紀子	2回目の参加…ギリギリセーフで完走出来ました！！暑かったあー
11	7552	6:12:58	田賀麻美	初 NAHA マラソン楽しかったです♪また YMCA 踊りたい！