

# 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

## 2023年度総会報告

2023年度沖縄伴走ランナーネットワーク総会が5月21日、奥武山公園内体協会館で開催されました。その審議結果です。

### 1. 2022年度の活動報告、決算

コロナ感染者の減少に伴い、県内のマラソン大会が再開の様相を見せてきました。尚巴志マラソンなど、伴走ボランティアへの大会伴走助成金支給が再開しました。

### 2. 2023年度役員改選

今年度役員は次のとおりです。

会長: 親泊政哉。

副会長: 當眞 聡、平田亜紀子。

事務局長: 大見謝辰男。

会計: 島袋卓江。

監事: 知念 茂、與那城 瞳。

日曜練習運営委員: 長嶺 修。

八重山支部長: 平良 常。

### その他協力お願い

(1) 日曜練習会給水: 1月交代で会員が担当。

(2) マラソン大会への荷物運搬: 上原 喬。

(3) 広報印刷: 江尻育弘。

(4) 広報配布: 松尾義孝。

(5) 大会成績入力: 田賀麻美。

(6) 長距離練習会給水車提供: 多くの会員。

### 3. 2023年度の活動計画、予算

(1) 日曜練習会コロナ対策

① 手指消毒液を常備する。

② マスク着用は各自の判断に任せる。

③ 基本的にマイカップ持参、紙コップは1回で廃棄。長距離練習会ではマイカップはタイムロスが大きいのので紙コップを原則とする。

④ コロナ流行の兆しがみえたら対応を話し合う。

(2) 年間イベント計画をコロナ前に戻す。NAHA マラソン完走講座など。

(3) 設立25周年記念事業準備

次年度は伴ネット設立25周年を迎える。どのような行事を展開するか、意見交換を進める。

なお、総会資料を13日、なは市民活動支援センターで印刷製本しました。作業協力は、大見謝事務局長のほか、松尾義孝さん、田賀麻美さんでした。ありがとうございました。

総会資料はいくらか残部があります。必要な方は日曜練習会で事務局長に声掛けをお願いします。

## 日曜練習会情報

5月7日: ゴールデンウィークのため休止。

14日: 通常練習、28名参加。

21日: 通常練習+総会+懇親会、23名参加。

28日: 通常練習。

6月4日: 通常練習

11日: 通常練習

18日: 通常練習

25日: 通常練習

7月2日: 通常練習・完走講座1

9日: ORCA THE・EKIDEN

16日: 糸満の湧き水と韓国料理

23日: 通常練習・完走講座2

30日: 通常練習

## ニュースあいくり

☆ 次の3名が会員登録追加です。山原和美(継続)、津嘉山浩子(つかやま ひろこ 元会員)、前川尚也(まえかわ なおや 新規)。ボランティア活動保険へは17日に登録しました。これで今年度伴ネット会員は55名です。

☆ 11月の尚巴志ハーフ、12月のNAHAマラソン、来年3月のいとまん平和トリムは開催確定。2月のおきなわマラソンも開催情報。詳細は各自で。

☆ 今年度NAHAマラソン完走講座を再開、知人友人への参加宣伝をお願い。2面に要綱掲載。

# 2023ふれあいNAHAマラソン完走講座実施要綱

主催：沖縄伴走ランナーネットワーク

沖縄伴走ランナーネットワーク(伴ネット)は、「12月のNAHAマラソンに挑戦したいけど練習のしかたがわからない」、「自己流なので、もっと効率よく練習したい」などと思っている方を対象に、2023ふれあいNAHAマラソン完走講座を開催します。7月から12月のNAHAマラソン大会までの11回講座で、前半はランニングの基礎知識、後半はコース試走などの実戦練習を盛り込んでいます。

## 1. 対象者

NAHA マラソン完走を目標にしているランニング初心者25名(先着順)。過去の受講者は除く。

## 2. 日程・開催予定日と練習内容予定

月2回の日曜日、午前7時～10時(試走会では時間が伸びる。練習後に随時ミーティングあり。)

★第1回 7月2日:オリエンテーション、完走に向けての長期計画・シューズの選び方・はき方、平坦地でのフォーム。

★第2回 7月23日:足にやさしい紐の締め方、坂のフォーム。

★第3回 8月6日:筋カトレニング、アイスマッサージなど体の手入れ。

★第4回 8月20日:LSD 理論・大会本番までの具体的練習日程理論。

★第5回 9月3日:10kmテスト走。

★第6回 9月17日: NAHA マラソン試走会15km。

★第7回 10月1日:中間地点(摩文仁平和祈念公園)までのハーフ試走会。

★第8回 10月15日:本コース17km地点～ゴール、25km試走会。

★第9回 10月29日: 最長試走会34km。

★第10回 11月26日: 大会調整10km、大会までの調整の方法。

★第11回 12月3日:NAHA マラソン大会、エイド・荷物預かり有。

(予定日以外にも、毎週日曜7時、奥武山運動公園での定期練習会への参加も歓迎。日程は、他の行事との兼ね合いや悪天候で変更することもあります。)

3. 集合場所: 奥武山運動公園内、鳥居から入って守衛室右の東屋。

4. 受講料: 保険、資料代を含めて1000円。

5. 講師 伴ネット会員。

## 6. 申込

沖縄伴走ランナーネットワークのHP 上部

「ただいま会員を募集中です。

入会ご希望のかたは、こちらのメールフォームからご連絡ください。」

をクリックすれば事務局長に届きます。

