

# 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

## 日曜練習会40名超参加

一般市民向けの2023初心者向け NAHA マラソン完走講座を7月2日に開講し、また NAHA マラソン募集が始まったせい、このところ日曜練習会参加者が連日40名を超える大賑わいです。

現在、本体は親泊会長が主導し、完走講座は大見謝事務局長が指導していますが、9月になると合流して NAHA マラソン試走会を実施します。

9月以降の試走会給水車割り振りを13日の日曜練習後のミーティングで話し合いました。現在決まった役割分担を2面で紹介します。

今年にはコロナの脅威が下方修正され、各種イベントが例年通りに戻っています。奥武山も、那覇大綱引きや産業まつりが戻ってくる見込みで、10月8日と10月29日は公園内駐車場使用が困難と予測されます。このため、例年10月末に実施してきた NAHA マラソン最長試走会34kmは、11月12日に予定変更する見込みです。

支部だより(108)

## 石垣島ミルミルマラニック

伴ネットやいま事務局長 増川育代

伴ネットやいま15周年記念行事として、5月27日からの西表島マラニック1泊旅行を綿密な計画をたて準備万端でしたが、台風接近で石垣島内のマラニックに急遽変更となりました。伴ネット本部から参加表明してくれていた池宮城さんと渡慶次さんにも会えず本当に残念でした。

西表島には行けないがお天気は良いということで、あきらめきれない私達は、伴ネットやいまの中で一番若いロープランナーさっちゃんの「みんなでアイスが食べたい！」と言う願いを叶えるべく、石垣島で一番美味しいミルミルのアイスをみんなで食べに行こう！と、「ミルミルマラニック」を開催しました。

急な変更でしたが、素晴らしいチームワークでも楽しく走れました。コースは運動公園を出発し

西へ。新川の児童公園で西表島を眺めながらみんなででんさ一節を歌い、観音崎灯台のもとでお昼休憩、ミルミル本舗でジェラートやぜんざいを食べて暑さをしのいだら、三味線部隊のリサイタルの始まりです。

まるまぶんさん節に始まり、八重山民謡のオンパレード。ミルミル本舗は高台にあり、とても眺めが良いので最高に贅沢な時間を過ごしました。最後の見どころは満開のひまわり畑で、タンDEM自転車にも乗りながら全16kmを満喫しました。その夜はもちろんぶがりの一しも開催、久しぶりにみんなで楽しく乾杯しました。

## 日曜練習会情報

7月23日:通常練習・完走講座2、47名参加。

30日:通常練習、39名参加。

8月6日:台風のため中止

13日:通常練習・完走講座3、44名参加。

20日:通常練習・完走講座4

27日:通常練習

9月3日:10kmテスト走・完走講座5

10日:LSD13km

17日:LSD15km・完走講座6

24日:LSD18km

10月1日:本コースをハーフ・完走講座7

8日:ペース走25km、具志頭交差点500m過ぎローソン7:30集合、漫湖公園まで・完走講座8

## ニュースあいくり

☆NAHA マラソン完走講座会費納入追加者です。呉屋陽慈(ごやようじ)、田嶋さち子(たじまさちこ)、波上こずみ(なみのうえこずみ)、荒川真紀子(あらかわまきこ)。一般市民参加者は9名になりました。この他に、会員からも受講者が数名います。

☆奥武山公園の使用可否による日曜練習会日程が動く。常に最新連絡メッセージや広報を参照。

☆完走講座の受講者は、指定日でなくても毎週練習会参加も歓迎します。

## 2023 N A H A マラソンまでの日曜練習（案）

作成日: 2023/8/13

月日	予定	集合	解散	給水車	救護車	備考
9月03日	10kmテスト	奥武山	奥武山	各自給水・小銭準備		
9月10日	LSD13km	奥武山	奥武山	1台:玉城弘		
9月17日	LSD15km	奥武山	奥武山	1台:竹中豊		
9月24日	LSD18km	奥武山	奥武山	2台:生天目千加子・平田亜紀子		
10月01日	LSDハーフ	奥武山	摩文仁	3台:仲本兼・當眞聡・宮城喜久枝	1台:長嶺修	
10月08日	ペース走25km	具志頭交差点500m すぎローソン	漫湖公園	3台:仲本幸伸	1台:長嶺修	那覇大綱曳
10月15日	予備日	奥武山	奥武山			
10月22日	ペース走28km	奥武山	奥武山	3台:賀数保男・當眞聡・新川洋和	1台:	
10月29日	予備日	漫湖公園	漫湖公園			産業まつり
11月05日	尚巴志マラソン	佐敷	佐敷			
11月12日	最長34km	奥武山	奥武山	4台:尾田君枝	1台:	
11月19日	調整20km	奥武山	奥武山	2台:親泊政哉		
11月26日	最終調整10km	奥武山	奥武山	各自給水・小銭準備		
12月03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。