

NAHA練習会始まる

10日の日曜練習会から、NAHA マラソン対策の長距離練習会が始まりました。会員等と初心者向け NAHA マラソン完走講座受講者が合流し、日曜練習会参加者が連日40名を超える大賑わいです。

9月は距離を気にせず走る時間を伸ばす LSD (ロング・スロー・ディスタンス) でスタミナをつける基礎練習で、毎回30分ずつ時間を伸ばしています。

10月は目標とするタイム達成のためのペース走で、その手法を17日の日曜練習会で学習しました。当日配布された資料が必要な方は、大見謝事務局長へ申し入れてください。いくらか残部があります。

NAHA コース調査完了

NAHA マラソンコースを実走し目印などを確認しました。2面に紹介します。また、コース試走時の留意点は次のとおりです。

2.8~5.9km 歩道が旧規格、狭くてマンホール蓋や点字ブロックがめくれて危険 (8/22)。

9~10km 台風の後で街路樹の枝がたくさん落ちている (8/30)。

10~12km 左側歩道影が多いが、歩道陥没でつまずき注意が数か所。

13km 東風平交差点を右歩道に渡る。

14~15km 左歩道雑草やサトウキビで走れないところが数か所

14~17km 歩道・車道境界に反射板が垂直に立って危険。

21km 平和祈念公園手前食堂~入口信号 大きな陥没2か所 (9/5)。

26~27km 右歩道は所々雑草が茂り足元危険。

36~37km 小禄道路建設のため、従来走っていたメイクマン前は完全に歩道が遮断されて通

れない。名嘉地交差点は「名嘉地そば」で左折し、メイクマン過ぎの二つ目の信号を渡って豊見城警察署方面に向かう (9/9)。

日曜練習会情報

8月20日:通常練習・完走講座4、45名参加。

27日:通常練習、37名参加。

9月3日:10kmテスト走・完走講座5、49名参加。

10日:LSD13km、43名参加。

17日:LSD15km・完走講座6、43名参加。

24日:LSD18km

10月1日:NAHA 本コースをハーフ摩文仁までLSD3時間半・完走講座7、ゴール後、給水・救護車が具志頭三叉路の「南の駅やえせ」へピストン輸送。飲食、トイレ可能、帰りの路線バスは南の駅やえせ向かいの具志頭バス停13:21発の50番線で。

8日:ペース走25km、具志頭交差点500m過ぎローソン7:30集合、那覇大綱引きのためゴールは漫湖公園、給水車1台不足・完走講座8、那覇バスターミナル6:40発50番線乗車、坡名城入口下車。

15日:予備日、変更なければ長めの通常練習。

22日:ペース走28km

29日:予備日、産業まつりのため漫湖公園発着。

ニュースあいくり

☆新会員です。宮良理沙(みやらりさ)、山田昌輝(やまだまさき)、運天均(うんてんひとし)。今年度伴ネット会員は61名になりました。

☆NAHA マラソン完走講座会費納入追加者です。嘉数聖子(かかずせいこ)。講座受講者は10名です。完走講座座学は8月20日で終了しました。これ以降の応募者へはお断りしています。

☆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。受講者は、名札と伴ネットリボン着用をお願いします。

第37回NAHAコース暫定目印

23/9/9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	マックスバリュー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(南)バス停(R)
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	盛タタミ店
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	豊見城動物高度医療センター
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