

# 伴ネットめいる

事務局長 大見謝辰男

問合せ大見謝、bannet03@hotmail.com

## NAHA大会当日の連絡

12月3日、NAHA マラソン第37回大会が開催されます。19日の日曜練習後ミーティングで、大会当日の日程や役割分担を話し合いました。

- 1: 集合時間 7時30分
- 2: 集合場所 陸上競技場内グラウンドを目標にするが、確保できない場合は野球場軒下
- 3: 荷物や給水準備: 上原喬
- 4: 弁当準備: 26日のミーティングで人数確認後決定
- 5: 留守番: 田原盛子・大見謝辰男・あと1名募集
- 6: 伴ネットリボン準備: 親泊政哉
- 7: 当日は夜6時から慰労会、場所は那覇市若狭大通りのリオ(バイキング・飲み放題)になる見込み、幹事は田賀麻美

## 日曜練習会情報

- 10月: 22日: ペース走28km、47名参加。  
29日: 予備日、漫湖公園発着、21名参加。  
11月5日: 尚巴志マラソン、30名参加。  
12日: 最長試走会34km、雨天中止。  
19日: 調整20km、47名参加。  
26日: 最終調整10km、奥武山集合・解散。  
12月3日: NAHA マラソン。

### 12月から朝8時集合の冬時間

- 10日: 疲れ抜き、スローで10km程度。  
17日: 疲れ抜き、スローで10km程度。  
24日: 豊見城クロスカントリー18km、リーダー長嶺修、おきなわマラソン対策アップダウン。  
31日: 年末年始休活。  
1月7日: 新年初走り、小祿の隠れた名所めぐり、リーダー仲本兼、終了後新年会、場所未定。  
14日: 通常練習。  
21日: 通常練習、石垣島マラソン、名護ハーフ  
28日: おきなわマラソン試走会、時間・コースは検討中、終了後、中部で食事会、担当新川洋和。

## 尚巴志完走率89%

5日に開催された尚巴志ハーフマラソン大会では、27名が出走し24名が完走しました。完走率は

89%です。完走者の成績とコメントを2面で紹介しています。

この日、岡山県のロープランナーも伴ネットに合流しました。コメントを紹介します。

### 岡山県 三村晃慶(みむら あきより)

尚巴志ハーフに親泊さんと田賀さんの伴走で参加しました。今回大会参加のきっかけは、2月に沖縄へ旅行した際、伴ネットさんをお願いして伴走してもらった親泊さんと田賀さんから「11月に心臓破りの坂がある大会がありますよ」と教えてもらい、坂好きの血が騒いだからです。

大会当日のスタート時点の気温は25℃越え！岡山では10℃前後の気温で走っているの、いつもの気温よりもかなり暑い。こんな高い気温で走れるのか少し不安でしたが、空気が爽やかで気温の割には走りやすかったです。

5km辺りから始まる新里坂(ビラ)は、歩いている人も多く感じられましたが、全走りで制覇！とても気持ち良かったです。

エイド近くでは田賀さんがダッシュで先回りして飲み物を取ってきてくれてとても助かりました。そして他の大会に比べて私設エイドが多彩で、暖かい沖縄そばや、カットしたシークワサー、かき氷などもいただきつつエイドも満喫しました。沿道からは太鼓や鐘のリズムの応援が聞こえ、普段の大会の応援とは一味違い沖縄らしい応援でとても元気をいただきました。

ニライカナイ橋の辺りでは雨が降り景色は曇っていたようですが、身体を冷やしてくれて恵みの雨となりました。

後半は海の匂いを感じながら、「カモメの鳴き声は聞こえんなあー(岡山弁で聞こえないの意味)」と話しつつ、蟬のような鳴き声が聞こえて来たりして、岡山との季節感の差も感じました。

根間さんとも合流して4人で楽しく走り、最後はダッシュでゴールしました。

親泊さんと田賀さんには、スタートからゴールまで安全を確保して楽しく走らせていただきました。

またスタート前とゴール後には、伴ネットの皆様と気さくに話をさせて頂き、とても和やかな雰囲気、居心地が良かったです。ありがとうございました。

## 尚巴志ハーフマラソン完走者成績&コメント(2023/11/5)

No.	種目	氏名	タイム	コメント
1	3	山城孝乃	0:23:07	兼城さんが走る前に安全の確保を優先しますと声掛けしてくれたので、安心して走ることができました。
2	km	兼城斉快	0:23:07	山城さんの伴走。3キロ走、あと500mが長かった。
3		田中淳一	2:03:08	7年ぶりの尚巴志。11年前の自分をわずかに越えられませんでした。
4	21.4	大久保篤志	2:15:55	斎藤さんのおかげでケガなく走れました！三村さんが見えて、エネルギーをもらえました。ありがとうございました！
5	km	斎藤譲二	2:15:55	さいとう じょうじ 大久保さんの伴走。いいペースできもちよく走れました！
6		田賀麻美	2:17:50	三村さん、親泊さん、根間さんとお話ししながら最後まで楽しく走れました♪ありがとうございました！
7		三村晃慶	2:17:52	岡山県 1面参照
8		親泊 政哉	2:17:52	三村さんの伴走。三村さんがペースを合わせてくれて、助かりました。最高に楽しかったです。
9		根間恵美	2:17:55	皆んなで走るととっても楽しいね！チーム力のパワーを感じる事ができました。
10		上原喬	2:39:25	暑かったけどベストをつくしました。
11		平田亜紀子	2:44:01	皆さんの応援ありがとうございました。楽しく走れました。完走🌸
12		宮良理沙	2:45:03	那覇マラソン完走できるかも！？
13		我如古みなみ	2:52:55	転ばず怪我なく安全に完走出来たのでほっとしました。
14		新川洋和	2:53:57	痙攣も有ったけど何とか完走できました。良かったです。
15		山原和美	2:54:57	暑かった～けど何とか完走できました。良かったです。
16		中村直子	2:55:47	暑かった～！！知念さん苦しい時に声かけてくれてありがとうございました。
17		賀数保男	2:58:23	何とか無事に完走出来ました。応援ありがとうございました。
18		知念茂	2:58:48	伴ネットの皆さんの力をもらい無事に完走できた。ありがとう！！
19		玉城弘	2:59:30	皆の声かけで完走！ありがとうございました。
20		吉田富士子	3:02:47	後半バテました。完走出来て良かったです。
21		仲村康貴	3:04:21	昨年と違い、キロ7分ペースでハーフまで維持できそうな実感がありました。怪我もなく無事完走できて良かったです。次の那覇マラソンへ向けて頑張ります。エイエイオー
22		西正和	3:09:01	マラソンは4年ぶりの参加。完走できて素直に嬉しい。まだまだ心身ともに力が残っていると自信ができました。
23		仲本兼	3:10:35	テンション上げ上げで、13Kからテンション下げ下げ。竹中さん、仲村さんごめんなさい。
24		仲本啓子	3:15:32	マイペース マイペースでやっとゴール、やっぱ最高だね！