

# 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マラソン開催

3日、第37回 NAHA マラソンが開催され、1万8874人が出走しました。那覇市での最高気温は23度でしたが、空は薄曇りで風もあり、近年では走りやすいコンディションでした。このため、全体の完走率は2014年以來の70%台でした。

伴ネット関係者では伴ネット42人、ロープランナーズ6人、完走講座8人、伴走オブザーバー等3人など、計59人が出走しました。また、会員の友人・知人、元会員等も合流し、70人以上が集まりました。

完走率は、伴ネット単独走が35人中21人で60%、ロープランナーズ伴走が6組中3組で50%、完走講座が9人中3人で33%です。トータルでは、50人(組)中27人(組)で54%です。

大会当日の差し入れです(敬称略)

田原盛子・根間恵美・田中淳一・山城孝乃・高橋勉・川田哲茂

金一封です(敬称略)

金城高江・富永実勝

記入漏れの方、ごめんなさい。

## NAHA マラソンの打ち上げ

会長 親泊政哉

NAHA の打ち上げを当日夜6時から国際通りの「コキヤ」というしゃぶしゃぶ料理で開催しました。当初の参加予定は十数人でしたが、ふたを開けてみたら25名となり、打ち上げを取り仕切ってくれた田賀麻美さんがうれしい悲鳴をあげていました。

予定よりも参加者が増えたため、となりの肩が触れ合うほどの距離になってしまいましたが、かえってみんなが打ち解けるにはよかったかと思います。

打ち上げには崎浜啓・律子夫妻やアテネパラリンピック金メダリスト高橋勇市さんも参加されました。高橋さんは気さくで楽しく、沖縄には何回も来ているとの事なので伴ネットの練習会にもいらっしやって下さいとお願いしましたら、快く了承頂きました。会える日が楽しみです。

また、いつもとは違う会員の経歴なども知ることができ、普段はなかなか聞けないようなお話もたくさんできて、改めて伴ネットには愉快的な方々がたくさんいるん

だなど実感しました。時間がもう少しあったら良かったと思いましたが、次の楽しみにしたいと思います。

## 北谷初走り&新年会

会長 親泊政哉

1月7日(日)7:00奥武山集合、伴ネット会員・ロープランナーズや家族、完走講座受講者も参加可

7:15 貸切バスにて奥武山公園出発

7:45 コンベンションセンター到着、準備体操

走らない人は、バスと一緒にアメリカンビレッジまで移動、ウォーキングかショッピングを楽しむ

8:00 スタート、アラハビーチからアメリカンビレッジまで海沿いを約7km走る

9:45 ミハマ7プレックス辺りで終了、11:30まで自由時間、ちゅらゆ温泉、『天国への階段』までランニングなど、サンセットビーチの更衣室は無料水シャワーは有料(100円)

11:30 ビーチタワーでランチバイキング、1Fの『サザンダイニングチュラティーダ』:ランチ代 大人 2,300円、小学生 1,300円、未就学児(4~6歳)600円、沖縄伴走ランナーネットワークで予約

13:00 アメリカンビレッジからバス出発

13:30 奥武山公園到着予定

参加希望者は、親泊会長へ人数などの連絡を。

## 日曜練習会情報

12月から朝8時集合の冬時間

10日:疲れ抜き、スローで10km、37人参加。

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、給水車なし、コンビニや大型店舗で給水・おやつタイム。

31日:年末年始休活。

1月7日:初走りと新年会

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、8時泡瀬の県総合運動公園集合、コースを逆走し、沖縄市山内の嘉手納基地第5ゲート往復、約20km、アップダウンが強烈コース、終了後、中部で食事会、担当新川洋和。

NAHAマラソン完走者成績&コメント 伴ネット・ローランナーズ・完走講座連合軍 (2023/12/3)

No.	氏名	順位	タイム	コメント
1	運天 均	571	3:39:24	今年のNAHAマラソンは天候もよく気持ちよく走ることができました。目標としていたサブ4達成できたのでよかったです。
2	田中淳一	2129	4:24:18	練習会のおかげでNAHAの記録を更新できました。
3	根間恵美	3142	4:43:51	やっと戻ってきたね！沿道のお祭り応援が最高でした！今年も健康に感謝！
4	田賀麻美	3365	4:47:22	目標だったDUOのロールケーキを食べることができて大満足。応援のおかげで楽しく完走することができました！ありがとうございました🍩
5	平良道彦	3563	4:50:42	—
6	大久保篤志	3987	4:56:05	レース中、ランナーの急停止やコースの横断に行く手をはばまれましたが、けが無く無事ゴールできました。齋藤さん・日比さんに感謝！
7	齋藤譲二	3988	4:56:05	大久保さんの伴走でした。
8	日比康介	5000	5:25:01	大久保さんのサブ伴走でした。練習不足で来年頑張ります。
9	渡慶次功	7303	5:37:18	—
10	謝花良幸	7378	5:37:54	今回は涼しくて走りやすかった。ありがとうございました。
11	伊藤隆和	7379	5:37:54	謝花さんの伴走。暑さがきつかったですけど、謝花さんと楽しく走れました。
12	志良堂 徹	7877	5:42:30	沿道スタッフ、会員、ランナー全ての方に助けられてゴールできました。
13	當銘優子	8173	5:44:45	何度走ってもタフなコースできつい。今年もおばさん根性で走りきりました(^◇^)
14	我如古みなみ	8415	5:46:37	完走講座の仕組みを作った大見謝さん、及び伴ネットの皆さんに感謝しながらのランでした。
15	新垣千代美	8432	5:46:43	練習不足の那覇マラソンだったけど、完走できてメチャクチャ嬉しかった!!!
16	賀数保男	8896	5:50:09	皆さんの応援のおかげで無事完走。ありがとうございました。
17	波上こずみ	9217	5:52:34	完走講座。時々辛くてめげそうになりましたが、完走できました。嬉しいです！
18	山田昌輝	10317	5:59:11	皆さんの指導で無事走りきれました。ありがとうございます。
19	嘉数聖子	10954	6:03:09	完走講座。
20	山原和美	11428	6:05:54	前半きつかったので心配でしたが復活でき後半は楽しく走れ、久しぶりの完走。嬉しかった～^_^
21	吉田富士子	12040	6:09:27	ヤッター！4度目のチャレンジで完走出来ました。ゴール近くは、涙がこぼれました。諦めずにチャレンジ出来たのも、皆様のサポートのお陰です。感謝です。
22	吉満光徳	12046	6:09:27	去年逃した完走を今年は写真係しながら果たせて、やはり心からニッコリできました。
23	平田亜紀子	12057	6:09:30	去年より天候に恵まれ、走りやすかったです。無事完走ありがとうございました。
24	親泊政哉	12058	6:09:31	予定通りの時間で完走できました。次回はもっと多くの人と一緒に完走したいです。
25	宮良理沙	12059	6:09:31	完走できました！伴ネットに入って良かったです！
26	仲村康貴	12608	6:12:06	辛い中、多くの気付きがありました。「どんなに困難で挫けそうでも信じてことさ必ず最後に愛は勝つ！」ゆいまーる完走！皆さんに感謝。
27	兼城斉快	12610	6:12:06	仲村さんの伴走。那覇マラソン2度目の伴走で遂に完走できた
28	當眞 聡	12621	6:12:10	仲村さんのサブ伴走で参加。メインの兼城さんと協力し合っ、何とか完走できました。数年ぶりにメダルゲット出来ました。
29	竹中 豊	13356	6:15:26	ペース表を信じて、焦らず、後半まで、走力を残し、完走出来ました。伴ネットのおかげです。感謝！
30	島袋卓江	13439	6:16:26	久しぶりの完走！！とても嬉しいです。皆さんに感謝！ありがとうございました。
31	田嶋さち子	13509	6:17:29	完走講座。久しぶりのNAHAマラソンたのしかったけど何度もリタイヤがよぎりました。完走できてよかったです。ありがとうございました。