

# 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

## 新年のごあいさつ

会長 親泊政哉

新年あけましておめでとうございます。

去年はようやくコロナも収まり、伴ネット活動も一年を通して順調に行うことができました。1月の「初走り」では福州園を見学、2月には「桜見ラン」。3月の「いとまん平和トリムマラソン」では恒例の伴走講習会を開き、多くの伴走ボランティアと視覚障がい者で大会を盛り上げました。4月に読谷の「残波岬駅伝」、7月に奥武山の「THE EKIDEN」と2つの駅伝大会でタスキをつないだ後、豚の丸焼きをおいしくいただきました。7月には恒例となっている「湧き水と韓国料理ラン」で、水辺でずぶ濡れを楽しみ、韓国料理を堪能しました。

そしてコロナ禍で中断していた「NAHA マラソン完走講座」が7月からスタート。完走講座のメンバーとともに試走会を繰り返し、講座の方の熱意にたくさんのパワーをいただきました。ありがとうございます。11月の「尚巴志マラソン」では暑い中を一生懸命走り、そして12月にはいよいよ伴ネットのメインイベント「NAHA マラソン」。今年はずいぶん天候がよく、たくさんの完走者が出た大会になりました。本当に良かったです。

今年も昨年同様、ロープランナーズとともに楽しく健康に活動していきたいと思えます。今年目標として、伴ネットの活動を幅広く知ってもらうため、SNS にも力を入れていきたいです。インターネットに詳しい方のご協力をお願いします。

## 今年もよろしくお願ひ

八重山支部長 平良 常

けーらんねーら

新年あけましておめでとうございます。

とちわなるまちぬ かわるくとうねさみ いついはるくりば いるどうまさる

(四季を通して緑に生い茂る松は、時が経っても変わることはありません いつも春が来ればさらに緑色を増していきます)

琉球古典音楽の「特牛節(こてい)(くてい)節」です。生命力にあふれるこの歌は、いつの世も未来は明るい。さあ今年もまたがんばろうという気持ちにさせてく

れます。気持ちはいつも永遠の二十歳、伴ネットメンバーのようです。皆さんは今年どんな年にしたいですか？楽しいことがたくさんあると信じて伴に前を向いて歩いていきましょう。

私達伴ネットやいまは、昨年、沖縄県身体障害者福祉大会でボランティア功労表彰を受賞しました。本来なら恩納村での授賞式に参加すべきでしたが、大会の開催日が石垣市の福祉まつりと同日だったため、沖縄本島へは行かれず伝達表彰となりました。せっかく交流できるチャンスでしたが、またの機会を楽しみにしておきます。今年もよろしくお願ひいたします。

## 努力は必ず報われる

会員 吉田富士子

2022年12月の第36回 NAHA マラソン、私は TV の前で伴ネットの皆さんを応援している。胸が熱くなる。なぜ私はスタートラインに立っていないのか？寂しい気持ちになった。

2023年元旦「今年は絶対 NAHA マラソン完走します！」と家族に宣言した。4度目のチャレンジである。完走を決意するには訳がある。ずっと胸にひっかかることがあった。私には二人の子供がいる。二人とも早く将来の夢を決め、大学受験、国家試験と目標に向かって努力していた。私は、子供たちに努力は必ず報われると励ましてきた。二人とも努力は実り夢をかなえている。それなのに、いまだ努力が足りない母である。完走して胸のつかえを取りたいと思った。

まずは伴ネットの練習会に参加する。3年走っていないので体が重い。皆さんについていくのはきつかった。少しずつ距離を延ばせるようになりうれしくなってきた。NAHA マラソン試走会では以前は救護車にお世話になったが、今回はゆっくりだが走りきることができ、自信につながった。

いよいよ NAHA マラソン。事務局長にペース配分表を作成してもらおう。私にとってお守りである。4年ぶりにスタートラインに立った。レース中は、5kmごとにペース配分表を確認し落ち着いていた。中間地点は15分前で通過。34km過ぎ、ここからは未知の距離。不安になったが、豊見城警察署に来た時ほっとした。セルラー球場近く、涙が溢れた。ヤッター完走だ。

娘に電話「お母さん頑張ったね。努力報われたね。かっこ良かったよ」あつ！覚えていたんだ。息子からは「すごいじゃん！頑張ったね」ねぎらいの言葉をもらった。時間はかかったが、やっと胸のひっかかりが取れた。これからも明るく元気で強い母でありたい。あきらめずに頑張れたのは事務局長、会長をはじめ伴ネットの皆さんの励ましとサポートのおかげである。心から感謝。

## 10年ぶりのNAHA出場

完走講座 田嶋さち子

私は今回約10年ぶりのNAHAマラソン参加となりました。この10年間は出産・育児・仕事に追われ、運動しないとなあと思っていたところ、伴ネットメンバーの與那城瞳さんからNAHAマラソン完走講座申込みが始まると声をかけてもらいました。

講座では靴紐の結び方、走り方、トレーニング方法、食事、時間配分、本当に細かく教えてもらったので普段の練習に大いに活用しました。試走会ではお互いに声をかけて応援しあう姿や道路を走る時のマナーを見て、私も真似するようになりました。しかし毎回皆さんのスピードに追いつけず、いつも一番後ろを走っていました。暑い中の給水は楽しみで、オレンジジュースやコーラがこんなにおいしいなんて！と感動。

本番では、津嘉山から調子が上がらないし、ペースが遅い気がするなあ。今なら距離的に帰れる。リタイア・・・と早くもネガティブが何度も頭をよぎりました。悶々と走っていたら、一番後ろからスタートしていた会長たちに追いつかれ、「まだ大丈夫。行こう」と声をかけられました。そうか、走れるなら行こう、と思い直し、ハーフを残り1分きったギリギリで通過。

30km過ぎてからはトレーニングでも経験していない未知の世界。第二関門通過したい、完走したい、できるか、とドキドキしながら走りました。結果6時間17分と制限時間までの全ての時間を使い、楽しく走りきる事ができました。完走講座に参加し、伴ネットの皆さんに支えられた事、本当に感謝でいっぱいです。ありがとうございました。これからは皆さんと交流しながら受けた恩を返していきたいです。

## NAHA 初完走に感謝

ローランナーズ 仲村康貴

NAHAマラソンへ参加&応援してくれた皆さん、お疲れ様でした。去年の挑戦失敗から学び、今回初めてのフルマラソン完走を達成し、大変うれしいです。当日はサングラスなどを忘れるハプニングもありました

が、貸していただいた親泊会長に感謝です。當間さんと兼城さんの伴走があつて完走できました。ペース配分や給水、声かけなどのサポートは本当に大変なことです。お二人に感謝の気持ちでいっぱいです。

3年前、謝花くんに誘われ、伴ネットの仲間との練習を通じて成果を出せた今回の結果に喜びを感じています。予想以上に厳しい大会でしたが、大会中に再会した恩師の励ましに、少しゆとりができました。35km通過で去年の弱さを克服した瞬間は最高でした。

後半では、北海道で伴走活動されている梶沼(かじぬま)さんと出会い、一緒に走りサポートしてくれました。ラストの学生たちの励ましのエネルギーで元気でました。ゴール手前では兼城さんに更に励まされ、最後のダッシュでまだ体力があつたことに驚きました。ゴール後は疲労困憊で、もう走らないと思いました。でも、寝たら元気を取り戻し、次の挑戦への気持ちが芽生えていました。

次の挑戦は、100kmマラソン完走への道！そして、もっと痩せたい！笑。伴ネットやローランナーズの皆に感謝。ありがとうございます。

## 日曜練習会情報

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陸上競技場正面玄関あたり駐車場集合、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。

2月4日:桜見ランまたは調整練習

11日:桜見ランまたは調整練習

18日:おきなわマラソン

## ニュースあいくり

☆新会員に荒川真紀子、呉屋陽慈、島袋学、田嶋さち子、波上こずみ、山城邦彦の6名が登録。伴ネット会員は67名に。

☆いとまん平和トリム、3月17日開催。選手締め切りは1月12日、伴走ペアが決まっているチームは一緒に沖縄県視覚障害者福祉協会へ申し込む。別途伴走ボランティア希望の方は、大会事務局へ2月2日(金)までに申し込み。3月3日伴走講習会、10日伴走練習会を糸満市西崎陸上競技場前で8時から開催。詳細は日曜練習会などで連絡。