

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

2024年度総会告知

2024年度沖縄伴走ランナーネットワーク総会開催告知です。

日時: 5月19日(日) 午前9時～11時30分

場所: 奥武山公園内体協会館会議室 B

審議内容:

1. 2023年度の活動報告、決算

コロナが緩和し、県内のマラソン大会が一斉に再開しました。尚巴志マラソンなど、伴走ボランティアへの大会伴走助成金支給が再開しました。

2. 2024年度役員改選

次の役員を募集します。希望の方は積極的に手を挙げてください。事前の選挙運動も可能です。

会長・1人: 本会を代表し会の運営にあたる。

副会長・2人: 会長を補佐し、活動を担当する。

事務局長・1人: 対外的な事務調整、広報発行を担当する。

会計・1人: 会の会計を担当する。

監事・2人: 会計監査を行う。

日曜練習運営委員・2人: 日曜練習会の荷物預かりなどを担当する。

八重山支部長: 支部を統括し本部との連絡調整にあたる。

その他協力お願い

(1) 日曜練習会給水: 練習会にキーパーを準備。

現状: 1月交代で会員が担当

(2) マラソン大会への荷物運搬: ブルーシートなど使用備品運搬。

(3) 広報印刷: 広報を印刷し日曜練習会へ持参。

(4) 広報配布: 日曜練習での広報配布とチェック。

(5) 大会成績入力: 広報掲載のためのマラソン大会成績をパソコン入力。

(6) 長距離練習会給水: 給水車提供。

現状: 多くの会員が積極的に協力 ⇒ 2024年

度もお願いします。

3. 2024年度活動計画、予算

ここ数年のコロナでブレーキがかかった各種大会やイベントが通常どおりの再開になりました。伴ネットの主な今年度活動案です。もちろん、会員の意見によって変更可能です。

5月: 伴ネット総会後の結成25周年記念祝賀会。

6月～12月: NAHA マラソン完走講座。

7月: 糸満湧き水と韓国料理。30名程度が参加する人気イベント。

12月: 豊見城クロスカントリー。NAHA マラソン2週間後にアップダウン16km程度をゆっくり走る。

1月: 初走りと新年宴会。前年度はバスを貸し切り宜野湾へ移動、海岸線などを走って北谷のホテルのレストランで新年会。今年度は計画なし。

3月: いとまん平和マラソンと協同し、伴走者講習会開催。

総会当日のスケジュール

7:00 集合、日曜練習会

8:30 集合場所へ戻り、ストレッチ、体協会館へ

9:00 会場設営後総会

11:30 会場かたづけ終了

11:30～14:30 祝賀昼食会

ダイワロイネットホテル沖縄県庁前1F のバルコラゴ県庁前店で伴ネット結成25周年記念祝賀会を開催。

場所は、奥武山を出て北に向かうとモノレール旭橋駅を過ぎて次の信号(陸橋下)を右折するとすぐ右側。会費は食べ放題・飲み放題で一人3500円。うち、1000円を伴ネットから助成。会を盛り上げる余興など募集中。連絡・集約は親泊会長。

残波岬駅伝開催

4月28日、ORCA(沖縄県ランナーズクラブ連合

会)主催の残波岬駅伝大会が読谷村で開催されました。ORCA 加盟団体から86チームが参加し、1チームは2.5km3人と5km3人の6区間で、伴走グループは5チーム参加しました。送迎ボランティアを除き、35人の参加でした。

4月29日の沖縄タイムス紙には山城孝乃さん・我如古みなみさん伴走ペア、奥平広光さん・田中淳一さんペアのコメントや写真が掲載されています。

伊江島マラソン伴走感謝

愛知県 柴田智津子

2020年、「伊江島マラソン」にエントリーをしましたが、コロナの感染拡大のために中止となってしまいました。今回、夫と私の夫婦揃っての「伊江島マラソン」参加という夢を叶えることができたのは、伴ネットの伴走者の方々のサポートがあったからだとして深く感謝しております。

視覚障がい者がマラソン大会に参加するためには、伴走者の方のサポートが必須です。ましてや、夫婦揃っての参加となれば、複数の伴走者さんを見つけなければならず、それが難しいことであることは理解していました。更に、私ども夫婦は愛知県在住ということで、沖縄県の離島である伊江島で行われるマラソン大会に参加することは不可能だと諦めていました。ダメ元という気持ちで、思い切って伴ネットに問い合わせをしたところ、予想に反して快く引き受けていただけて、本当に良かったと思っています。

4月13日(土)、降り続いた雨もお昼過ぎには上がり、暑い中での大会となりました。決して良いとは言えないコンディションの中、14時30分に10kmがスタートしました。私は、前半は田賀麻美さん、後半は根間恵美さんに伴走していただき、夫は、田中淳一さんの伴走と共に、當眞聡さんに給水等のサポートをしていただきました。

牛舎や畑などの伊江島の情景を思い浮かべながら楽しく走りきることができ、また島民の皆さんの温かい応援を肌で感じる事ができ、本当によい思い出となりました。これも、4名の方が手厚くかつ的確にサポートしてくれたおかげだと思っています。

今後も、夫婦揃って大会に参加することができるように、切磋琢磨してまいります。また、沖縄本島や離島で開催されるマラソン大会へ参加する機会があればと考えておりますので、その節はどうぞ宜しくお願いします。伴ネットの方々の今後の更なるご活躍を願っております。

NAHA マラソン完走講座

NAHA マラソン完走講座が実施された年は、会活動が活性化し、その後会員も増加する傾向があります。今年も完走講座を開催します。

3面に完走講座実施要項案を掲載します。今年のNAHA 大会開催日は12月1日と予測され、これを逆算すると6月16日講座スタートになります。

一般市民募集に先立ち、会員の友人等枠10名を設けて先行予約を受け付けます。大見謝事務局長が窓口です。メールで、受講者の名前、よみがな、住所、電話番号を登録してください。

日曜練習会情報

3月31日:通常練習、39名参加。

4月7日:雨天中止。

14日:通常練習、31名参加。

21日:通常練習、32名参加。

28日:残波岬駅伝

5月5日:ゴールデンウィークのため休活

12日:通常練習

19日:通常練習後2024年度総会

26日:通常練習

6月2日:通常練習

ニュースあいくり

☆ 今年には伴ネット結成25周年にあたります。例年、5年ごとに記念事業を実施してきました。今年には、記念事業の予定がほとんど決まっています。会員の皆様のご希望をお寄せください。

☆2024年度の会費納入追加会員紹介です。石川修(継続)、津嘉山浩子(継続)、米川高弘(よねかわたかひろ、新規)、渡邊光章(継続)の4名です。これで伴ネット会員は62名になりました。

2024ふれあいNAHAマラソン完走講座実施要綱(案)

主催: 沖縄伴走ランナーネットワーク

沖縄伴走ランナーネットワーク(伴ネット)は、「12月のNAHAマラソンに挑戦したいけど練習のしかたがわからない、自己流なので、もっと効率よく練習したい」などと思っている方を対象に、2024ふれあいNAHAマラソン完走講座を開催します。6月から12月のNAHAマラソン大会までの11回講座で、前半はランニングの基礎知識、後半はコース試走などの実戦練習を盛り込んでいます。

一般市民オープン募集に先行し、会員の友人等 10 名を受け付けます。

1. 対象者

NAHA マラソン完走を目標にしているランニング初心者25名(先着順)。過去の受講者は除く。

2. 日程・開催予定日と練習内容予定

月2回程度の日曜日、午前7時～10時(試走会では時間が伸びる。練習後に随時ミーティング。)

★第1回 6月16日:オリエンテーション、完走に向けての長期計画・シューズの選び方・はき方、平坦地でのフォーム。

★第2回 6月30日:足にやさしい紐の締め方、坂のフォーム。

★第3回 7月21日:筋力トレーニング、アイスマッサージなど体の手入れ。

★第4回 8月4日:LSD 理論・大会本番までの具体的練習日程理論。

★第5回 9月1日:10kmテスト走。

★第6回 9月15日: NAHA マラソン試走会15km。

★第7回 9月29日:中間地点(摩文仁平和祈念公園)までのハーフ試走会。

★第8回 10月6日:本コース17km地点～ゴール、25km試走会。

★第9回 10月20日: 最長試走会34km。

★第10回 11月24日: 大会調整10km、大会までの調整の方法。

★第11回 12月1日:NAHA マラソン大会、エイド・荷物預かり有。

(予定日以外にも、毎週日曜7時、奥武山運動公園での定期練習会への参加も歓迎。日程は、他の行事との兼ね合いや悪天候で変更することもあります。)

3. 集合場所: 奥武山運動公園内、鳥居から入って守衛室右の東屋。

4. 受講料: 保険、資料代を含めて1000円。

5. 講師 伴ネット会員。

6. 申込方法

①事務局長 大見謝辰男のメール bannet03@hotmail.com

②日曜練習会へ直接見学に来て事務局長へ申し込み

①または②の方法で名前(よみがな)、住所、電話番号、メールアドレスを登録してください。

