

# 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マラソン当日情報

12月1日にNAHAマラソン大会が開催されます。大会当日の伴ネットの行動予定を紹介します。

今年は7時30分、野球場下集合で調整中です。会費は500円で弁当を準備します。

大会終了後、18時から打ち上げ懇親会を開催します。場所は「バイキング居酒屋リオ」那覇市松山1-34-3 カクテルプラザ2F(若狭大通り)050-5485-8881。料金は男女とも3300円。入店時にお支払ください。

大会での伴走チームは次の通りです。最初がローランナーズ、次が伴走者とサブ伴走者です。

1. 大久保篤志: 齋藤譲二(さいとう じょうじ 非会員)、佐々木直行(完走講座)
2. 奥平広光: 新川洋和・志良堂徹
3. 仲村康貴: 大城高志、根間恵美
4. 謝花良幸: 伊藤隆和、呉屋陽慈
5. 田中勇磨: 兼城斉快、我如古みなみ
6. 崎浜啓: 渡邊光章、宮良理沙
7. 崎浜律子: 宮城喜久枝

## 日曜練習会情報

9月22日: 3時間LSD、給水: 當眞聡、平田亜紀子、43名参加。

29日: 奥武山スタートで摩文仁までのNAHAコースハーフ試走、4時間LSD、給水: 田原盛子、大城高志、江尻育弘、救護: 上原喬、41名参加。

10月6日: ペース走25km、給水: 玉城弘、島袋学、村越千代子、救護: 上原喬、36名参加。

13日: ペース走28km、給水: 宮城喜久枝、山城邦彦、山田昌輝、救護: 上原喬、32名参加。

20日: 奥武山公園内を2時間走、32名参加。

27日: 最長34km、給水: 中村直子、宮良理沙、田中淳一、救護: 上原喬、31名参加。

11月3日: 尚巴志マラソン、39名参加、成績やコメントは2面に掲載。

10日: 調整走25km、給水: 波上こずみ、仲本 兼、40名参加。

17日: 調整走20km、給水: 田嶋さち子、宮城喜久枝。

24日: 最終調整10km、NAHAマラソンに向けての最終学習会。

12月1日: NAHAマラソン

8日: 冬時間開始、8時集合、疲れ取りスロージョグ。

15日: 通常練習

22日: 通常練習

29日: 年末年始で練習会お休み。

## 尚巴志マラソンに参加して

ローランナーズ 仲村康貴

大会に参加された皆様、お疲れ様でした。場所取りや弁当、飲み物の準備、また手引きなどのサポートに楽しい会話、感謝いたします。

尚巴志ハーフマラソンを振り返り、膝の痛みを感じながらも、志良堂徹さんの伴走と声掛けに助けられ、モチベーションを保ち、気持ち良く走ることができました。道中におばちゃんが「自分68歳だけど頑張ってるんだから、あんたも頑張ってー！」と声援を送ってくれ、その勇ましい姿に悔しさと勇気をもらいましたね(笑)。

一番印象に残ったのは、やっぱり今大会2回のスリラーダッシュで、肘がバチバチ当たりながらギリギリでの完走(笑)。ハラハラドキドキして、お陰様で大いに楽しむことができて嬉しかったです。感謝！

## ニュースあいくり

☆伴走講習修了者: 宮良理沙。これまでの修了者は104名。

# 尚巴志ハーフマラソン 成績

2024/11/3

| No. | 氏名      | 記録      | コメント  |
|-----|---------|---------|---|
| 1   | 兼城 齊快   | 1:54:07 | 前半は苦しかったけど、息子とニライカナイの橋で写真を撮り、景色や風が気持ち良かった。                |
| 2   | 田賀 麻美   | 2:08:24 | 完走後にみんなのラスト400m一緒に走らせてもらったのが1番楽しかった！                      |
| 3   | 根間 恵美   | 2:13:41 | 暑さ素晴らしい景色応援もいっぱい楽しみました。                                   |
| 4   | 仲村 昭夫   | 2:23:09 |   |
| 5   | 大久保 篤志  | 2:26:27 | 炎天下の中、確実な給水で無事完走。田中さんに感謝！                                 |
| 6   | 田中 淳一   | 2:26:27 | 大久保さんの伴走。無事に完走できてよかった。スタート、給水他、課題が。18km以降は私がバテてました。       |
| 7   | 生天目 千加子 | 2:28:47 | 新里坂で作戦ミス。にらいかないの下り坂はどこまでも走れそうな気持ちよさ♡楽しかった！最高でした。          |
| 8   | 兼城 麻樹   | 2:40:16 | 楽しかったです！ありがとうございました♪                                      |
| 9   | 上原 喬    | 2:41:35 | 後半暑さでペースダウンしました。  |
| 10  | 呉屋 陽慈   | 2:43:20 | 初参加、朝寝坊し起床から1時間での会場入りでギリセーフ。ニライカナイ橋からの絶景などレース後半は楽しく走れました。 |
| 11  | 波上 こずみ  | 2:48:39 |   |
| 12  | 奥平 広光   | 2:54:04 | 初めての尚巴志マラソン、暑かったが完走出来て良かったです。                             |
| 13  | 新川 洋和   | 2:54:04 | 奥平さんの伴走。暑かったが完走出来て良かったです。                                 |
| 14  | 山田 昌輝   | 2:54:58 | 坂を見た瞬間に心が折れてずいぶん歩いた。尚巴志はキツイと聞いていたけど、完走出来て良かった。            |
| 15  | 山原 和美   | 2:55:20 |   |
| 16  | 新垣 千代美  | 2:55:54 |   |
| 17  | 賀数 保男   | 3:01:48 |   |
| 18  | 中村 直子   | 3:01:49 | へこたれそうなラスト3km、賀数さんのおかげで何とか走りきれました。ありがとうございました。            |
| 19  | 田中 勇磨   | 3:06:42 | 皆様のおかげで無事完走。いつも、皆様の温かいお声がけやお心遣いに支えられ自分は活動に取り組む一員でいられています。 |
| 20  | 親泊 政哉   | 3:06:42 | 田中さんの伴走。勇磨さんの初ハーフ！無事完走良かった。                               |
| 21  | 吉満 光徳   | 3:06:43 |   |
| 22  | 謝花 良幸   | 3:09:13 | 7年ぶりの尚巴志ハーフ、伴走のおかげで楽しく走れた。                                |
| 23  | 當眞 聡    | 3:09:13 | 謝花さんの伴走。最近の練習不足が露呈した結果となりました。体力不足を痛感、NAHAマラソンが心配になってきました… |
| 24  | 平田 亜紀子  | 3:09:14 | 今年は風があり走りやすく楽しい大会でした。制限時間を過ぎても頑張ってゴールした皆さんに感動しました。        |
| 25  | 志良堂 徹   | 3:14:45 | 仲村さん伴走。ペース配分を間違えて中間、ゴールとギリギリでした。仲村さんありがとうございました。          |
| 26  | 仲村 康貴   | 3:14:46 | 1面に掲載   |
| 27  | 仲本 兼    |         | 制限時間オーバーで完走   |
| 28  | 島袋 学    |         | 途中リタイヤ  |
| 29  | 仲井間 宗栄  |         |   |
| 30  | 目取眞 朝雄  |         | 制限時間オーバーで完走。ぶつつけ本番でなんとかゴール。                               |
| 31  | 田原 盛子   |         | 時間内にはゴール出来なかったが最後迄走りきれて良かった。                              |
| 32  | 山城 孝乃   |         | 初めてのハーフマラソン時間内には間に合わなかったが、みなみさんの励ましで最後まで頑張れた。             |
| 33  | 我如古 みなみ |         | 山城さんの伴走。歩みを止めず、バスにも乗らず、粘り強く進み続けた孝乃さんに感動しました。大変お疲れさまでした。   |
| 34  | 尾田 君枝   |         | 結果は15キロで制限時間でしたが大満足でした。ニライカナイ橋からの美しい海の絶景には大感動でした。         |
| 35  | 首藤 友紀乃  |         | 13キロ地点で時間切れでリタイヤ。来年リベンジ！                                  |
| 36  | 比嘉 三枝   |         | 制限時間オーバーで完走   |