

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

おきなわマラソン

2月16日、おきなわマラソン大会が開催されます。例年、7時30分、会場の沖縄県総合運動公園陸上競技場スタンド内で、体育館に最も近い階段を上ったあたりの軒下で集合しています。荷物を預ける方は全員から500円会費徴収しており、軽食付きの予定です。

伴走チームの予定です。1番目がロープランナー、2番目がメイン伴走者、3番目がサブ伴走者です。

☆フルマラソン

1. 大久保篤志、齋藤譲二(さいとう じょうじ)、佐々木直行。
2. 崎浜啓、渡邊光章、呉屋陽慈。
3. 謝花良幸、田中淳一、志良堂徹。
4. 仲村康貴、親泊政哉、山田昌輝。

☆10km

1. 山城孝乃、平田亜紀子、宮良理沙。
2. 清水一巳(しみずかずみ、福井県)、生天目花蓮(なまためかれん)、松尾義孝。

伴走グループの全体的な参加者は把握していませんが、前回大会はボランティアを含めて35名程度の参加でした。

以前は、那覇から大会会場に向けての臨時バスがたくさん発車されましたが、最近は見当たりません。那覇方面から路線バスを利用して大会会場入りする方法です。那覇バスターミナル6:25発の23番線乗車、7:07比嘉西原(ひがいりばる)下車、イオンライカムの会場行きの無料シャトルバスに乗り換えます。帰りも同様です。

今年度清算・新年度準備

3月31日で、2024年度が終了します。3月30日の日曜練習会までに、練習会などでの立替領収証を会計へ提出し清算してください。

また、伴ネットには伴走者旅費規定があり、毎年の総会で資料や申請用紙を配布しています。マラソン大会で伴走してまだ請求していない方はお急ぎ手続きをしてください。締め切りは3月30日です。不明な点は、大見謝事務局長へ。

4月1日から、2025年度が始まります。その前に、新年度会費2500円を徴収し、3月末にはボランティア保険に加入する必要があります。新年度会費徴収は2月2日～3月23日の日常練習会で会計グループが行います。

日曜練習会情報

- 1月12日: 通常練習、24名参加。
19日: 通常練習、26名参加。
26日: おきなわマラソン試走会、ライカム～具志川バスターミナルの23.2km、給水車は田原盛子、知念茂、参加者28名。
- 2月2日: 通常練習、2025年度会員登録開始。40名参加。
9日: おきなわマラソン対策調整10km走、大会での役割確認ミーティング。
16日: おきなわマラソン。
23日: 疲れ取り10km、奥武山は巨人キャンプ。
- 3月2日: いとまん平和マラソン伴走講習会、8:00糸満市西崎運動公園陸上競技場玄関前集合。
9日: いとまん平和マラソン伴走試走会、8:00西崎運動公園陸上競技場玄関前集合。
16日: いとまん平和マラソン大会、伴走者等は役員扱い、Tシャツ、弁当支給、駐車場あり、7:00会場の体育館玄関前に集合。
23日: 通常練習、2025年度会員登録第一次締め切り(ボランティア保険登録の関係上)。
30日: 通常練習、2024年度立替領収証提出締め切り。
- 4月6日: 夏時間朝7時集合始まる。

村越さん障害者週間作文入賞

公益社団法人沖縄県手をつなぐ育成会からの連絡によると、会員の村越千代子さんの作文が昨年末の障害者週間で入賞し、表彰されました。その様子と作文が、沖縄県のホームページに掲載されています。「沖縄県 障害者週間」で検索すれば閲覧できます。伴ネットめいるでも掲載します。

最優秀賞 一般区分

伴走者として学んだこと

那覇市 村越千代子

私は60歳からランニングを始めた。沖縄伴走ランナーネットワークというチームの会員である。その会で行われた視覚障がいを持つロープランナーの伴走講習を受講した。視覚障がいと一口に言っても種類や程度は十人十色である。大別すれば「全盲」と「弱視」に分けることができる。

このような座学の後、次は外での講習会。階段の上り下り、段差、椅子の着席、トイレの案内など。晴眼者はアイマスクをし、視覚障がい者の立場になってみる。私の場合、アイマスクをして感じた一番の恐怖は階段の下りだった。手すりを持ってもしっかりとしか足が運べない。トイレの中でも便器の向き、トイレトペーパーの位置と水の出し方など、トイレごとに異なるので確認が必要だ。公園内での講習を終えるといよいよ道路に出る実践。

始めたころの失敗は忘れられない。歩道を伴走していた時のことである。道路側を走っていた私は反対側に寄りすぎて、ロープランナーの Yさんの右腕がフェンスに当たった。その手に少し血が出ていて驚いた私が「わあ、すいません」と平謝り。怒られると覚悟したが、「だいじょうぶよ。この前なんかガラス戸に正面からぶつかってね。顔中血だらけになったよ。」と痛い話をしてくれた。事実かどうかわからないが、私への思いやりの言葉と受け取った。他にもコースを間違えて、

「違う道走っているね」

と指摘されたこともある。Kさんは中途失明者なので、全盲になっても記憶の中に風景が存在している。道路を実践し、ようやく伴走講習認定証をいただいた。

残波岬駅伝大会で伴走したとき、もうすぐ始まるというタイミングで、Rさんをスタート地点に案内した。すると到着と同時に、

「トイレに行きたいです」

と Rさん。私は内心大慌て。トイレが遠いのだ。幸いスタートには間に合ったが、私が案内する前に

「トイレはだいじょうぶですか」

と一言いえばよかったと反省した。

おきなわマラソン10kmコースの伴走は、私も完走したい気持ちが強くあった。途中で歩き出した Rさんに

「歩くと足切りになるから頑張ろう」

と励まし、励まし伴走した。ロープランナーの前を走ることはよくないのだが、ついつい Rさんの前に出てしまった。結局この時は足切りになり、完走できず残念であった。

普段の練習日には、その日のメンバーでマッチングするのだが、私が一番多く伴走したのは80台の Kさん。Kさんの記憶力の良さにはいつも感心させられた。会員の誕生日を覚えている。日本の地理にも詳しい。

「那覇市の人口は日本の中で何番目？」

「日本の一番長い川は？」

いつも答えられない私にきちんと教えてくれる Kさん。小祿あたりの信号待ちで、

「ここの信号は〇秒で青になる」

奥武山公園を走っているとき、Kさんの頭の中には地図が入っていて、

「もうすぐ800mの表示があるよ」

と Kさんが言うと、間もなくその地点を通過することになる。また、負けん気の強い Kさん。走っている途中で

「前に誰か走っているか？」

と私に聞き、

「Sさんがいます」

と答えると、

「追い抜け」

と声がかかる。他の伴走ランナーから、前に誰かいるかと聞かれてもいませんと答えたほうがいいよとアドバイスを受けた。

ローランナーと私は、走りながらよくおしゃべりをする。話すことで人柄がわかるし、おしゃべりが楽しくて、あっという間の伴走で終わる。スピードランナーの場合は、必要な声かけで終わる伴走だと思う。私の場合は力不足でスピードを必要とするランナーの伴走は無理なのだ。伴走者は、ローランナーより走力がないと務まらない。マラソン大会では、給水所での水確保、トイレ利用の際は列に並ぶこともある。ローランナーによっては、走っている景色の説明をしてほしいと要望があることも。ローランナーが何をしてほしいかよく話し合っただけの伴走。だから、伴走者は、思いやりの精神がないと務まらない。

伴走していて、私を感じない程度の勾配に「今上り坂だね」

とローランナーに教えられる。

「少し風が吹いているね」

と、私が気づかないことを教えてくれる。私が目で見ることを、ローランナーは肌で感じるのだと思った。ローランナーは、一人ひとり個性があるが、積極的な方や前向きな方が多い。一緒にいて元気をもらえる。

「良い伴走者とは安心して走れる伴走者」と講習で習った。そんな伴走者であったかどうか自信を持って言えない私である。しかし伴走を経験して学んだことがある。人と接するときは、思いやりを持つこと、信頼関係を築くこと。どんな場でも大切なことだ。

支部だより(110)

石垣島全国伴走仲間交流

伴ネットやいま事務局長 増川育代

1月19日(日)第22回石垣島マラソンが開催されました。今回も全国から伴走仲間が集まって楽しく走りました。スタートの時間が昨年から早く

なっていて、フル8:00、10km8:15、ハーフ8:30。日の出が7:30の石垣では暗闇で集合しなくちゃ間に合わないのだけど、みんなの集合が素晴らしかったので無事に集合写真を撮ることができました。

今回は昨年より3組多い9組の伴走チームが出場しました。フル1組、ハーフ3組、10km5組です。東京バンバンクラブ、福井楽障クラブ、岡山もたろうパートナーズ、大阪ワーワーズ、沖縄伴ネット、などからたくさんの伴走仲間が集まりました。伴ネットやいまだけでは伴走者が足りなくて、2組は友人にお願いしました。伴ネットやいまはフルを走れる会員、速く走れる会員が足りないという事実と直面しています。でも、お願いした友人からは、「良い経験になりました。また声かけてもらってもいいですよ。」と言ってもらったりして・・・伴走仲間も増えそうな予感。。

私も、久しぶりの大会伴走(ハーフ)でとっても緊張しましたが、アフロでプチ仮装をして、変更になった初めてのコースを楽しんで走ることができました。なんと、ハーフ名物のバナナの長〜い上り坂がなくなり、竹富島や小浜島、西表島がよく見えるいい感じのコースでとっても走りやすくなっていました。

全国伴走仲間交流集会 IN 石垣も開催、北海道、関東、兵庫、鳥取、福井、岡山、沖縄、そしてやいまでから50人が集まり近況報告や今回の感想、これからの目標などを賑やかに交流しました。沖縄伴ネット女子部の皆さんも、支部長の「命ある限り伴ネット頑張る!」という言葉に感動されたとのこと。毎年、大勢の方と交流できるこの機会を私たちはとても楽しみにしています!参加された皆さんありがとうございました。また、来年お待ちしております♪

ニュースあいくり

☆ラジオ沖縄より取材を受けました。放送は16日(日)朝7時の「思いやり交差点」で、大見謝事務局長が対応しました。