

NAHA完走講座スタート

初心者向け NAHA マラソン完走講座が7月6日から始まりました。今年は新聞無料掲載広告が不調で、当初は3名の応募でしたが、ネットやクチコミで徐々に受講者が増え、最終的に19名で締め切りました。受講者は次の通りです。

☆那覇市: 嘉数晃(かかずあきら)、狩俣望(かりまたのぞみ)、金城茉莉(きんじょうまつり)、崎山真弓(さきやままゆみ)、下地宏和(しもじひろかず)、長堂美也(ながどうみや)、宮城朱里(みやぎあかり)、仲島むつみ(なかしまむつみ)。

☆糸満市: 大城貴明(おおしろたかあき)、大城実乃里(おおしろみのり)、大城理子(おおしりこ)。

☆西原町: 上原美和子(うえはらみわこ)、桑江千春(くわえちはる)。

☆浦添市: 森田修平(もりたしゅうへい)、山川瑠夏(やまかわるか)。

☆沖縄市: 上江洲多恵子(うえずたえこ)、上原愛美(うえはらまなみ)。

☆南風原町: 神里尚(かみざとたかし)。

☆宜野湾市: 與埼文美(よざきあやみ)。

NAHAマラソン試走会

9月から NAHA マラソン試走会が始まります。毎週、2～3km程度距離を延ばし、9月28日には摩文仁までのハーフを走る計画です。

8月24日の日曜練習後ミーティングから、試走会での給水ボランティアを募りましたが、続々と希望者が埋まっています。現在の練習予定と給水予定者を2面で紹介します。

給水車が出る場合、会員、ロープランナーズ、完走講座受講者は無料ですが、オブザーバーは300円徴収します。

日曜練習会情報

7月13日: 通常練習、40名参加。

20日: 通常練習、完走講座、52名参加。

26日(土): THE EKIDEN、雷注意報のため中止。

27日: 26日の代替で練習会なし

8月3日: 通常練習、完走講座、51名参加。

10日: 通常練習、12名参加。

17日: 通常練習、完走講座、57名参加。

24日: 通常練習、40名参加。

31日: 通常練習、完走講座。

9月7日: NAHA マラソン試走会2時間 LSD。

14日: NAHA マラソン試走会2時間半 LSD。

21日: NAHA マラソン試走会3時間 LSD。

28日: NAHA マラソンハーフまでの LSD 試走会。本コースを摩文仁まで走り、到着後ミーティング、給水場所から給水車で具志頭交差点までピストン運送、具志頭道の駅「南の駅やえせ」で小休憩をとり、路線バス50番で那覇に戻ります。時刻は具志頭を13:14、14:05。

10月5日: NAHA マラソン残りコース25kmをペース走、那覇バスターミナル50番線7:10発、坡名城入口7:50下車、720円、約500m先のローソン八重瀬坡名城店に歩いて移動。戻りは奥山。

12日: 奥武山那覇大綱曳のため、予備日。

19日: NAHA マラソンペース走28km。

26日: 奥武山産業まつりのため、予備日。

ニュースあいくい

☆今年度会員追加: 澤 秀和(さわひでかず)、鹿児島県沖永良部島から。奄美群島には伴走組織がなく、沖縄で加入しました。詳細は、いずれ投稿していただきます。これで、今年度伴ネット会員は65名です。

2025NAHAMarathonまでの日曜練習案

作成日: 2025/8/28

月日	予定	集合	解散	給水車	救護車	備考
8/31	10kmテスト	奥武山	奥武山			
9/7	LSD13km	奥武山	奥武山	1台:平田亜紀子		
9/14	LSD15km	奥武山	奥武山	1台:島袋卓江		
9/21	LSD18km	奥武山	奥武山	2台:比嘉三枝・兼城麻樹		
9/28	LSDハーフ	奥武山	摩文仁	3台:村越千代子・當眞聡・宮城喜久枝	1台:上原喬	
10/5	ペース走25km	具志頭交差点500m すぎローソン	奥武山	3台:大城高志・田中淳一・中村直子	1台:上原喬	
10/12	予備日	漫湖公園	漫湖公園			那覇大綱曳
10/19	ペース走28km	奥武山	奥武山	3台:新川洋和・中村直子・仲本啓子	1台:上原喬	
10/26	予備日	漫湖公園	漫湖公園			産業まつり
11/2	尚巴志マラソン	佐敷	佐敷			
11/9	最長34km	奥武山	奥武山	3台:尾田君枝・田嶋さち子・波上こずみ	1台:上原喬	
11/16	調整25km	奥武山	奥武山	2台:田嶋さち子(仮)		
11/23	調整20km	奥武山	奥武山	2台:島袋学・仲本兼		
11/30	最終調整10km	奥武山	奥武山			
12/7	NAHAMarathon	奥武山	奥武山			

備考:台風や雨天で修正・調整することがあります。