

NAHA大会連絡

12月7日開催のNAHAマラソン大会に向けて、着々と練習を進めてきました。今年は天気に恵まれ、試走会が順調にこなせました。

16日の練習後、大会当日の待ち合わせ場所などを確認しました。

集合時間: 7:30

場所: 野球場の軒下(武道館の向かい)、伴ネットやロープランナーズの旗を立てる。

会費: 弁当付きで500円(別途、ビール200円、ソフトドリンク100円徴収)

個別ペース配分表: ゼッケン番号、目標タイム、どこどこで友人とユンタクタイムを何分とりたいなどのわがまま情報を、表題の大見謝事務局長あてアドレスに送信すれば、作成して30日に配布します。

なお、ロープランナーズ送迎のための通行許可証は20日に郵送済です。

大会スタート前には、会員、ロープランナーズ、完走講座の皆さんは伴ネットリボンを目立つところに着用してスタートしてください。苦しくなった時に仲間が声掛けをしてくれます。

日曜練習会情報

8月31日: 通常練習、完走講座、57名参加。

9月7日: 2時間 LSD、13km、46名参加。

14日: 試走会2時間半 LSD、15km、51名参加。

21日: 試走会3時間 LSD、18km、53名参加。

28日: 本コースハーフまでの試走、50名参加。

10月5日: 本コース後半25kmをペース走、29名参加。

12日: 奥武山通常練習、ペース走学習会、35名参加。

19日: ペース走28km、44名参加。

26日: 雨天中止。

11月2日: 尚巴志マラソン、30名参加、大会成績やコメントは2面に掲載。

9日: 最長34km、42名参加。

16日: 調整25km、24名参加。

23日: 調整20km。

30日: 最終調整10km、本番対策学習会。

12月7日: NAHAマラソン。

14日: 疲れ取り10kmスロー走。

21日: 通常練習。

28日: 年末休で微妙。ミーティングで調整。

おきなわマラソン休止

毎年2月に開催していたおきなわマラソン大会は、来年は休止になりました。報道によると赤字が続いて運営ができないようです。

これに伴い、中部での試走会、新年会など関連行事を見直す必要があります。NAHAマラソンが終了したのち、ミーティングで伴ネット行事を修正します。

ニュースあいくり

☆今年度会員追加: 沖縄市から吉川信行(よしかわ のぶゆき)さん、那覇市から宮国順英(みやぐに じゅんえい)さんが入会しました。伴走活動のお手伝いをしたいそうです。これで、今年度伴ネット会員は67名です。

☆NAHAマラソン完走講座受講者で、NAHAマラソン後も伴ネットといっしょに活動したい方へのお知らせです。伴ネット会計年度は4月から翌年3月までです。入会希望者は500円会費で正会員として迎えています。現在の伴ネット会員の半数以上は、これまでのNAHAマラソン完走講座受講者が伴ネットを気に入って居残っています。希望者はNAHAマラソン終了後、500円を添えて会計へ申し込んでください。保険は来年3月まで有効です。

尚巴志ハーフマラソン成績

2025/11/2

種目	No.	氏名	順位	タイム	コメント
ハ フ 男 子	1	大久保 篤志	936	2:16:01	田中さんとの2回目の出場！打ち合わせ通りに走れて、気持ちよくゴール出来ました。
	2	田中 淳一	—	—	昨年に続き、大久保さんの伴走。タイムは良くなりましたが、一カ所躓かせてしまいました。
	3	仲村 康貴	1703	2:36:57	目標タイムに届かなかったが、大会前の走りとしてはまずまずでした。
	4	江尻 育弘	—	—	完走しました。
	5	謝花 良幸	1857	2:40:38	
	6	伊藤 隆和	—	—	100kmの翌週だったので、ちょっと不安でしたが、謝花さんと楽しく走れました。
	7	新川 洋和	1901	2:41:45	奥平さんの伴走。足の痙攣もなく走れて良かった。
	8	奥平 広光	1902	2:41:45	足の痙攣もなく完走できて良かった。同級生の応援もありうれしかった。
	9	嘉数 晃	1984	2:43:49	完走講座で走り方、LSDで練習した結果、無理なく完走できました。
	10	賀数 保男	2150	2:47:35	
	11	竹中 豊	2269	2:50:20	テーピングのおかげで痙攣無く、完走。大城さんに感謝！伴ネットに感謝！
	12	仲村 昭夫	2983	2:25:23	新里の登り坂がきつくて挫折しそうでしたが何とか完走できました。みなさんお疲れ様でした！
	13	當眞 聡	3046	2:30:01	穏やかな気分で走りやすかったです。完走タイムはイマイチで、トレーニング不足を実感。
	14	島袋 学		—	13kmでリタイア
ハ フ 女 子	15	生天目 花蓮	152	2:27:03	昨年新里坂全部歩いたので今年は真面目に走ったのにタイムが同じでびっくり。
	16	兼城 麻樹	221	2:33:13	コンディションもよく気持ち良く走れました。ありがとうございます！
	17	平田 亜紀子	308	2:42:21	天候にも恵まれて気持ち良く完走～来月のNAHAマラソンに向けて頑張ります！
	18	中村 直子	462	2:53:09	完走目標で無事にゴール。気持ちよく走れました。
	19	宮城 朱里	545	2:58:08	今回の尚巴志ハーフを完走するには完走講座が必要不可欠でした。
	20	新垣 千代美	624	3:02:27	フルマラソンよりきつかった。ゴール後伴ネットの場所に戻って来た時が嬉しい瞬間。
	21	上原 美和子	680	3:05:38	初大会で不安でしたが、試走会で走った経験が大きな自信となりました。
	22	渡口 梨里	854	3:14:11	制限時間ギリギリではありましたが、無事に完走出来ました。
	23	尾田 君枝		完走	(心を強く)を目標に新里坂以外は走りました。完走出来て大満足。練習がんばります。
	24	田原 盛子		完走	制限時間は過ぎていますが、自分としては満足しています。皆さん、又一緒に頑張しましょう。
	25	山城 孝乃		—	13kmで時間が間に合わなかった。根間さん一生懸命サポートしてくれたのにすいません。
	26	根間 恵美	—	—	
3km	27	屋田 みなみ	169	0:22:05	練習していないので3kmにしましたが...走るのやっぱり楽しいなと思いました。