

# 伴ネットめいる

事務局長 大見謝辰男

問合せ、bannet03@hotmail.com

## 新年のごあいさつ

会長 當眞 聡

新年明けましておめでとうございます。いつも伴ネットの活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。役員一同、本年も活動を盛り上げるべく努めてまいります。日頃の皆さまの献身的なご協力に感謝するとともに、今後も運営に対するご理解と継続的なサポートをよろしくお願いいたします。

昨年もういくつかのイベントが開催されました。その歩みを振り返ってみたいと思います。

【絆】あいにくの空模様が教えてくれたもの

7月の「THE EKIDEN」は、悪天候のため当日中止となってしまいました。しかし、夕刻からの懇親会は予定通り開催されました。宴会では皆さまのランニングや伴走に対する熱い想いを拝聴しながら、普段の練習会では語り尽くせない親交を深めることができ、非常に貴重な機会となりました。

【挑戦】猛暑を乗り越えた努力の結晶

7月から始まった「NAHA マラソン完走講座」では、参加者の皆さまが会員さんとともに励みました。座学による基礎知識習得から始まった本講座ですが、今年は会員の大城さんによるストレッチ講座が開催されるなど、身体ケアに関する新しい試みもありました。

猛暑の中で距離が増えていく LSD 練習会では、怪我や体調不良による困難など、辛い状況もありました。それでも、エイドで手渡された冷たいドリンクや補給食、伴ネットメンバーからの温かな声かけに励まれ、それぞれのゴールを目指して頑張ってきました。これらはきっと、皆さまの揺るぎない自信となったと確信しています。

【前哨戦】ニライカナイの風を感じて

11月の「尚巴志ハーフマラソン」は天候に恵まれ、ロープランナーの皆さまとともに気持ちよく走り抜け

ることができました。走行コースでは、ニライカナイ橋から眼下に望む青い海の光景、ランナー同士の熱気や潮の香り等が感じられたことが印象的でした。特に完走講座の皆さまは、この大会を通じてご自身の確かな成長を実感されたことと思います。

【本番】一本のロープが紡いだ感動

そして迎えた「NAHA マラソン」。今年も気温が高めでフルマラソンには厳しい条件となりました。参加人数増加による混乱もありましたが、ロープや声かけで繋がるランナーさん達の見事な連携、そして完走講座メンバー5人のゴールなど、皆さまの頑張りに大きな感動を覚えました。それとともに、制限時間や完走という結果だけではなく、挑戦し続ける皆さまの「それぞれのゴール」の在り方を考えさせられた一日でもありました。

【多様性】伴ネットという可能性

通常練習会でも、多くのドラマがありました。高齢ながらもチャレンジし続ける先輩ランナーの皆さまの姿に勇気づけられたり、走行中にいただくベテランランナーさんやロープランナーさん達からの、経験に裏打ちされたアドバイスに学んだり、振り返れば貴重な体験の連続でした。これも、フィジカルや年齢層の幅広さなど、多様性豊かなメンバーが関わる本サークルならではの賜物だと思います。

【変化】ピンチをチャンスに変える2026年

さて、今年はおきなわマラソン中止の影響で、スケジュールがこれまでから大きく変わる予定です。本大会の中止は寂しい知らせではありましたが、それは同時に、私たちが自由な発想で新しい「走る楽しみ」をデザインできる機会でもあります。大会という枠組みに縛られない、伴ネットらしい企画を検討してまいります。

【感謝】皆さまの「見えない貢献」に支えられて

伴ネットの活動は、皆さまのご協力で成り立っています。日々の練習会での荷物預かりや長距離走でのエイド開設、アンケート集計や場所の確保など、

裏方で貢献された皆さま、本当にありがとうございます。また、ときおりいただくお土産や手作りお菓子、新鮮な農産物の差し入れも、練習後の大きな楽しみでした。この場を借りて、厚く御礼申し上げます。

#### 【結びに】

最後になりましたが、伴ネット会員やロープランナーさまのご健康を祈念しますとともに、今後も楽しく参加していただけるよう、全力を尽くしてまいります。新しい一年の挑戦に、どうぞご期待ください。

## NAHA マラソン

12月7日、第39回 NAHA マラソンが開催され、23859名が出場し、16808名がゴールし、完走率は70.5%でした。

伴ネットグループは会員が36名、ロープランナーズが6名、完走講座が9名、オブザーバー2名、計53名が出走し、32名が完走しました。完走率は60.4%でした。

留守番ボランティアは大城実乃里(完走講座)、大見謝辰男、島袋学、玉城弘、松尾義孝、宮城喜久枝、山城邦彦の7名でした。以上の皆さんありがとうございました。

## ひと夏の思い出

完走講座 神里 尚

NAHA マラソンにエントリーして今回3度目の正直で初めて完走できました。体重も10kgおちて身体も軽くなりマラソンが人生を豊かにしてくれています。これも完走講座で皆さんと関わる事ができたお陰だと思っています。練習会はひと夏の思い出みたいで良い思い出になりました。NAHA マラソンは夏じゃないけど夏が終わったみたいで少し寂しいけど、沖縄の夏は NAHA マラソンで終わると思いました。健康維持のためにこれらもマラソンは趣味として続けていきたいと思っています。

## いとまん平和マラソン

3月15日、第6回いとまん平和マラソンが開催されます。沖縄伴走ランナーネットワークは、当大会の共催団体として位置づけられ、当真会長が障が

い者部会の副部長、大見謝辰男事務局長が委員として就任しています。

昨年12月23日、糸満市役所で障がい者部会が開催され、田原盛子副会長(会長代理)、大見謝辰男事務局長が出席しました。主な情報は次の通りです。

1. これまでの13km種目をなくし、ハーフマラソンに変更する。伴走仲間が出場できる種目は、  
(1)ハーフマラソン:9:00スタート  
(2)5km:9:30スタート  
(3)エンジョイ2. 5km:11:00スタート
2. 例年、伴走やパトロールボランティアは役員扱いで弁当やTシャツが支給されます。応募者は11日(日)までに大見謝事務局長までTシャツサイズ(S/M/L/LL/3L)と希望役割をお知らせください。

## 日曜練習会情報

11月23日:調整20km。41名参加。

30日:最終調整10km、本番対策学習会。48名参加。

12月7日:NAHAマラソン。58名参加。

14日:疲れ取り10kmスロー走。28名参加。

21日:雨天中止。

28日:通常練習。34名参加。

1月4日:通常練習。

11日:通常練習。

18日:通常練習。

25日:通常練習

## ニュースあいくい

☆今年度会員追加:NAHA マラソン完走講座から大城実乃里(おおしろ みのり・糸満市)さん、神里尚(かみざと たかし・南風原町)さんが入会しました。これで、今年度伴ネット会員は69名です。完走講座受講者で、伴ネットに残って会員として活動したい方は、残り年会費500円で受け付けています。  
☆2026年度会員更新手続きを2月1日(日)から始めます。屋田会計へ年会費(保険料込み)2500円を納入してください。

# 第39回NAHAマラソン大会成績(コメント記入者)

No.	氏名	順位	タイム	コメント
1	宮里昭司	1254	3:52:54	昨年はコロナに感染し出場できずに、皆さんのサポートに回りました。今年は昨年のリベンジを含め、しっかり走りきることができました。またがんばります。
2	田賀麻美	2224	4:13:40	
3	生天目花蓮	5441	5:02:37	楽しく走れました。最後の5kmは皆と練習したことを思い出しながら最後まで走り抜け満足です。
4	仲村昭夫	5837	5:07:17	目標には達成しませんでしたが無事完走！また来年に向けて頑張りますので伴ネットのみなさんよろしくお願いします。
5	神谷千恵子	7182	5:21:34	会員の友人、石垣市より参加。大会楽しいです。また、来年も来ます。
6	兼城麻樹	8396	5:22:30	お天気も良く、楽しく走ることができました。ありがとうございました。
7	大久保篤志	8535	5:33:51	今回は少し歩きましたが、日頃から練習して頂いている齋藤さんと佐々木さんにうまくゴールに導いて頂きました。
8	佐々木直行	8536	5:33:52	大久保さんの伴走。怪我など無く完走出来てよかった。レース中色々なものを食べ過ぎて気持ち悪くなったのが反省点です。来年も参加したいと思ってます。
9	新川洋和	9502	5:41:32	奥平さんのサブ伴走。メインの志良堂さんと3人で楽しく走りました。
10	奥平広光	9513	5:41:34	伴走の2人と走れて良かったです。来年はもっとタイムを縮めたいです。
11	志良堂 徹	9514	5:41:34	奥平さんの伴走、新川さんと3人。奥平さんが前半から軽快で、30km超えから少し疲れが出たが、根性で完走!!粘りが凄かったです。
12	田中淳一	9929	5:44:38	柴田さんのサブ伴走。NAHAは始めから終わりまで人が多くて。もっと道が広ければ…
13	根間恵美	9930	5:44:38	柴田さんの伴走 32kmから時速6kmのユンタクウォーク最高でした。大混雑の中メンバー間の声かけは力になった。
14	柴田智津子	9931	5:44:39	NAHAマラソン完走を支えてくださった根間さん、田中さん、伴ネットの皆様に深く感謝します。次回は歩くことなく、完走を目指したいと思います。
15	伊藤隆和	10336	5:47:41	ベストな天候でした。謝花さんと楽しく完走できました。
16	謝花良幸	10388	5:47:41	暑さ対策の水筒が功を奏して快適に走れました。伊藤さんありがとうございました
17	嘉数 晃	13029	6:02:17	今回はトレーニングを通じてしっかり対策ができたおかげで、完走できました。本当にありがとうございます。また、受け入れたメンバーの皆さん補給を提供いただいた皆さんに感謝します。
18	波上こずみ	13240	6:03:18	25kmから足が重くて動かなくなってきましたが、伴ネット試走会の景観が自信になって何とかゴールできました。ありがとうございました。
19	賀数保男	13269	6:03:25	どうにか完走できました。ありがとうございました。
20	仲村康貴	13273	6:03:25	
21	大城高志	13274	6:03:25	仲村康貴さんの伴走。残り5kmからのラストスパートすごかったです
22	新垣千代美	13884	6:06:10	沿道の応援と伴ネットの長距離練習のお陰で完走できました～！ ありがとうございます!!
23	平田亜紀子	14148	6:07:32	完走講座の皆さんとLブロックからスタート!前半は風があり気持ち良く走れた。中間過ぎてから足が攣り沿道の応援に励まされ何とかゴール出来ました
24	宮城朱里	14425	6:08:48	初出場・初完走で幸せです。ありがとうございました。

25	山田昌輝	14431	6:08:51	異動となりトレーニング不足でしたが完走出来て良かったです。皆さんに会いに参加しました☺
26	呉屋陽慈	15290	6:12:17	那覇マラソン完走でき感謝！次は、あおり桜マラソンにチャレンジします！
27	森田修平	15365	6:12:38	講座に行けない時期もありましたが、講座に参加している事で、走る意識等を日頃から持つことができ、当日も無事完走できました！ありがとうございました！
28	上原愛美	15567	6:13:07	
29	當眞 聡	15594	6:13:10	完走講座メンバーのサポートで出場、天気にも恵まれて快適でした。最後はダッシュでギリギリゴールでした。皆さまお疲れさまでした。
30	神里 尚	16157	6:14:43	大勢の仲間達に囲まれて色んな学びがあり充実した日々を過ごせました。ひと夏の思い出みたいで夏が終わったみたいで少し寂しい気持ち。沖縄の夏是那覇マラソンで終わると思いました。
31	當銘優子	16509	6:16:40	何度走ってもうまいかない。だから楽しいかも。
32	吉川 信行	16664	6:18:12	仲村さんとロープで繋がって初レース。35kmくらいで大城さんにバトンタッチでした。その後は(それ以前より)ヨレヨレで話しにならず。鍛え直します！

33	仲本 兼			17km足切り。25km過ぎたあたりでバスの運転手にそそのかされて捕獲されました。腰膝のコンディションが悪くなり練習不足でした。来年は副市長の古謝ゲンタさんにメダル予約しております☺👍
34	尾田君枝			ハーフまで時間切れ。沿道の声援やボランティアの方々が素晴らしく、ハーフまで楽しく走れました。伴ネットのボランティアの方々もいつも本当にありがとうございます。来年こそはしっかり練習して完走したいです
35	屋田みなみ			国際通りの真ん中あたりで時間切れ(1.5kmくらい?)初・啓さんの伴走。学びが多かったです。渡邊さん&渡慶次さんありがとうございました！
36	山川瑠夏			17kmで最後尾車に追いつかれました。ケガをしてなかなか参加できませんでしたが、技術面だけではなく走るための知識を得られたことは貴重な経験となりました。マラソンは科学！ケガをしっかり治して来年またリベンジします。
37	渡口梨里			20km地点で制限時間切れ。来年は必ず走り切れるようまた一から頑張ります。
38	崎山真弓			時間切れで完走できませんでしたが楽しかったです。褒める所もあれば、もっと練習すればよかったと後悔する日もありましたが来年こそ完走できるという自信が持てました。
39	島袋卓江			ハーフで手前で時間切れ。練習不足です。気持ち新たに完走目指して、練習頑張ります！
40	田原盛子			具志頭まで走って足がつったため、そこからハーフまで歩いてバスに乗りました。那覇マラソン、10km以降、足が重くなかなか前に進む事出来ずハーフ迄も行けず残念、来年頑張ります
41	竹中 豊			イオン手前で、こけちゃいました。昨年よりは、ゴールに近づいた！
42	上江洲多恵子			20km足きり。マラソンは科学、身に染みました！
43	仲島むつみ			中間地点過ぎのトイレで大幅にタイムロスをしたため、その遅れを取り戻そうとしてオーバーペースとなり、痙攣してしまいました。これからしっかり走り込みして来年再チャレンジします。
44	比嘉三枝		6:53:28	34kmで足切り。時間切れの完走。今年はいいい天気だったのになあ～。
45	山原和美		6:53:28	20km過ぎで足がつり思うように走れない中、仲間や沿道に支えられ34kmで時間切れでしたが、最後まで走り切りました。