

伴ネットめいる

事務局長 大見謝辰男

問合せ、bannet03@hotmail.com

いとまん平和マラソン

第6回いとまん平和マラソン大会が3月15日に開催されます。伴ネットは、この大会の共催団体で、当真会長が障がい者部会の副会長を担っています。また、視覚障がい者のための伴走ランナー講習、大会にむけての伴走ペア組み合わせ等も担当します。具体的な日程です。

☆1月16日: 伴ネット会員のいとまん平和マラソンでの役員名簿を大会事務局への提出、40名。

☆3月1日: 伴走講習(1日目)

8:00、糸満市西崎陸上競技場玄関前集合、受付、講習日程説明、荷物預かり、講習(1)視覚障がい者の基礎知識、準備運動、講習(2)日常のエスコート、講習(3)伴走の基本

☆3月8日: 伴走講習(2日目)

8:00、糸満市西崎陸上競技場玄関前集合、受付、講習日程説明、荷物預かり、準備運動、講習(4)伴走基本練習復習、講習(5)大会コース6km試走、今後の予定説明。

☆3月15日: いとまん平和マラソン、7:00、西崎運動公園体育館玄関入口集合、伴走などの役員は弁当配布あり、その他詳細は今後の日曜練習後のミーティングで決める。

支部だより(111)

第23回石垣島マラソン

伴ネットやいま事務局長 増川育代

1月18日(日)第23回石垣島マラソンが開催されました。伴ネット関連のチームはフル1組、ハーフ1組、10km4組でしたが、他にも数組の伴走チームが参加していました。フル8時、10km(リレー含む)8時30分、ハーフ9時のスタート時は小雨が降ったりやんだりのお天気、気温は20度くらいで走るにはちょうど良かったです。途中から晴れてきて午後は暑くなりましたが、全員完走することができました!

なんと今年から全てのコースで制限時間が延長となっていて、レース全体の完走率は97.9%でした。やいまの伴走レジェンド福仲さんの回復祈願で、魂の走りを見せたロープランナーズの富永実勝さ

んは、制限時間10秒前に感動のゴール。急遽の伴走、池宮城さんもありがとうございました。今回は、名物の伴ネットやいま特製そばが準備できなかったのですが、やいま女子たちによる特製ぜんざいとじゅーしいおにぎりを用意してゴール後の余韻を楽しんでもらいました。

そして一番のお楽しみ、2026全国伴走仲間交流会IN石垣は今年も大盛況でした。北海道、岡山、兵庫、福井、沖縄、などから走る仲間が集まって、やいま会員も含め50人が参加し賑やかに交流しました。走力をつけて第40回のNAHAマラソンに行こうという声も上がっていますので、その時はよろしくお願いします。

石垣島で富永さん伴走記

池宮城 聡

富永実勝さんの伴走で石垣島マラソン10kmに出場した。はたして富永さんは10kmを走り切れるのだろうか? 不安を感じる間もなくスタートしてすぐに最後尾。5km地点で、制限時間2時間内ゴールは無理と判断。

気楽に走ろうぜ(^)「今日は時間に関係なく10kmを走り切りましょうね」私、「いやっ、絶対に制限時間内に走るよ!」富永さん、えー、無理っすよ(心の声)、でも、富永さんは時間内ゴールを目指している。毎年石垣で伴走してくれている病床中のFさんの思いを背負って走る。

ここからスピードを徐々に上げ、腕時計とにらめっこ。残りの距離とスピードを計算。あと3km、何とか制限時間ピッタリにゴール出来るはず。ゴール1km前までやって来た。数秒でも短縮しようと富永さんは一切水分をとってない。それに応えるためにも絶対にゴールしてやる。

運動公園に入ると目の前は陸上競技場。すでにゴールした人や観客でごった返している。ゴールのある陸上競技場入口ゲート前は週末の国際通り状態。「ゴメンなさい! ここを通してください!」大声でコース取り。

陸上競技場に入るやいなや場内アナウンスが流れる。「10km部門、制限時間3分前です!」ゴー

ルが見えてきたがアナウンスも続く。「30秒前で
す！ 制限時間内にゴールできないとメダルはあり
ません！」非情なアナウンスが流れる。ゴールゲー
トは目の前。伴走のロープを更に引っ張って奇跡
に向かう。ゴール付近は大歓声！

最後は田賀さん、伴ネットやいまの坏(あくつ)さ
んの応援を受け、ゴ—ール、制限時間9秒前で
した(*~*)。富永実勝さん御年82歳、挑戦はまだま
だ続く。

2年後のNAHAめざし

新会員 大城実乃里

2025年度の完走講座より引き続き、伴ネットに
入会いたしました大城実乃里と申します。初心者
の私にいつも手厚いサポートをいただき、またうち
の子供達へも温かくお声掛けくださる皆様には、こ
の場をお借りして深く感謝申し上げます。本日は自
己紹介を兼ねて、私の活動目標を綴らせていただ
きます。

私が伴走という活動を知り、深く関心を持つよう
になったきっかけは、職場の同僚である伊藤隆和
さんとの出会いでした。いつも颯爽と仕事をこなす
伊藤さんは、昼食を済ませるとすぐに席を外されま
す。てっきり庁舎内のどこかで休憩されているのか
と思いきや、実は毎日、暑い日も寒い日も雨の日も
奥武山公園へ走りに行かれていたのです。驚いた
のは、そのストイックな体力づくりの目的が、ご自身
の記録のためだけではなく「ローランナーさんの
伴走者として走り続けるため」だったことです。誰か
のために自分を律する姿に、私は言葉にできない
ほどの感銘を受けました。「関心があるなら、完走
講座から始めてみては」という伊藤さんの言葉に背
中を押され、私の挑戦が始まりました。

走り始めたのは2025年7月。しかし、その2ヶ月
後の9月に半月板を痛めてしまいました。残念なが
ら昨年のNAHA マラソンは出場しませんでした。が、
現在は整形外科へ通いながら、準備しています。
ただ、痛みがないからと欲張って走り過ぎては、腫
れてしまうことを繰り返していたため、AI(Gemini)に
マラソン完走までの練習計画を作らせたなら、2027
年12月のまでの2年計画を立ててきました。これか
らの2年間は、焦らず着実に土台を作る期間と決め
ています。今年前半は体重管理と筋力トレーニング
に集中し、膝への負担を減らしながら、完走に耐
えうる強い体を作っていく計画です。今はまだ思う
ように走れませんが、準備体操の際、腕を広げて

胸いっぱい深呼吸をするたびに、仰ぎ見る青空
の清々しさにいつも感動を覚えます。「この澄んだ
空の色や光の眩しさを、視覚に頼らず走るランナ
ーの方はどう感じていらっしゃるのだろう。いつか私
が伴走者になったとき、この清々しさをどう伝えようか」
—そんな想像を巡らせることも、今の私の大きな
原動力です。

怪我を経験したからこそ、自由に体を動かせる
喜び、そして支えていただくこと、支えあうことの尊
さを学んでいます。いつか皆様と一緒に、那覇のま
ちを力強く、そして優しく駆け抜けられる日を夢見
て精進してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願
いいたします。

新年度会員更新手続き

2026年度(来年度)会員更新手続きを2月1日
(日)から始めています。屋田みなみ会計が窓口で
す。各自、名簿の名前、連絡先、住所等に誤記や
変更がないか確認のうえ、年会費(ボランティア保
険込み)2500円を納入してください。8日までに更
新したのは21名です。保険手続き事務の関係上、
第一次締め切りを3月22日とします。

日曜練習会情報

2月1日:大城高志さん指導で第1回コンディショ
ニング講座+通常練習、33名参加。

8日:通常練習、31名参加。

15日:通常練習、広報337号発行。

22日:第2回コンディショニング講座+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
宮城朱里さん(みやぎ あかり・那覇市)、崎山真弓
さん(さきやま まゆみ・那覇市)、仲島むつみさん
(なかしま むつみ・那覇市)が入会しました。これ
で、今年度伴ネット会員は72名です。

☆2026年度の伴ネット会計を募集します。現会計
の屋田みなみさんが一身上の都合で会計を続ける
ことが困難になりました。どなたか会計を引き受け
ていただける方は大見謝事務局長へご連絡くださ
い。ある程度時間をかけて引き継ぎます。

☆試走会などで立て替えている方は、早めに会計
から受け取ってください。また、マラソン大会で伴走
した方は伴走者旅費手当の請求を忘れずに。3月
29日が請求締め切りです。