4.16 開催

KOURIJIMA MAGIC HOUR RUN 第6回 古宇利島 マジックアワーRUN in 今帰仁村

企画・制作 沖縄タイムス社広告局

夕映えに駆ける恋

～走るだけじゃない ナチジンの魅力 たっぷりご紹介！～

古宇利大橋やワルミ大橋などの絶景ポイントを駆け抜けるハーフマラソン「第６回古宇利島マジックアワーＲＵＮｉｎ今帰仁村」（主催・今帰仁村、沖縄タイムス社など）が４月16日、今帰仁村総合運動公園を発着点に開かれます。今帰仁村は、沖縄版アダムとイブ伝説が残る古宇利島、「源為朝の渡来伝説」がある運天港など歴史ロマンが息づく見どころに欠きません。農業が盛んな同村はおいしいお店もいっぱい。走るだけではないナチジンの魅力と、完走のこつを紹介します！

申し込み2月19日まで

大会申し込みは2月19日まで延長しています。先着４千人。参加賞としてカラーＴシャツ、完走者全員に完走証・完走メダルが贈られます。参加費は傷害保険料込みでお一人様４５００円。「11㌔コース」は交通安全上の理由で今大会から廃止にしました。

コースは、今帰仁村総合運動公園を発着点に古宇利島で折り返します。高低差のあるコースは、あなどれません。しっかり練習をして臨んでください。

古宇利、ワルミの大橋など絶景ポイントは、爽快な気分にさせてくれるでしょう。村民挙げての応援は疲れた背中に追い風を送ってくれるはずです。女性・初心者の方も、どしどしご応募ください！

女性・初心者 歓迎します！

★ 食べどころ ★

④お食事の店 くろちゃん

国道505号沿いにある。基本一人で切り盛りする安田昌代さんのオススメは「てびち煮付け定食」（700円）。３時間煮込んだてびちは割り箸でも簡単にほぐれる。安田さんは「食べたら疲れも吹き飛ぶさぁ」とほほえんだ。▶お店データ　今帰仁村湧川1578-16、☎0980(56)3919。

⑤ワンスイートホテル&リゾートレストラン Ｉlota（エル・ロタ）

古宇利島に昨年11月にオープン。フレンチメニューと絶景テラスが人気。オススメは「Ｉｌｏｔａランチセット」（2300円）。〝イケメンスタッフ〟の１人、山入端太樹さんは「フレンチでエネルギーをつけませんか」と誘った。▶お店データ　今帰仁村古宇利466-1、☎0980(51)5031。

⑥橋の駅 リカリカワルミ

「橋の駅 リカリカワルミ」の食堂「Ｆｕｌｌ里」は、「今帰仁産和牛の炙りにぎり」（1貫200円）を推す。直売所責任者の謝花隆太さんと料理長の宮城慶彦さんは「あぶることで和牛の甘みが生きる。スタミナがつきます」とPRした。▶お店データ　今帰仁村天底1124-5、☎0980(56)1223。

♥ 見どころ ♥

①乙羽岳展望台

乙羽岳（標高275㍍）の森林公園内にあり、今帰仁村の町並みと豊かな自然、青い空と海が大パノラマで見渡せます。ＮＰＯが選定する「恋人の聖地」に、古宇利島とともに沖縄から初めて選ばれました。古宇利島を眺めながらのプロポーズというのもおしゃれですね。

②ハート・ロック

古宇利島のティーヌ浜にあります。二つの岩を重ねるとハート型に見える（右写真）ことからそう呼ばれています。アイドルグループが登場する航空会社のテレビCMで使われ一躍全国区に。観光地として人気急上昇中です。

③今帰仁城跡

今帰仁観光の王道です。歴史は古く13世紀までさかのぼります。三山時代の北山王の居城で、中山が三山を統一後には琉球王府から派遣された監守という役人の居城となりました。2000年に世界遺産リストに登録されています。芸術のような城壁の曲線美をぜひご覧あれ。

世界遺産、人類発祥の地、スイカの名産地、琉球松並木、美しいビーチ…見どころたくさん！

今帰仁村は観光名所がめじろ押し。マラソンだけでなく、観光も兼ねた宿泊での参加もオススメです。

古宇利島のチヌク浜は、日本版アダムとイブともいえる伝説が残り「人類発祥の地」と彫られた石碑も建っています＝写真①。古宇利島はこの伝説と、かつての呼称「くい島」にちなんで、最近では「恋島（こいじま）」の愛称でも親しまれています。

運天集落に伝わる「源為朝渡来伝説」。1156年の保元の乱に破れた源為朝が、荒波を超え「運を天にまかせて」漂着したという言い伝えが地名の由来とされています。こちらも石碑があります＝写真②。

「仲原馬場」は県内に唯一残る馬場です＝写真③。幅約30㍍、長さ約250㍍の長方形で、美しい琉球松が木陰をつくる癒やしの並木道です。

今帰仁ビジターセンターは、今帰仁グスクの入り口にあります。今帰仁グスクの歴史や文化財、動植物などを紹介しています。

今帰仁酒造所は、泡盛「今帰仁城」を製造しています。

今帰仁村役場は、今帰仁グスクの入り口にあります。

今帰仁の駅そーれは、今帰仁グスクの入り口にあります。

今帰仁村観光協会は、今帰仁グスクの入り口にあります。

完走のこつ

前半セーブ 後半で勝負

今帰仁村体育協会陸上部長 島袋誠さん（40）

ハーフとはいえ県内屈指の高低差があるコース。完走のためのこつを、本土の実業団でマラソン経験がある今帰仁村体育協会陸上部長の島袋誠さん（40）が教えてくれました。

当大会のコースは、平らな場所が古宇利大橋とスタート直後（ゴール直前）の２カ所くらいしかなく、ほとんどがアップダウンの正直「きつい」コースです。最もきつい上り坂は15㌫地点に待ち構えています。さらに古宇利大橋も折り返し時に向かい風となる可能性が高いでしょう。つまり、後半に備え、前半は力をセーブするという意識が大切です。

走り方のこつは、下り坂にあります。ひざを伸ばしたまま＝写真①＝で下りると、ひざに過度な負担を与えることになり、疲労や痛みを生じます。ひざを適度に曲げ、クッションの役割をさせることがとても重要です＝写真②。

階段の上り下りなどの練習をしてください。はだしで走る練習も、うまくひざを使えるようになるので効果的です。

きついコースとはいいましたが、２本の大橋に代表される絶景や、おじい、おばあの人情味あふれる応援など、参加により心が洗われることは間違いありません。記録だけではない、心の洗濯が大会の最大の魅力です。（談）

しまぶくろ・まこと　今帰仁村出身。実業団マラソンを経て、現在は同村で陸上競技を指導する。大会コースの高低差表を制作した。ハーフのベストタイムは１時間11分15秒。