

ホノルルマラソン海外出張報告

藤松 典子

2009年12月13日 第37回ハワイホノルルマラソン

昨年度より本学スポーツ開発・支援センター主催（近畿日本ツーリスト共催）の公開講座「ホノルルマラソンを目指そう！！ランニング教室」を開催した。この講座は、地域の方々にマラソン初心者を対象にフルマラソン42.195kmを完走させるべく、本センターの岩井 雄史氏を始め、競技スポーツ学科の教員を中心に専門の実技や講義を提供し、受講生の初フルマラソン完走をサポートするというものである。

講座では、長距離走に関する知識や技術を習得することと、マラソンを通して生活習慣を見直し、運動習慣を生活の中に定着させ、運動習慣を長く続けるための仲間づくりを主として行った。

この講座の目標にホノルルマラソンを選んだのは、初心者にも制限時間がないこと、完走だけでなく完歩でもよいということ、また出場するにあたり抽選がなくエントリーさえすれば誰でも参加できるからである。最近のマラソンブームで国内の大会の多くは参加するために抽選が行われたり、締め切り前に定員が埋まり申し込みできないということが多くなってきている。

このような背景から気軽さも手伝って2回目のツアーは、講座参加者34名でありそ

の中から15名がマラソン参加した。また、そのサポート隊（家族等）を合わせると総勢21名のツアーとなった。

出発は日本時間12月9日の夜21時であった。ホノルルに到着したのは現地12月9日の午前9時ごろであった。日本とハワイの寒暖の差に驚きながらもコンベンションセンターに向かいゼッケンを受け取り、手続き（特に手間がかかることなく短時間で終えた）を行った。宿泊するホテルは、マラソンのゴールとなるカピオラニ公園の近くであった。ホテルのチェックインを済ませ少し休んで夕方から、早速カピオラニ公園の周りをジョギングした。すでに走っている人が日本人を含め多人数いた。12月にも関わらず海では海水浴をしている人もいる。夕方だったので水平線に太陽が沈んでいくのを眺めながらハワイを感じた。

翌朝より希望者（約半数）は早朝練習を行った。朝6時にホテルロビーに集合し、



早朝練習



全員で下見

カピオラニ公園まで歩き、1周(約3.5km)または2週のジョギングを行った。ハワイも朝6時はまだ暗かった。昼間はそれぞれショッピングや、オプションツアー、食事を楽しんだ。大会が近付くにつれホノルルは日本人が増えているように感じた。

前日(12日)の午前中は、全員で旅行社の手配したマイクロバスに乗りマラソンのコースの下見をした。実際のコースを車で走ってみると、42.195kmの長さ、暑さに参加者はちょっと怯んだ様子だった。

また、ゴール地点のカピオラニ公園でバスから降り、ゴール後の流れや昼食、荷物のテントの確認を行った。すでにフィッシュゲートも出来上がり、各種団体用のテントの設営や看板などの用意ができていた。まさに、明日はここに走ってゴールするのだ!!という空気。参加者たちは、緊張しながらもゲートのあたりで記念撮影を行っていた。その後、前日のレクチャーのための資料を配布し、マラソン前日、当日のマラソン前、マラソン中、マラソン後の準備や注意事項を確認した。本年度は雨の心配

がなかったのでその分準備が少なく、初心者には幸いであった。

本番当日は、午前1時30分に起床し、3時に集合、バスに乗りアラモアナホテルにて荷物を預け待機した。午前4時過ぎ頃からスタート地点に歩いて移動し、スタートのピストルを待った。開会式が行われているようで声だけ聞こえそこだけ盛り上がっている様子だった。

午前5時(日本時間14日午前0時)、花火とともにピストルの号砲。いよいよスタートだ!!これから長い道のりだ。しかし、なかなか先頭が走りださないようであった。走り出すまでに10分くらいかかった。ダウスタウンに向かって走り、ダウスタウンを過ぎたあたりからクリスマスのサンタクロースやツリー、雪だるま、ソリ、トナカイなどのイルミネーションが飾られている真っ暗な街を走った。朝5時過ぎというのに沿道には沢山の人が賑やかに歌ったり、鳴り物を鳴らしたりと応援してくれていた。そこからワイキキ通りを走るのだが、残念ながらまだ暗くワイキキビーチは見えない。しかし、ホテルに近い通りなので参道の応



クリスマスイルミネーション



夜明け

援の人も一段と多くなった。

カピオラニ公園を過ぎ、ダイヤモンドヘッドを登ったところから徐々に明るくなってきた。（明るくなる場所は人によって異なるが…）それとともに徐々に気温も上がってきた。

沿道ではボランティアの人たちが水やスポーツドリンクを配ってくれ、カハラでは自宅前で果物やチョコ、飴など配ってくれる人もいた。そこからハイウェイに向かい、いよいよ長いカラニアナオレ・ハイウェイへと入る。入口の向こうでバナナを配っていた。少し走ると、先頭の人と思われる選手とすれ違い始める。みんな歓声や口笛を吹き健闘をたたえていた。速い！！まだ、半分ぐらいだろう。あー暑くなる前にゴールできるなんて羨ましいと思ったのは私だけではないはずだ。ハイウェイを走りハワイカイの高級住宅街を周回して復路だが、ハイウェイだけで11マイルある。1マイル1.6kmだから17.6kmである。長い。しかも朝日ではあるが、暑い。そんなときに高橋尚子選手が応援に来てくれていた。シャッターチャンスに後ろ髪を引かれながら走り



ハワイカイ



カラニアナオレ・ハイウェイ

続けた。復路に入ったときにはもう半分以上走っているのだが、折り返しのような感覚だ。復路は背後からの日差しである。このあたりからバンドの歌や、踊りと楽しいお祭りである。が…筋肉痛との闘いでもあった。ハワイカイを周っている時も自宅前で果物や飴やチョコレートを配ってくれている。中でも日本人の方が、冷たいオレンジを下さったのが何とも美味しくありがたかった。ハイウェイでは往路の人とすれ違うので知っている顔を探したが、見つからなかった。ハイウェイは、何となく登りのようだったが22マイル、35.2kmでいよいよお別れ、あと約7 km。

カハラの住宅街に入り、再びダイヤモンド

ドヘッドに向かう。ここも海の横のはずだが、海は見えないし、緩やかな上り坂が続く終盤の難所。登り終えると左手に真っ青な海原!!お天気も良く残り2 km.

ダイヤモンドヘッドを下り、ひたすらカピオラニ公園に入り最後のゴールを目指す。フィニッシュゲートが見えるとあと1 kmだが、走っても走ってもなかなか近づかない。そしてゴール!!

ゴールすると貝殻で作ったレイを首にかけてくれる。子どものころに返ってご褒美をもらうような気持ちになる。

昨日下午見したテントに向いながら飲み物、クッキー、リンゴ、参加賞のメダルとフィニッシャーズTシャツを受け取った。昼食に用意されたカレーと飲み物を頂き、全員が帰ってくるのを待った。今年度びわスポランニングチーム14名中、1番速くゴールした人のタイムは4時間8分であった。全員7時間以内で完走することができた。最終ゴールの人は12時間59分であった。ホテルに戻り、シャワーを浴び休憩。

その後のワイキキ通りにでかけ完走パーティー。すでに筋肉痛になりながらもみな



ゴール後

ホッと楽しく懇談をした。参加者の皆さんは、すでに顔なじみではあったが、改めて自己紹介を兼ね現在の心境をお話しいただいた。皆さんこのホノルルマラソンに参加しようと思った動機、切掛けがあり、それぞれの思いを抱いての完走であったことを改めて知った。

今年度は、公開講座の参加者の中から今後も活動を続けたいという声上がり、まとめ役を買って出てくださいる方も現れ『びわスポランニングチームOB会』として(チーム名未定)活動を続けることになった。1月には、練習を兼ねてホノルルマラソン報告会と結成会を行った。2月はびわ湖レイクサイドマラソン15km、及び12kmに参加した。最初の目標である、運動習慣を生活の中に定着させることができ、なお且つ運動習慣のある人たちの集まりとして継続できるのは嬉しい限りである。来年度は、その仲間たちと1年かけて琵琶湖1周走る、びわ^{いち}ランを計画している。

当初の目的であった、初心者ランナーのフルマラソン完走、運動習慣の獲得と運動習慣のある仲間作り。それらを達成することができ、本公開講座も成果を残すことができた。今後も講座、ツアーに参加していただく方々の輪が広がっていくことをサポートすることも、本学とスポーツ開発・支援センターの社会への貢献であろう。

ホノルルマラソン海外出張報告（藤松）

No	性別	年齢	記録
1	男	61	4:08:36
2	男	41	4:21:26
3	男	65	4:26:29
4	女	30	4:50:51
5	男	66	4:51:34
6	女	48	4:52:41
7	男	59	5:01:32
8	女	59	5:06:20
9	女	53	5:49:14
10	女	58	5:57:19
11	女	60	6:16:42
12	男	66	6:27:47
13	男	63	6:27:47
14	男	62	6:37:25
15	男	42	6:45:23



懇親会風景