

ホノルルマラソン海外研修報告書

藤松 典子

今年度、第3回目の公開講座「ホノルルマラソンを目指そう!! ランニング教室」を開講し募集を行ったところ36名の応募があった。講座は競技スポーツ学科の教員を中心に講師を依頼し、講義および実技を実施しているが、各先生方は本報告書の通りマラソン初心者に専門的なことを分かりやすく指導され毎年大変好評である。

最近のマラソンブームの影響か、今年の参加者は女性が多く、男性13人女性23名でのスタートとなった。毎回の講座の参加率も上々であった。マラソンブームと言えば今年は奈良県遷都1300年ということで、様々な催しが行われているひとつに第1回目奈良マラソンが開催された。2011年は京都、大阪、神戸でも市民マラソンが開催される。マラソン大会の申し込みは、フルマラソン、ハーフマラソン、15km、10km、12km、5 kmなど様々だが、長い距離から定員が一杯になって行く傾向にある。

今回のホノルルマラソンツアーは、講座の参加者の中から4名、昨年からの連続講座参加者が3名、学生1名、参加者のご家族などでマラソン参加者3名、昨年の講座参加者1名、添乗員ランナー1名と私であった。

今年は昨年より1日早く出発し、1日早く帰国する日程となった。現地に着いてか

ら本番まで1日多く、その分コンディションを整えることができた。これまでは早朝練習でカピオラニ公園を周回し、1周約3.5kmを走り物足りない方はその後各自で走ってもらっていたが、今回はダイヤモンドヘッドまで足を伸ばした。このコースは本番のスタート10km当たりと帰りはゴール2 km手前ぐらいになる。本番では往路の時はまだ暗く、復路はお天気ならば景色を楽しめるが、そんな余裕はないかもしれない。だからお天気も良く練習にはちょうど良かった。初めて学生の参加者がいたので練習用コースの下見に付き合ってもらった。本番2日前の夕方に参加者の方とそのコースを走ったが、沢山の他のマラソンランナーが走っていた。1日早くからの滞在だったのにあっという間に本番になってしまった。

本番は午前1時30分にモーニングコール



で起こされ3時にバスに乗りアラモアナホテルにて待機。様々なコスチュームでそれぞれのホノルルマラソンを楽しんでいる。



今年もお天気の心配がなく5時ジャストの花火の号砲でスタート。長い道のりの開始である。沿道には鳴り物を持った応援の人々。ああこの感じ・・・ホノルルだ。

実は私は日本からここに来るまで迷っていた。公開講座を続けるのは変わらぬが、ホノルルに意味があるのか。前述したように日本でも市民ランナー用のマラソンが各地で開催されている。初心者を対象にした講座だがホノルルでなければならないのか？加えて本大会のスポンサーである日本航空の経営破たんトリストラ。今回のツアーも今までと違いデルタ航空で、日程も変わりツアーを組んでもらったが席の確保には近ツリさんに大変お骨折りいただいた。また、ゼミの4年生には卒論提出前の大事な時期でもある。この間はメールのやり取りだけであった。時差を考慮しない私のメールは迷惑だったらしい。

しかし、ホノルルマラソンは時間制限のないお祭りマラソン。この雰囲気を初心者ランナーに味わっていただきたい。また、初

心者ランナーのあこがれでもある。

講座参加者でもありホノルルにも参加されたTさん(女性)は、「新聞に『ホノルルマラソン』とあったので参加しました。」とおっしゃっていた。また、走り終わった参加者の皆さんの多くは「楽しかった!!」と言ってくれる。そして完走パーティーでそれぞれの今日までの思いや、参加の動機、感想を聞かせてもらうのは楽しく周りにも充実感が伝わる。

走りながらも悩んだ。その結果、「もう少し続けてみよう。」という結論を出した。これは参加者の皆さんに勇気をもらえた結果だと思う。



帰国後、飯田学長に参加者の無事完走、帰国の報告に行きこの私の迷いをかいつまみお話しすると「日本だったら一人でも行ける。ホノルルだからいいんだ!! 頑張りなさい。」とお墨付きをいただいた。

マラソン終了後にアンケートを実施している。

アンケートは、マラソンに参加した私を除く13名に回答していただいた。男性6名、

女性7名，平均年齢49.8±14.2歳であった。
マラソンの経験はハーフマラソン10～20回
の人が2名，フルマラソン初参加者は8名
であった。

I. マラソンについて

1. 「ホノルルマラソンの目標」
目標タイムでゴールする5名，歩か
ずに完走2名，歩いてもいいから完走7名，
雰囲気を楽しみたい9名であった。
2. 「参加の理由」
以前より目標にしていた4名，制限時
間がないから7名，友人（家族）に誘
われて3名，海外を走ってみたかった
1名，その他2名。
3. 「レース前に注意していたこと」
食事5名．お酒を控えた2名．マッ
サージ，体重制限各3名，その他4名。

II. 当日について

1. 前の晩はよく眠れたか？
よく眠れた5名．よく眠れなかった7
名．全く眠れなかった1名。
2. スタート時の体調
快調7名 不調（睡眠不足5名，そ
の他1名）
3. 精神的には？
普段と変わらない5名．気持ちが高ぶ
っている3名．不安，緊張している5
名．わくわくしている1名。
4. レース前に食べたもの（朝食）
おにぎり8名．餅5名．その他6名。

III. レースについて

1. 結果は？
予定の時間で完走4名．思ったより遅
かったが完走3名．思ったより早く完
走5名。
2. 走るペースは？
イーブンペース1名．後半少し遅くな
った6名．後半かなり遅くなった4名。
3. 途中歩いたか？
歩かず走った3名．ほぼ歩かずに走っ
た2名．計画的に歩いた3名．疲れて
少し歩いた3名．疲れてかなり歩いた
4名。
4. 何kmから歩き始めたか
18km，25km，38kmと様々だった。
5. どのくらいの距離または時間からどこ
が痛くなったか
20km～様々．部位は腰・膝，足首，太
腿，足の裏。
6. 筋肉痛以外の障害は？足にまめができ
た2名．筋肉が攣った1名．その他1
名。
7. 途中障害に何か対処しましたか？ ス
トレッチを実施8名．薬を塗った1名．
水分を取った8名．冷却スプレーを使
用した10名．栄養を補給した10名．そ
の他2名。
8. レース中に口にしたもの 水13名．ス
ポーツドリンク11名．飴10名．チョコ
レート3名．ゼリー9名．バナナ2名．
その他7名。
9. レース中に携帯していたもので特に役
に立ったもの

冷却スプレー，ウォークマン，ペースのわかる時計，アミノバイタル（粒状）栄養補給ゼリー

10. 走り終わった感想

- ・目標を達成できて嬉しい。（43歳男性）
- ・暑かった（63歳男性）・終わったー！（47歳女性）
- ・途中から走るが1人になり心細かったが前回より良いタイムで完走でき大満足です（62歳女性）
- ・イーブンペースを心がけ、景色を楽しみながら走った結果30km過ぎても体力を保持することが出来、思いもよらず楽しく走る事ができた。（62歳女性）
- ・初フルマラソン，仕事の関係で練習不足の中でますますの結果が出せて良かった。次につながる大きな一歩となった。（33歳女性）
- ・無我夢中で走り，あっという間に終わってしまった。講座を受講したから走り切れたのだと率直に思いました。（36歳女性）
- ・正直ホッとしています（63歳男性）
- ・疲れた（39歳女性）
- ・本当に悔しい，目標タイムが切れなかったのは自分の考えが甘かった（21歳男性）
- ・疲れたけど楽しかった（爽快な気分）（59歳男性）
- ・トレーニングは正直（62歳男性）

IV. マラソンを終えて

1. 体調は？
快調12名.

2. 筋肉痛の部位

太ももの前7名. 太ももの後ろ3名.
ふくらはぎ7名. すね, 足の裏, 腰各2名. 肩5名. 腕, おしり各1名

3. 関節痛の部位 膝5名. 腰4名. 足首3名. 股関節, 首各2名.

4. 筋肉痛, 関節痛の対処方法

5. その他お気づきの点

マラソン講座を受講して仲間が出来走る事が一段と楽しくなった.

長距離を走ることが初めてで全て有意義でした.

以下は，今年度の参加者の記録である.

	年齢	記録
女	33	5:03:07
男	62	5:44:36
女	60	5:24:21
女	47	4:57:03
男	63	5:07:14
女	39	5:05:19
男	63	6:34:47
女	60	5:13:06
男	59	4:17:28
女	36	5:20:13
女	62	5:42:18
女	49	4:36:21
男	21	3:36:39
男	52	5:46:00
女	50	レースデイウォーク
女	50	レースデイウォーク
女	23	5:36:21
男	51	5:36:20
男	34	4:02:17
男	43	4:45:15