

第4回「ホノルルマラソンを目指そう!! 2011 びわスポランニング教室」および 第39回 ホノルルマラソン 報告書

藤松 典子

I. 公開講座報告

マラソンブームはますます高まり、今年度は、大阪マラソン、神戸マラソン、京都マラソンと都市でのマラソン大会が新たに開催された。どのマラソン大会も定員がすぐ一杯になり抽選が行われた。

そんな中、第4回になる本講座は、受講者を28名迎えた。男性14名、女性14名であった。年齢は49±9.3歳であった。4回の参加者延べ人数は、124名である。毎年、経験

は様々であり最初は互いに知らない人々の集まりである。「走る」を通して仲間をつくることも本講座の目的の一つである。

教室は「初心者でもフルマラソン(42.195km)を走ることができる」を売りに、正しいランニング知識と体力レベルにあったトレーニング方法で完走を目指すものである。例年のことながら、本学競技スポーツ学科の教員を中心に講座を開催した。受講者は久しぶりに教室で机に向かい講義を受け、

表1 【講座内容】 いずれも土曜日 時間 9:30~12:30

回数	月 日	内 容	担当者	講座内容
1	6月11日	提供講義①ランニングシューズの基本 ジョギング	(株)ミズノ 藤松 典子	講義・実技
2	6月25日	マラソン完走のための練習方法と実際	渋谷 俊浩	講義・実技
3	7月9日	マラソンの生理学 レースペースを体験しよう	若吉 浩二 岩井 雄史	講義 実技
4	7月16日	ジョギング 体力測定	藤松 典子	体力測定 実技
5	8月6日	マラソンのための栄養学 筋力トレーニング	中村 亜紀 岩井 雄史	講義 実技
6	8月20日	マラソン時の健康リスクマネジメント 筋力トレーニング	高橋 正行 岩井 雄史	講義 実技
7	9月24日	ジョギング ジャイロキネシス	藤松 典子	講義・実技
8	10月8日	レースペースで走る	渋谷 俊浩	実技
9	10月22日	長い距離を走る	渋谷 俊浩	実技
10	10月29日	ジョギング マラソンのコンディショニング	佃 文子 藤松 典子	演習 実技
11	11月19日	長い時間ゆっくり走る	藤松 典子	実技
12	11月26日	レース前の栄養 体力測定・諸連絡	中村 亜紀 藤松 典子	講義 体力測定

実技指導を受けた。講座のない日は各自でランニングを行うことにより、生活の中に運動習慣を定着させ生活習慣病の予防にもつなげるという目的で開催している。今年度の開講内容は以下の通りである。

それぞれの内容については、事業報告を参照のこと。

本講座終了時のアンケート結果より（回収率92.9%）

Q 1 この講座をどのように知ったか

- ①市報・新聞・ラジオ 8名
- ②友人の薦め 9名
- ③インターネット 3名
- ④その他（大学の公開講座等のチラシ）1名

Q 2 講座に参加した理由

- ①知識を身につけたかった 8名
- ②技術を身につけたかった 8名
- ③健康のため 9名
- ④家族や友人の薦め 4名
- ⑤その他 4名

Q 3 参加の目標はどの程度達成されたか

- ①大変達成された 7名
- ②まあ達成された 15名
- ③達成されなかった 0名
- ④全く達成されなかった 0名

Q 4 講座の頻度は適切であったか

- ①はい 26名
- ②いいえ 0名

Q 5 講義の時間は適切であったか

- ①ちょうど良い 26名
- ②長かった 0名
- ③短かった 0名

Q 6 実技の時間は適切であったか

- ①ちょうど良い 22名
- ②長かった 1名
- ③短かった 3名

Q 7 この講座で役立った内容は何か回数を書き入れる（表1参照）

- ①20名
- ②13名
- ③14名
- ④18名
- ⑤18名
- ⑥15名
- ⑦10名
- ⑧14名
- ⑨18名
- ⑩14名
- ⑪14名
- ⑫14名

Q 8 この講座をとおして良かったことは何か

- ①運動週間が身についた 8名
- ②体力が向上した 9名
- ③友達ができた 8名
- ④健康について知識を得た 7名
- ⑤ランニングの知識と技術を得た 18名
- ⑥ランニングに自信がついた 9名

Q 9 講師やスタッフ、補助学生の対応は適切であったか

- ①大変満足である 19名
- ②満足である 7名
- ③やや不満 0名
- ④大変不満 0名

Q 10 今後もランニングを続けようと思ったか

- ①はい 24名
- ②いいえ 0名

Q 11 ホノルルマラソンに参加するか

- ①はい 16名 理由：時間制限なしで楽しそうなので、来年まで準備して、フルマラソンを完走したいから、自分の体力を知りたい
- ②いいえ：13名 理由：仕事の都合（7名）フルマラソンはホノルルにこだわらず挑戦したい、フルマラソンにはまだ自信がない

参加者は、滋賀県のマラソン大会を中心に、東京、大阪、神戸、四国、沖縄の大会に出場予定である。この講座を通してマラソンの知識や技術、そして友達を得たことはこれからの生活を変えることになるであろう。今年度はオレンジ色のTシャツであ

った。マラソン大会で色が違って教室のTシャツを着ている人を見かけると、声をかけるという。

II. 第39回ホノルルマラソン報告

講座同様、4回目のツアーである。今年度は16名の参加である。マラソンを走った方は、10名でレースデイウォークは1名であった。マラソン本番は、12月11日(日)であり、ツアーの日程は2011年12月6日(火)～12月14日(水)であった。12月6日19:30関西空港集合、21:25出発となった。現地時間6日の9:00頃、チェックインした。

翌日、早朝練習は、前半はダイヤモンドヘッドを中心に実施した。ダイヤモンドヘッドは、本番では往路、復路ともに通る道である。復路の時は、ゴールまで約2kmの地点となる。早朝練習の前半は、6:15に集合し歩いてカピオラニ公園まで行き暗い中で準備運動を行う。ハワイの日の出も日本と同じくらいで7:00頃であったので、公園から走ってダイヤモンドヘッドに行くところちょうどサンライズである。ホノルルの太陽は、海から出てきて海に沈む。ダイヤモンドヘッドには多くの人が走りに来ている。早朝練習の後、コンベンションセンターにてゼッケンを引き替えに行った。

9日早朝は雨だったため、朝はストレッチを中心に筋力トレーニングも行った。夕方雨が上がっていたので、16:00から希望者と走りに行った。すでにフィニッシュゲートが組み立てられており、多くの人が写真撮影を行っていた。この日は皆既月食。

3:00頃ということではちょうど体を慣らすのによく、やせていく月とにらめっこ。

本番前日の10日(土)は6:00集合。いつものように準備運動をし、カピオラニ公園1周(3.2km)を軽く走った。午前中9時から本番コースの下見バスツアーである。車でも42kmは長い。その道のりを明日走る参加者の方々は、何を感じて、何を思っていたのであろう。前日レクチャーは、バスの中とホテルに帰着後に行った。

当日午前1:30起床。2:30集合で、バスに乗って荷物を預けにアラモアナホテルへ。雨は降っていなかったが、風が強く肌寒かった。5:00スタートに向けていよいよホテルを後にスタート地点へ。

今年の大会は、ずっと風が強く、最初は向かい風で後から追い風となった。

今年度の参加者の記録

	年 齢	記 録
男性	60	5:30:46
男性	65	6:24:56
男性	24	6:24:55
女性	62	8:48:08
男性	49	6:14:17
女性	61	8:17:50
女性	50	5:34:57
男性	48	7:16:42

全員無事完走できたことをご報告します。フィニッシャーTシャツも今年はオレンジであった。

走った方々の走り終えた感想です



