

## BRC ホノルルマラソンツアー催行記



このたびクラブとして初めて「ホノルルマラソンツアー」を実施しました。ツアー概要をレポートしますのでどうぞご一読ください。

ベアリスランニングクラブ ホノルルマラソンツアー(5泊7日)活動記録

月・日	場所	時間	活動内容	食事
1 12月7日 (木)	各参加者宅 から成田へ  ホノルル泊	PM~夜  AM	専用バスにて空港へ日本発21:30ホノルルへ(日付変更線通過) ホノルル着9:30(現地時刻)◇専用車でホテルへ 到着後フロントにスーツケースを預け外出 ◇チェックインまでゼッケン引換やショッピング	チェックイン後 空港内で軽食 機内食1回   昼 アラモアナSCフードコート
		PM	◇チェックインが遅れ練習せず、シャワーを浴びて夕食	夜 ビーチ沿いのレストランLulu's
2 12月8日 (金)	ホノルル泊	AM6:30  AM	◇起床後 ロビーに集合して散歩・朝ラン ダイヤモンドヘッドハイキング(往復は市バス利用)	朝 コーチの部屋で打合せをしながら食事 昼 ロイヤルハワイアイアンSCフードコート
		PM	昼食後はショッピングなどフリーで過ごす	夜 テイクアウトしてコーチの部屋にて一緒に
3 12月9日 (土)	ホノルル泊	AM6:00	◇起床後 ロビーに集合して散歩・朝ランへ 7時スタートの「カラカウアメリーマイル」レース見学 朝食後フリー	エリート部に田中希実選手出場2位 朝食 コーチの部屋にて打合せをしながら 昼 各自
		PM3~4	◇夕食は部屋のキッチンで一緒に調理 午後8~9時就寝	夜 コーチの部屋にてパスタ中心の夕食
4 12月10日 (日)	ホノルル泊	AM2:00	◇起床 午前2:00 ロビー集合3:00 大会主催者無料バスでカピオラニ公園からスタート地点へ ◇午前 5:00スタート 5名とも完走・完歩する レース後 ホテルに戻りシャワー・昼寝	各部屋で軽食(前日に購入したもの及び 日本から持込んだレトルト食品)  昼 公園内テントでの主催者提供食
		PM5	◇完走パーティー 終了後にゴール地点見学(最終完歩者16時間台)	夜 レストランDeckにて
5 12月11日 (月)	ホノルル泊	AM7:00  AM	◇朝の散歩はビーチ 完走証受取り(コンベンションセンター) その後は各自のプランによる	朝 コーチの部屋にて打合せをしながら 昼 各自
				夜 コーチの部屋にてテイクアウトしたもの
6 12月12日 (火)	ホノルル 成田	AM	ロビー集合9:30 ホテル出発10:00 ホノルル発12:40 (日付変更線通過)	朝 各部屋で 昼 機内食
7 12月13日 (水)	成田から 各参加者宅へ	PM	成田着16:35(日本時間) 入国手続き、両替など 旅行社専用バスで各自宅へ 所要時間約2時間半~3時間	機内食2回目(軽食)

次に日程にそって活動の様子を紹介します。

## 1日目(12/7)

参加人数が5名と少なかったため旅行会社がマイクロバスで参加者の各家庭を回り空港まで送迎してくれることになりました。これは大きなスーツケースを抱える私たちにとっては大助かりです。しかも追加料金なし！17時少し過ぎに成田空港着。利用航空はANAです。チェックインを済ませ機内預けのスーツケースが手から離れて身軽になった私たちは、両替えや現地でするレンタル用Wi-Fiルーターの受け取りなどをおこないました。その後はロビーでしばしリラックスタイム。

セキュリティチェックや出国手続きもスムーズに完了し、私たち5名は予定どおり21時30分に成田空港を飛び立ちました。

約7時間弱のフライトでダニエル・K・イノウエ国際空港（ホノルル空港）に到着。飛行中は機内食も出ますので、眠れたのはわずかな時間でした。時差の関係で現地時間は同日（12月7日）の朝9時半となります。寝不足で少々頭がぼーっとしていましたが、入国審査も無事に済みハワイでの第一歩を踏み出しました。その後は予約しておいた空港シャトルと呼ばれるミニバンでホテルまで移動です。今回利用の宿泊施設は各部屋にキッチンやリビングルームが付いたコンドミニア「ワイキキバニアン」です。

ホテル到着後はスーツケースをフロントに預け、身軽になってマラソンのナンバーカード受取り会場であるコンベンションセンターに向かいました。会場はちょうど熊谷スポーツ文化公園のドームのような大きな建物で、ナンバーカードを受取りに多くのランナーが訪れていました。会場には数多くの物品販売のブースが軒を連ね、ステージも作られトークショーやコンサートがおこなわれていました。ナンバーカードは問題なく受取った私たちですが、ホテル

に戻るのに手間取りチェックインが少々遅れてしまいました。そのため軽く走って体をほぐした後に夕食の予定でしたが、トレーニングは止めシャワーを浴びてすぐに夕食を取ることにしました。

レストランはカラカウア通りに面した海が見えるLulu'sというカジュアルな雰囲気のお店です。店内は生バンドが入りハワイアンムード満点です。レース前ですので注文メニューは炭水化物を多く含んだものを中心にお腹いっぱい食べました。たまたまこの日は「ワイキキ・ホリデー・パレード」というイベントと重なり、幸運にもレストランの前をパレードする様々なグループのパフォーマンスを見ることができました。



## 2 日目(12/8)

ホノルルマラソンの早朝スタートに少しでも体を慣らそうと、この日は朝 6 時半からカピオラニ公園で散歩や軽いランをおこないました。この時期のハワイの夜明けは午前 7 時近く。そのためホテルを出ると外はまだうす暗い状態でした。マラソンのフィニッシュ地点となるカピオラニ公園はテントも張られ大会が近づいてきたことを感じさせます。ハワイ到着日には時間がなくて走れませんでした。少し体を動かしたので心身ともにスッキリです。この日のメイン行事はダイヤモンドヘッドハイク。部屋に戻って朝食をとった後、私たちは市バスを利用して登り口まで出かけました。



ダイヤモンドヘッドは最近の人気の高まりのせいで 2022 年から入山には事前予約が必要となり、また入山料もかかるようになっていきます(\$ 5)。我々ランナーは足取りも軽く、約 50 分で山頂へ。20 分くらい休憩した後、復路は 35 分で下りてきました。時間的にも強度的にも大会前のちょうど良いトレーニングになったようです。

## 3 日目 (12/9)

レース前日の朝ランは開始時刻を更に 30 分早めて 6 時開始。ロビーに集合してカピオラニ公園に向かいました。朝ラン後は「カラカウアメリーマイル」というファンランの 1 マイルレースを見学。翌日のマラソンレースの足慣らしとして参加するランナーも多いようです。私たちのお目当てはファンラン終了後の世界陸連公認レースであるエリートの部。これには日本の田中希実選手が出ると聞いていたので楽しみにしていました。

女子が先に出て、その後に男子が追いかける男女混合レースです。フィニッシュ直前に男子選手が女子に追いつき、全選手が雪崩を打ったようにゴールに飛び込んできました。我々が田中選手は女子の部で見事第 2 位でした。なお、このエリートの部は賞金レースで優勝者は \$ 4,000 (約 60 万円) を獲得したそうです。



ATHTRACK Athletic Club の X より



ホノルルマラソン主催者 HP より



その後部屋にもどり朝食。一休みした後は午後4時の再集合を確認し、日中はそれぞれのスケジュールで過ごすことにしました。この日の夕食はコーチの部屋に集まり、自分たちでパスタ中心のメニューを準備しました。コンドミニアムはキッチン付なので、こんな時はとても便利です。手際よく準備が進んで5時には食べ始めることができました。翌日にレースを控え、気持ちも昂ります。この日はアルコールも少々控えめにして早めに就寝しました。

#### 4日目(12/10)

いよいよ大会当日を迎えました。前夜は少しウトウトしたと思ったら、あっという間にモーニングコールです。緊張のせいか眠気はありません。各部屋で朝食をすませ、レースウェアに着替えてロビー集合は午前3時。全員そろってバス乗車場所であるホノルル動物園前の道路まで歩いて向かいました。バス乗車後は約15分でスタート地点のアラモアナ公園到着です。ホノルルマラソンには20回以上参加していますが、一番わくわくする瞬間がやってきました。



さて、ここからはツアーに参加していただいた方ご自身の参加記を読んでいただくことにしましょう。  
(五十音順)

#### A.Kさん

原稿を書くにあたり2年前のクラブ会報に「いつかまたホノルルマラソンを走りたい」と書いたのを思い出しました。あの頃は義母の介護でなかなか時間が取れず、せいぜい夕方にウォーキングをする程度で体力はかなり落ちていました。令和4年3月認知症になっても周囲に感謝の言葉を忘れなかった義母が旅立ち、夫婦で頑張った5年間の介護生活が終わりました。やがて時間が経つにつれ、自分の中に眠っていたホノルルマラソンへの思いが湧き上がってくるのを感じ、また走ってみたいくなりました。長いブランクがあったので、今回はとにかく楽しく完走することが目標でした。

一からの体力作りは大変でしたが、一緒にマラソンに参加し練習して下さったKさんはとても明るく前向きで一緒に20キロ、30キロのウォーキング練習をした時もその速いピッチや楽しい会話で励まされました。実際のホノルルマラソンは、5人で参加したのですが、ホテルでのミーティングではお互

い日々の練習や日常生活、人生観など話題はいつも盛り上がり、60歳を過ぎた大人の合宿という感じでマラソンとは別にハワイで過ごした大変有意義な時間でした。みなさんありがとうございました。大会当日はウォーキング中心でしたが天気にも恵まれ、久しぶりにハワイに来られたことへの感謝と自分の体力が戻ってきたことへの喜びとで楽しい8時間でした。せっかく戻ってきた体力ですから、ここからもうひと頑張りジョギングを続けて体を鍛えていきたいと思っています。また、機会があったら5回目のホノルルマラソンに挑戦したいです。



## H.K さん



10キロしか走ったことが無い私がホノルル！「お祭りだから」でも「42.195キロ」だよね。楽しんだり落ち込んだりの日々でした。エントリーから8ヶ月が過ぎホノルルへ。時差ボケしている暇も無く、スケジュール通り進みました。マラソン当日、暗い時間帯、3万人のランナー、スタート前の花火。赤ちゃん連れのママさんパパさんには驚きでした。ダイヤモンドヘッドが見える頃にはすっかり明るくなり、二日前はあそこに登ったんだねーと見上げながら走っていました。思っていたほど暑く無く、給水も2キロ間隔に有り、応援も賑やかで楽しませてもらいました。でも困った事が・・・途中から足の指が痛くなってしまい、予定時間をオーバーしてのゴールでした。添乗コーチは優しいね。「初めてのマラソンで無傷で帰って来る人はいませんよ～」と言ってくださいましたが、練習不足、そして靴下選びが不十分だったのです。でも楽しかった～。いろいろ経験させて頂きありがとうございました。

## T.H さん

ホノルルマラソンはもとより、ハワイも初めての経験。春にエントリーしてからあつという間に出発当日に。7日の夜に日本を発ったのに着いたのは、同じ7日の朝。冬の日本から真夏のハワイへ。ハワイを実感したのは、やはりワイキキの海。何度もテレビで見たことのある景色が今自分の目の前にあることに感動。山ばかり行ってた私にとっては、とても新鮮で刺激の強い景色でした。

12月10日。マラソン大会当日です。今回は、タイムは二の次。大会の雰囲気と景色を楽しもうと思って臨みました。暑さ対策と痙攣対策で、右手にペットボトル、写真を撮るのに、左手にスマホを持って、5時に花火が打ち上がって暗闇の中をいよいよスタートです。ここで、思わず写真をパチリ!

こんな早い時間にもかかわらず、沿道にはたくさんの応援が。9kmあたりで、ワイキキの海あたりを通過。でも、まだ真っ暗。13kmあたりのダイヤモンドヘッドを迂回する登りあたりから少しずつ空が白け始めました。そんな頃、先にスタートしていた車椅子のランナーがもう戻って来ました。7時過ぎ、17~18kmあたりの高速道路のところで、朝焼けの綺麗な景色に思わずここでも写真をパチリ!ここから、長い高速道路の上を走り、すれ違いコースになっているので、早い人がもう戻って来ました。私も折り返しを過ぎてから、3人(K先生、奥様、Kさん)を探しながら、体は前を顔は右斜め前方を見ながら走っていると、ついに3人に会うことができました。みんな元気で笑顔。ここでも、みんなの写真をパチリ~!明るくなった後半は、所々で写真を撮って、カピオラニ公園のあるゴール前の最後の直線コースへ。あー、自分のホノルルマラソンが終わるんだなあ、でも楽しかったーと思いながらゴールしました。

ゴールをすると、とても重たいメダルをかけられ、ゴールした者だけがもらえる Finisher T シャツを受け取り、私の 42.195km、5時間 23 分のラン旅が終わりました。タイムを気にしないで走ると、こんなにマラソンって楽しいんだとあらためて感じました。エイドでの紙コップの水とゲータレードの提供。さらにパイプで水を流してくれる場所が至る所にあり、そこでペットボトルに水を汲んで飲めたことで、十分な水分補給ができたこともあり、今回は痙攣を起こすこともありませんでした。また、朝日も最初の頃はそんな暑くはなく、ジメジメした暑さでもなかったもので、走っていて良かったですね。

Mさんとゴール前で3人が帰ってくるのを今か今かと待っている間にも、続々とみんなが笑顔で帰って来ます。そして、待ちに待った3人も。いい顔して帰って来ました。楽しんできたよーって言う満足感溢れる笑顔にこっちも嬉しくなりました。

夜は、完走パーティーを近くのレストランで。ビールがまた格別に美味しかったです。そのあと、まだゴールして来る人がいるはずだからと、K先生に言われて、みんなでゴール地点に。こぢんまりしたゴールにはなりましたが、10名くらいの日本人スタッフがまだゴール目指してるランナーを待っていました。その時、ひとりの男性がゴール目指してる姿が。夜8時なんで15時間かけてのゴールです。彼の心と体のタフさに感服です。まだ、2名がゴールを目指してこちらに向かっていると言っていました。我々はここで先に失礼させていただきました。

翌日は、完走証を受け取りにコンベンションセンターへ。多くの方が、ゴールをした証である finisher T シャツを着て完走証を受け取りに。なんだかみんなゴールをした仲間って感じにさせてくれました。タイム



なんて関係ないですね。それと、この大会は関門時間無制限だからこそみんなが味わうことができる達成感や満足感、そして自信をもたらしてくれるのだなあと思いました。そして、レース当日の夜みたいにとんなに遅くなっても、必ずゴールで待っていてくれる人がいる。こんなことがホノルルマラソンの人気の所以なのかなと。こんな感じのホノルルマラソンでしたが、仕事をされてる方は、まとまったお休みを取ることは難しいと思いますが、いつか時間が取れる時が来たら是非自分の肌で、この雰囲気や感動を味わってみてください。あんまり、早くゴールするともったいないですよ。自分もまた行きたいと思って書いております。

最後に、今回一緒に行動を共にした皆さんにはとてもお世話になり、とてもいい時間を過ごさせていただき感謝しております。ありがとうございました。

また、機会があれば、ご一緒させていただければ嬉しいです。長々と書いてしまいましたが、少しは雰囲気を感じていただけたでしょうか。これを持って、私のホノルルマラソンの手記とさせていただきます。



#### A.M さん

初フルマラソンを走ったのが22年前のホノルルマラソンでした。家の周辺ジョギングを始めて数ヶ月での挑戦でした。完走ゴールした時の達成感が心地良く、次はどこを走ろうかな…と計画するのが楽しみになっていきました。

ランニングクラブツアーに参加するのは初めてでしたがK先生のご指導の下、朝の散策、ストレッチ、体操、ウォーク、ランなどをおこなってマラソン当日を迎え、楽しく完走できました。

今回のツアーではダイヤモンドヘッドに登った事、スーパーで食品を購入して皆さんと食事をした（特にマラソン前日のパスタディナーはとても良かった）事、そして当日夜にカピオラニ公園のゴール地点に行ってみた事の3点が印象に残っています。特に最終ランナーを迎える為に待機しているボランティアスタッフが日本人の方々に驚きました。スタートから15時間以上過ぎていて本当に頭の下がる思いでした。クラブ会員ではないのですが、お声掛け頂き参加させて頂きました。大変お世話になり感謝申し上げます。ありがとうございました。

こうして12月13日（水）夕刻、多くの思い出を胸に私たち5名は無事帰国することができました。来年度も希望者が5名程度いらっしゃれば、また実施する予定です。詳しくクラブHPをご覧ください。

