

## ホノルルマラソン参加記

内海 佳治

ホノルルマラソン参加は今回で3回目になりますが、参加にあたり今回は自分達で手続きを半年前から行いマラソンだけではなく観光、ショッピングなどの準備を行いました。大会参加者は約3万5千名で半数以上が日本人であるとの事でした。

<今回一緒に参加した皆さんです>



朝3時半起床で朝食を取りスタート地点まで徒歩で移動し5時の花火の打ち上げがスタートでしたが周囲の人たちは花火の美しさと記念写真撮りで全然動きませんでした。

前の方にいたのですがスタート地点まで行くのに10分以上かかりました

その後は徐々に走れるようになりましたが、やはり人の多さでマイペースで走る事が大変な状態でありましたし、天候も曇りで蒸し暑く中盤あたりからは小雨が降り後半は晴れて暑くなったりして変化が激しくて大変な状態でした。

このような状態の中で10K過ぎぐらいから自分たちのペースで走れるようになり記念写真を撮ったり、周囲の景色を眺めたりしてレースを楽しみながら走っていましたが、気候の変化は走りにも影響を及ぼしペースも落ちたり上がったりしていたので、中盤あたりからペースダウンして行き我慢の走りとなってしまいました。

でも周囲の人たちは竹馬で走ったり、自衛隊の人と思われる人たちは大きなリュックを背負い長ズボン長袖の服装で走ったり、日本から来た高校生がグループで大きな声を出しながら走ったり、バスケットボールでドリブルしたり、多種多様の仮装をしたりで、それぞれ楽しみながら走っていました。

私達はペースは落ちましたが、歩くことはなく走り切ることが出来ました。

ゴールでは45回記念大会でもあり大きなメダルと、貝殻のレイをかけてもらいました。

参考までにですが今回のツアー予算ですが5泊7日で長崎、羽田往復込みで198000円

参加費、ESTAは自分で手続きしましたので約30000円でした。

宿泊ホテルもランク的には上では無かったですが、自炊が出来るホテルでしたので意外と助かりました。

大会翌日からは観光、ショッピングを楽しむことが出来ましたが、今回もハワイの海を泳ぐことが出来ませんでしたので次回の楽しみとしたいと思います。

次回は50回大会に参加しようと思います。

## ホノルルマラソン2倍楽しむ攻略法

内海 由加里

12/10 早朝5:00打ち上げ花火と共に、45回目のマラソンがスタートした。華やかだ！しかし、前には進まない。朝3時起床、朝食（日本から持参の赤飯パックをチンする。お湯を注ぐだけの白みそ仕立てのお味噌汁。ABCマートで購入の朝鮮漬け、バナナ）を食べ、バタバタしながら会場迄20分ぐらいの道のり歩く。長崎から同行の一组の夫婦は時計が1時間遅れていたと私達よりあせったようだ。そして、トイレにゆっくり入る時間もなく、マラソン中に比較的開いているトイレを捜しする事にした。主人とはぐれないように、ウェストバックのひも部を握りしめていた。気を緩めると、見失ってしまうぐらい人・人・人である。



今回、気分的には気が楽である。なぜならば、お祭りのマラソンなので、フルマラソンの練習と思って参加した。（走り込み不足の上、10日前にインフルエンザになり、家族に移さないように隔離されての病み上がり、体力がすっかり落ちていた）参加できた事に感謝！

5年ぶりの3回目の参加になります。クリスマスイルミネーションがハワイならではの巨大スケールで私達を楽しませてくれます。

朝日が昇る、ダイヤモンドヘッドぐらいでは、前回は急激な暑さにサングラスが必要となったものだが、今回は曇空。（バタバタして日焼け止めクリーム塗り忘れたがラッキー）

心の中で思った（練習出来ていれば、暑くもなく最高のフルマラソン日和。気温朝は17℃

ぐらいかな。スピードの上がらない足にがっかり。)

とにかくゆっくりとジョグ感覚で走る。主人は今回、私のつきあいで食料（エネルギーゼリー・塩ようかん・小餅・塩分タブレット・カロリーメイト・飴等）を持って走る事となる。この大会は、エイドには、3K毎に水・スポーツドリンク（ゲーターレード）があるだけだ。私設エイドで、オレンジ・飴等もらえる事もある。エネルギー切れしないように、準備が必要である。

42.195Kの最後まで、足を持たせるにはどうしたらよいかと考えながら走っていた。とにかくゆっくりペースの維持・腕を振る・エイドでは長く休みすぎない・WCは、混雑していない場所探してする等、心掛けた。

しかし、やはりやってきた。足が上がらな〜い！21K地点、まだ半分だ！もう、疲労が蓄積して100Kマラソンを走った後のような足取りだ・・・そんな、早すぎる！気落ちしそうだったが、主人の後をもくもくとついていく。ゼリー等を食べ、力つける。早目の攣り予防の漢方薬飲み、けいれんしないようにする。後半は、晴れてきて エイドに氷が並ぶ。ビニールもあるので、自分で氷をたっぷり入れ、後頭部や顔・頭のとっぺん冷やしながら走る。少し、エイドで休む時間が増えてきた。歩きに少しだけ毛が生えたスピードだ。とにかく足を動かすために腕振った。

ダイヤモンドヘッドを下り、フィニッシュ会場の公園が見えてきた。動かない足が少しだけ動きだし、無事フィニッシュゲートを通じた。6時間過ぎていた。(NET タイム 5:52) 完走メダルをかけてもらったが、今までこんなに大きいメダルはもらった事がない。ずっしりと首に重みが染み渡る。良かった！完走出来た！





完走 T シャツを受け取り（今回はグリーン色、過去 2 回は、イエロー・レッドだった）ツアー会社の用意してくれている捕食（カレーライス・アイス・パイ）を食べ、バスに乗りホテルへ戻った。シャワー後、2~3 時間爆睡していた。

最終ランナーはハワイ在住日本人のようだった。80 歳女性 16:23 すごい！。  
ちなみに 3 万 5 千人参加中、サブスリーの選手は 68 人だった。  
今回、ハワイ到着翌日にマラソン大会出場、その後 3 日間ゆっくり、4 日目朝に帰るという後半型、観光等できる日程だった。

<マラソン以外にハワイを満喫した事>

- ① フラレッスンに参加・・・無料フラダンスレッスンが定期的にあっている  
ツアー会社の案内所があり、そこに色々な無料レッスン等の案内がある。無料フラダンスショーも見られた。
- ② ハワイ島へ日帰りツアー参加・・・色々な日帰りツアーがあるが、半年前から早目に予約すると早割りがあるのでお得。  
4000m級の山々にびっくり、雄大すぎる。
- ③ ハワイのエステ体験・・・娘からホットストーンのマッサージは、なかなか日本で受けられないと聞き、ツアー会社が旅行前にくれるパンフレットみて 40%割引のお店がホテル近くにあり、即マラソン翌日 PM に予約を入れた。全身ほぐされ、筋肉痛も軽減された。
- ④ 美味しいパンケーキ・・・前はダイヤモンドヘッド日の出登山&パンケーキ店で朝食ツアーに参加したが、今回は自分達で行った為、格安。

今回、長崎より 10 名で参加したが、マラソン以外は、それぞれで自由だったが、日本食店でマラソン前夜祭、マラソン後の打ち上げはスペアリブの美味しいお店で盛り上がった。今回 45 回大会であったが、5 年後の 50 回大会を目指そうかという話になった。また 5 年後どうなっているかわかりませんが、貯蓄と体力作りが始まった。

