

<はじめに>

この度は、私のホノルルマラソンに考える機会を与えて頂きまして、池田会長様、本当に有難うございました。この講演会がなければ、これまでの自分のマラソンの歴史を深く考えることなく、適当に反省して、マラソンを続けていたと思われ、今回の結論のようなことを意識することはなかったのではないかと思います。

「私のホノルルマラソン」というタイトルは、私のやっていることが皆さんのマラソンのイメージとは異なった耐久レースであるため、ホノルルマラソンのイメージを傷つけないよう、私のチャレンジであることが分かるよう「私のホノルルマラソン」としました。

初めてホノルルマラソンにチャレンジしてから10回を数えました。55歳で初めて挑戦したときは、ゴールにたどり着けるか全く自信が無く準備に時間をかけたことを思い出します。最初の10年位は、今から思えば若さに任せて、大した練習もせず、本番のレースを終える事で、今年もこれで終わると満足していたように思います。徐々に、30KMを超えると段々きつくなってきて、5年ほど前に、突然歩けなくなってからは、2年程度のリハビリ後、復帰してからも、終盤に何処かを傷め、リハビリをする年を繰り返しています。今年はこの迄の反省を基に、新たにホノルルマラソンにチャレンジして行きたいと思っています。

<きっかけは>

そもそも、マラソンを始めたきっかけは、結婚30周年を記念して、ハワイに行ってみようかと言うことになり、行くだけではつまらないので、何かやろうと言うことになった。前年に家内がホノルルマラソンに行っていたことと、脚を鍛えていれば、年をとってからもゴルフが出来るのではと言う思いもあり、ホノルルマラソンに挑戦することにしました。

<ホノルルマラソンの概要>

次に、ホノルルマラソンについて紹介します。

ホノルルマラソンは、毎年、12月の第2日曜日にホノルルの市街地で開催される公式のマラソン競技です。

コースは公認の26.2マイル(42.195Km)で、午前5時にアラモアナ公園西側をスタートし、ワイキキ、ダイヤモンドヘッド、カハラの入り口から高速道路に入り、ハワイカイの住宅街で折り返し、再びカハラ住宅街を経て、カピオラニ公園でフィニッシュします。

参加者は、2~3万人で、市民ランナーの他、数十人のプロの招待選手も参加しています。

男子の優勝タイムは、2時間10分程度、女子の優勝タイムは、2時間30分程度で、他の大会と遜色ありませんが、制限時間が無いため、最後の人のタイムは14時間を越えたこともあるようです。

昨年の優勝タイムは、男子が2時間8分27秒、女子が2時間22分15秒で、男女ともケニア選手(ローレンスチェロノ、ブリジッドコスゲイ)で大会記録だったそうです。

第1回ホノルルマラソンは、1973年に始まり、昨年で45回を数えました。第1回のエントリー数は、167人、完走者は、151人で、日本人の参加者は、居ませんでした。

回を重ねる毎に参加者は増え、1995年の第23回大会のエントリー数は、過去最高の34,434人、完走者は、27,022人、日本人の参加者は、21,717人となりました。

私が初めて参加したのは、2001年の第29回大会でしたが、この年は、9月11日にNYのWTCビルが、同時多発テロで爆撃された時で、参加するかどうか悩んだ末、10月に参加を決めました。この時の、エントリー数は、23,513人、完走者は、19,236人、日本人の参加者は、9,159人でした。通常、日本人の参加者の割合は、60%を越えているのですが、この時は、40%と、激減しました。ところが、この年アメリカ人の参加者は、大幅に増えたようです。

2009年のエントリー数は、23,469人、日本人のエントリー数は、14,402人と60%を超えていました。

ちなみに、2017年のエントリー数は、26,371人、この内日本人は、11,727人と減少傾向にあります。

ホノルルマラソンがこのように繁栄したのは、ジャック・スキヤッフ博士に負うところが大きいと言われていています。博士は、自身のマラソン・クリニックの中で、LSD(LONG SLOW DISTANCE)即ち、長時間、ゆっくり、長距離を走ることが、健康の維持に非常に良いと、提唱されており、コレステロールの低下、血圧の低下、余計な脈拍数が消える等の効果があると言っています。

<マラソン会場のホノルル>

12月に入りホノルルマラソンが近付いてくると、ホノルルは俄かに活気づいてきます。

世界各国からランナーや応援の家族等が集まり始め、街は、前年の完走Tシャツを着た人やランニングの練習をする人などが満ち溢れ、お祭り気分が高まります。

特に日本人が多く、日本に居るような錯覚に陥る程です。

また、夜になると、クリスマスデコレーションが賑やかに輝き、夜の散歩も楽しみの一つです。

マラソンの前日には、ワイキキ通りにストリートパフォーマンスも出現し、最高潮になります。

一年で最高の賑わいをみせるこの時期には、飛行機代や、ホテル代なども正月に次いで高くなります。

大会の数日前から関連イベントが楽しめるのもホノルルマラソンの大きな魅力です。

大会直前の水曜日から土曜日までは、ハワイコンベンションセンターで「ホノルルマラソン・エキスポ」が開催され、広い会場はさながらマラソンの見本市となります。ランナーは、ゼッケンやマラソンのチップを受け取る為、必ず来るのですが、会場には、オフィシャルスポンサーや、ランニングショップ、オフィシャルグッズ販売のサービスブースなどが並んでおります。

大会前々日の金曜日の夕方には、ハワイコンベンションセンターで、ハワイアンスタイルの「ホノルルマラソン・アロハフライデーナイト」が開催されます。このパーティでは、ビュッフェ形式の食事とハワイアン・ライブが楽しめます。この食事で炭水化物を多く取りますと、マラソン当日のエネルギーとなるグリコーゲンを 50%も増やすことが出来るそうです。

〔ホノルルマラソンのためのトレーニング〕

<初めてのマラソンのための準備>

ホノルルマラソンに行くことになったのですが、この頃はまだ現役で仕事も忙しく、練習する時間もなく、運動は好きで、短距離は走りますが、もともとマラソンが嫌いで、長距離を走るのが大の苦手でしたので、制限時間が無いのだから、最悪歩いて帰ってくれば良いと考え、まずは暇な時間を見つけては、2～3時間全力で歩くことから始めました。

当時、歩く速度は5～6 Km/Hr でしたので、7～8時間歩けばフルマラソンの距離になると計算しました。

自宅の尼崎と三宮は4時間程度で歩けるので、ハーフの距離位だと考え往復出来ればOKと考えました。

最初の年は、自宅と三宮との間を2回往復して、距離に対する自信が出来た後、少しずつ走るようになりました。最初、2 Km程度であった距離を伸ばせたのは、家内の助言で「ゆっくり走る」ようになってからです。ゆっくり走ると長時間走れるようになり、30分、1時間と走れるようになりました。この頃から、走るだけ走って、苦しくなったら歩き、また少し楽になったら走ると言うようにして、距離を伸ばしていきました。

<その後のトレーニング>

当初、トレーニング時には、その日の距離を決めて、ランニングと歩行を繰り返すもので、私のやり方は、走るのと歩くのがランダムですが、本では規則的に繰り返すように書いています。本では、ランニングと歩行とを規則的に一定間隔で繰り返すランナーのことを、「クルーザ」と言い、遅くても全行程を走るランナーのことを、「ペーサ」、そして

記録に挑戦して走るランナーのことを、「レーサ」と言うそうです。このようなことは私のレベルの話ではないと思い、自分のやり方でやることにしました。

暫くトレーニングをしていない状態から開始するときは、まず歩くことから始めます。

10Km 程度を2時間程度で歩けるようになった後、少しずつランニングを入れていきます。

一種のクルーザの走り方ですが、走るのと歩くのがランダムで、息が苦しくなるまで走り、歩き始めて息が平常に戻ると、また走るというサイクルで繰り返します。

最初走る速さは、ゆっくりですが徐々に速度を上げていき、10Km を1時間半位になってから、その日の目標距離を15Km、20Km と上げていきます。

30Km 以上は、筋肉疲労が大きくなるため、挑戦する間隔をあけて疲労回復に努め、40Kmは、1、2度の挑戦に抑えたいと思っています。

2009年頃、同志社大学のランニングのトレーナーから聞いた話ですが、マラソンの能力を上げるには、時間当たりの酸素の摂取量を増やす必要があり、そのためのトレーニングとしては、呼吸が「ややきつい」状況を出るだけ長く続けるのが良いそうです。

練習の時に気を付けていることは、「あまり頑張り過ぎないこと」です。走っていて限界だと思ったら、止めて帰ることです。そのため、いつでも止められるように、電車の線路沿いを、練習コースに選んでいます。

<マラソン前日までの注意>

- ① 3週間位前から怪我に注意
- ② 炭水化物を取る・・・水曜日までは脂肪とタンパク質を多く取り、木曜日からは当日のエネルギーUPのため炭水化物を多く取る
- ③ 風邪を引かない・・・ゴルフの後、体が火照って冷房で冷やされて風邪をひいた。
- ④ 十分睡眠をとる・・・48 Hr 単位で考えて。早く寝過ぎて、夜眠れなくなった。
- ⑤ 体調に注意・・・レース前日に走って、疲れが残った。当日、下痢になりトイレ探しで困った。今は、ホノルルでは特別なことはせず、ひたすら体調の維持に努める。
- ⑥ 長時間掛る人は、食物を用意する・・・昼頃になるので、軽くて甘いものを用意（あめ、カステラ、クッキー、カロリーメイトなど）、スポーツドリンクは有。疲労回復にグロンサン内服液など。

<当日の注意>

- ① スタート地点に余裕を持っていく・・・バスの通行は4時まで。近くのホテルが良い。
- ② 朝食は3 Hr 以上前に、トイレもスタート前に済ます。スタート直前には、水を飲まない。

- ③ エイドステーションでは、極力水を飲む。但し、飲み過ぎに注意。・・・16 マイルを過ぎると水の吸収が悪くなる
- ④ 気分が悪くなったら、エイドステーションへ。医師がいる。
- ⑤ 適宜ストレッチをする
- ⑥ 雨でも特別な走りはしない。・・・水溜りを飛び越して走っていて脚を痛めた。後日、ゴルフに行つて肉離れ。

<実際のホノルルマラソン>

① 実際のレースの状況

実際のレースの状況は、最近テレビで放映されているのとあまり変わりはありません。
2018年のPRビデオまたは、2008年のレースのDVDを参照下さい。

② 実際のレースの状況

私の実際のレース状況は、VIDEOもありますが、2004年のものと思われる「おじさんランナー奮戦記」というメモがあり、レースの状況が良く分かるので、朗読させていただきます。

③ マラソンコースの紹介(添付のMAP参照)

アラモアナ公園西側……アロハタワー……チャイナタウン……シティセンター……市庁舎……カメハメハ通り
……アラモアナ通り……ワイキキ通り(ワイキキビーチ)……カピオラニ公園……ダイヤモンドヘッド……市街地
……高速道路(カラニアオレハイウェイ)……住宅地(ハワイカイ・折返し点)……高速道路……住宅地(カハラ)
……ダイヤモンドヘッド……カピオラニ公園 (ゴール地点)
.....

昨夜からの強風は、跡形もなく静まり返っている。朝5時。スタートの花火とともに、「皆さん頑張って下さい」の連呼。今年のゲストは、アテネ五輪金メダリストの“野口みずき”だ。「近くの外人が、「あの子、何言ってるの」と、彼女のことは知らないようだ。

ホノルルマラソンは、アラモアナ公園を西にスタートし、チャイナタウンで折り返し、ワイキキを通過して、カピオラニ公園に入り、ダイヤモンドヘッドを周回して、カハラ地区に入り、高速道路を一路ハワイカイの高級住宅街へ向かう。ここを周回して再び高速道路に戻り、単調なカハラ AVE.を通過して、ダイヤモンドヘッドを経て、カピオラニ公園のゴールまでの42.195Kmで争われる。

今回は、練習不足をカバーするため5つの秘策を用意して本番に臨んでいる。その第1は徹底的に体を休めておくこと。これは、前年ゴルフで無理をして風邪を引いた教訓によるもので、スタート地点近くにホテルを取り、レース当日は2時まで寝ることができた。

スタート直後から次々と後続ランナーに抜かれていく。我慢、我慢。長く走るためには、遅く走ることが必須であるため、これが第2の秘策である。ゆっくり走っているお陰で、周りが良く見える。チャイナタウンを折り返して、ビジネス街まで来ると、キングストリーの両側には、まだ薄暗いのでクリスマスイルミネーションが鮮やかに浮かび上がって見える。市庁舎まで来ると名物のサンタクロース夫妻のイルミネーションだ。今年から隣に雪ん子の像が追加されている。

ワイキキ大通りの応援はとても賑やかで、沿道は人人で埋め尽くされている。ここは、身内の応援をしている人、ホテル、土産物関係の人など様々で、日本語の「頑張って」の応援に混じって、「GOOD JOB」、「YOU CAN DO IT」など英語も聞こえる。

ワイキキを過ぎてカピオラニ公園に入ると、10Km地点だ。ここで、腹に巻いていたタオルを取り去る。これが第3の秘策で、スタート直後の汗で身体が冷え切ってしまう、良く体調不良を起こすのを防止するもので、タイムは少し遅いがここまでは順調に来ている。

カピオラニ公園を過ぎるとダイヤモンドヘッドの上り坂だ。この辺りから、そろそろ夜が明けてくる。何とか峠を乗り切り、カハラの入口辺りで、ゼッケン1番の選手とすれ違った。この選手が優勝したケニアのジミー・ムンディだった。

ここで1回目の給水を取り、角砂糖3個とグロンサンを補給した。これが第4の秘策で、これから定期的に栄養補給をする予定である。

カハラ地区を抜けて、高速道路に上がり暫く走ると、13マイル強のハーフ地点はもう直ぐだ。今回の目標の1つが遅くとも何とかハーフまでは走ることであったが、12マイルを過ぎた地点で、歩くのと殆ど変わらなくなり、ダウン。結局、ハーフは3時間を切れなかった。

ここで栄養補給し、持ってきたエアサロンプラスを足の筋肉に吹き付けて再スタート。これが第5の秘策で、少々の痛みは取り去ってくれる。また、この辺りは特に日本の旅行社の応援隊が多数応援してくれるので、気持ちよく走れる。おじさんの時間帯は、ランナーの数が多く、少し調子が出ると前のランナーを縫うようにして追い越していかねばならず、知らず知らずペースが速くなっていったようで、息が苦しくなり、行く手を遮られた形となり歩行。一旦歩くとなかなか走り始められず、また周りのランナーと歩調を合わせてゆっくり走ることが出来なくなった。

“前に進まなきゃ終わらない”の一心で何とか、この単調で気が遠くなるように長い高速道路の出口が見えてきた。15マイルをクリアし、見慣れたハワイカイ地区の入り口だ。この地区の運河沿いの家にはクルーザの係留桟橋があるなど

高級住宅街として知られているところだ。

エイドステーションの間隔は1.5マイル程度であるが、この辺りからは毎回給水し、手持ちしてきた角砂糖を補給す

る。スタートして約4時間が経過、今日は非常に天気が良く、今飲んだアミノバイタルが直ぐに汗となって出てくるようだ。

実はこのマラソンのエイドステーションでは、アミノバイタルしか飲まないことにしている。

このハワイカイ地区2マイルを周回すると、今度は帰路の高速道路となる。外国人、特に米国人は陽気で、同一団体が多数の組に分かれて走っているようで、途中で仲間に出くわしたときは凄まじい騒ぎになる。これが彼らのエネルギー源になるようで、行きと帰りが対面する高速道路では頻繁となる。一方、おじさんは、時々左手に見える海岸線を眺めながら、また、既に何回か膝と足に吹き付けてきたエアサロンパスのお世話になりながら、考えることはエイドステーションと

日陰の場所のことばかりであった。

20 マイル付近であったかと思うが、行く手を遮るような数人の集団があり、走路の真ん中で邪魔だなーと思いながら追い越した。後で聞くと、これは永井大のドキュメンタリー番組の収録をしていたようであった。

途中まで前後していた6時間の旗を持ったランナーは、何処かに行ってしまう、ようやく22マイル付近で高速道路を降りると、帰路のダイヤモンドヘッドまで閑静な住宅街が延々と続く。ここでも道路の両側で応援してくれるが、自宅前でのキャンディサービスの他、散水用ホースを改造しての噴水サービスもある。おじさんは、この噴水サービスは、靴まで濡れてしまうので、スポンジの水で我慢している。この辺りのランナーは、8割方歩いており、この流れに沿って黙々と歩く。

ダイヤモンドヘッド上の40Km地点まで来た。残り2Kmで現在は6時間だ。今から頑張れば6時間22分を切れる。

下り坂を走り始めるが、ダウン。ついに6時間30分の旗を持ったランナーにも追い越され、それでも最後は沿道の声援にも後押しされて、何とかゴールした。

ネットタイムは6時間31分。何とか無事に完走したが、ハーフを走り切れなかったこと、最後で、頑張れなかったことで自己採点は62点。おじさんの戦いはまだまだ続く。

.....

以上、毎年違った形で悪戦苦闘しながら、ゴールにたどり着いています。

<ホノルルマラソンの魅力>

- ① 時間の制約がなく、スタートが早く、涼しい。.....高速ランナーの話で、後半は熱い
- ② ハワイ開催で、コースの風景、景色が素晴らしい。.....まだ暗いシティセンター付近ではイルミネーションが綺麗で、市庁舎では、何時ものサンタクロースのデコレーションが浮かび上がっているのが見え、ワイキキ通りのイルミネーションも素晴らしい。ダイヤモンドヘッド付近で夜明けとなる。
- ③ ボランティアなど沿道の声援に勇気付けられる。.....走り始めの頃の5~10Km付近が、ホノルルの市街地、ワイキキ付近で、特に応援が多い。また、高速道路で単調になっている辺りでの応援、住宅地での応援にも元気付けられる。
- ④ 気後れしないで、リラックスして走れる。.....レベルが高くないランナーが多い。年齢層も広く、30Kmを過ぎペースが落ち、歩いてもまわりには同じように苦しんでいる人がいる。
- ⑤ 若い女性が多く、芸能人も参加している。また、バニーガール、花嫁、サムライなど仮装をしている人もいるので目を和ませてくれる。
- ⑥ 外国人のグループの走り方は、陽気で楽しんでいるように見える。

<帰国後の反省と翌年への対応>

帰国後、マラソンの準備から本番のレースの状況や結果について反省するのですが、最初のころは仕事が忙しいということもあり、帰国してしまえば、アー終わったということで、余程の事がない限り、計画的に次回への対策、準備はせず、気が付いてみれば、レースの2か月程度前で、準備不足のまま本番を迎えるパターンが続きました。

それでも、65歳位までは昔の筋力が残っていたのか、悪戦苦闘しながらもなんとかゴールに7時間を超えずにたどり着くことができました。

ところが、2013年に母が亡くなり、1~2か月後、急に歩くことが困難になる程の足・腰痛に襲われ、痛み止めを飲みながら3か月ほどマシンとプールでリハビリを続け、何とか歩けるようになった後は、ゴルフが出来るようになったことがうれしくて、ゴルフにばかり時間を使ってしまい、歩くのに支障はないものの、マラソンに行ける状況にはなく、2014年も不参加となりました。

2015年は、10月頃からJOGで距離を稼げるようになったものの、11月になってもハーフの距離を走れないまま、本番に臨み、30km過ぎまでは何とかいけたものの、残り5マイルは、足痛、背中痛で、結局は7時間を切れませんでした。

2016年は、早めにJOGを始め、9月頃には10Km程度をクリアしていましたが、なかなか距離が伸びず、本番1か月前にやっと40Km程度を7時間かかってクリアしたものの、本番では前回同様、残り5マイルは、ひどい痛、あしの豆痛などで結局7時間を切れませんでした。

2017年は、右足痛のリハビリを続け、10月頃JOGができるようになったと思ったら、11月には腎臓結石が痛み出しハワイへの出国予定日に入院・手術し、帰国予定日に退院となりました。結局マラソンは不参加で、行っても練

習不足で怪我だけが残ったと思います。

ここ数年の惨敗で、さすがにこれまでの結果を振り返って反省してみました。

改善すべきは、**30Km**位まではそこそこで走れるのに、残り**5**マイルに**2**時間以上かかり、怪我や後遺症を残してしまうことです。基本的には、練習量が足りないため、マラソンのスタート時に以前のような筋肉の状態になっていなかったためと思われます。

もともと練習はあまりせずに、短期間で距離を伸ばし、フルの距離を**2**回程度練習して、本番に臨んでいましたが、近年はマラソンモードの練習を始める時期は、早くなっているにも拘らず、距離を伸ばしていく時間が長くかかり、フルの距離を経験しないまま本番を迎えています。

その要因を分析してみると、

- ① **30Km**までそこそこで走れているのは、**JOG**の比率が高くなっているため、走る速度が遅くなった。
- ② 残り**5**マイルが遅いのは、痛みと疲労で**JOG**は殆どできない上、歩く速度も遅くなっている。
- ③ 怪我や後遺症が残るのは、にわか仕立ての筋肉の限界に加え、走り方や装備(靴など)の問題も考えられる。

筋力は加齢とともに減退していく中で、**10**年前の成果を得るのは容易ではありません。筋力をできるだけ戻して、後は

持久力で補うしか方法はありません。

筋肉は使わなければ衰退しますが、何日も練習を続けると疲れて練習できなくなります。

日常生活を送る中で、練習の計画を作るのは、病気や怪我、体調不良を考えなくても容易ではありません。

まずは、**10Km**程度はいつでも**JOG&WALK**でクリアできる状態を作り出すことを目指そうと思っています。

この状態を「疲れない身体」と言っています。

この状態からスタートして、**10**月上旬には一度フルの距離を**JOG&WALK**で完走し、本番までの**2**か月に休養と調整

にあて、本番に臨みたいと思います。

現在は、昨年腎臓結石の手術頃に発症した鼠経ヘルニアに関する痛みで、**10Km**程度の練習は続けていますが、次の

テップに行けない状態が続いています。

<まとめ>

ここ何年かの失敗で、ホノルルマラソンに行くには、健康な身体を維持した上で、疲れない身体を作ることがいかに重要であるかを痛感しました。

このためには、今ある病気、怪我を速やかに直すとともに、体幹など基礎体力の強化を図って、疲れない身体をつくるため、および健康な体を維持するため日常生活であらゆる努力をする必要があります。

マラソンのトレーニングはそれからです。

このことは、本番**5**~**6**か月前にはマラソンのトレーニングに入る準備ができていること、即ち、健康な身体と疲れない身体を維持しておくことが必須です。

「人の全ての機能は使わなければ退化する」が私の持論で、先日、阪大の七五三木聡教授の講演会でも同じことが言われていました。

現在の私のモットーは、「自分か出来ることは、頭と身体の機能を使って、極力自分でやる」ことです。

具体的には、庭木の手入れや家事手伝いなどの他、便利なもの(車、スマホ、カードなど)は、極力使わない、また、健康に良いと思われることにチャレンジすることなどです。

このように、ホノルルマラソンの準備をすることは、日常を元気で健康に送る手段であり、マラソンの結果は体力レベルを判定する手段となっています。

従ってホノルルマラソンは現在、私の健康寿命を延ばし、楽しくゴルフ、テニスをするためのものとなっています。

御清聴、有難うございました。

私のホノルルマラソン

43年電気 原且則

私のホノルルマラソン

1. はじめに
2. きっかけは
3. ホノルルマラソンの概要
4. マラソン会場のホノルル
5. ホノルルマラソンのためのトレーニング
6. マラソン前日までの注意
7. 当日の注意
8. 実際のホノルルマラソン
9. ホノルルマラソンの魅力
10. 帰国後の反省と翌年への対応
11. まとめ

<ホノルルマラソンの概要>

- ①日時：毎年、12月の第2日曜日のAM5時スタート
- ②場所：USA ハワイ州 ホノルル
- ③マラソンコース：公認の26.385マイル（42.195Km）
- ④参加者：2～3万人、市民ランナーの他、数十人のプロも参加
- ⑤優勝タイム：M（2：10程度）、F（2：30程度）
2017年 M：（2：08：27）、F（2：22：15）
- ⑥歴史：
 - ・第1回1973年：エントリー167人、完走者151人
 - ・第23回1995年：エントリー34千人(N22)、完走者27千人（過去最高）
 - ・第29回2001年：エントリー24千人（N9）、完走者19千人（初参加）
 - ・第37回2009年：エントリー23千人（N14）
 - ・第45回2017年：エントリー26千人（N12） 男女ともケニヤ人優勝

<マラソン会場のホノルル>

①ホノルルの風景と雰囲気

②マラソン関連のイベント
・ホノルルマラソン・エキスポ



<マラソン会場のホノルル>

- ・アロハフライデーナイト



<ホノルルマラソンのためのトレーニング>

①初めてのマラソンのための準備

- ・ ひたすら歩いてマラソンの距離を歩く自信をつける
- ・ 少しずつ走る距離を伸ばしていく

②その後のトレーニング

- ・ 2時間程度歩くことから始める
- ・ JOG & WALKを繰り返しながら距離を伸ばしていく
- ・ 1回はJOG & WALKでマラソンの距離を確認する

<前日までの注意事項>

- ①1か月前から怪我に注意
- ②病気に注意（風邪）
- ③体調に注意（下痢）
- ④食事にも気を付ける（栄養分）
- ⑤前日の睡眠を十分にとる
- ⑥空腹対策、栄養補給を用意

<当日の注意>

- ①スタート地点に余裕を持っていく
- ②早朝起床、朝食、トイレも済ます
- ③エイドステーションでは極力水を飲む
- ④気分が悪くなったら、エイドステーションへ
- ⑤適宜ストレッチ
- ⑥特別な走りはしない

<実際のホノルルマラソン> (VIDEO、DVD)

①実際のレースの状況

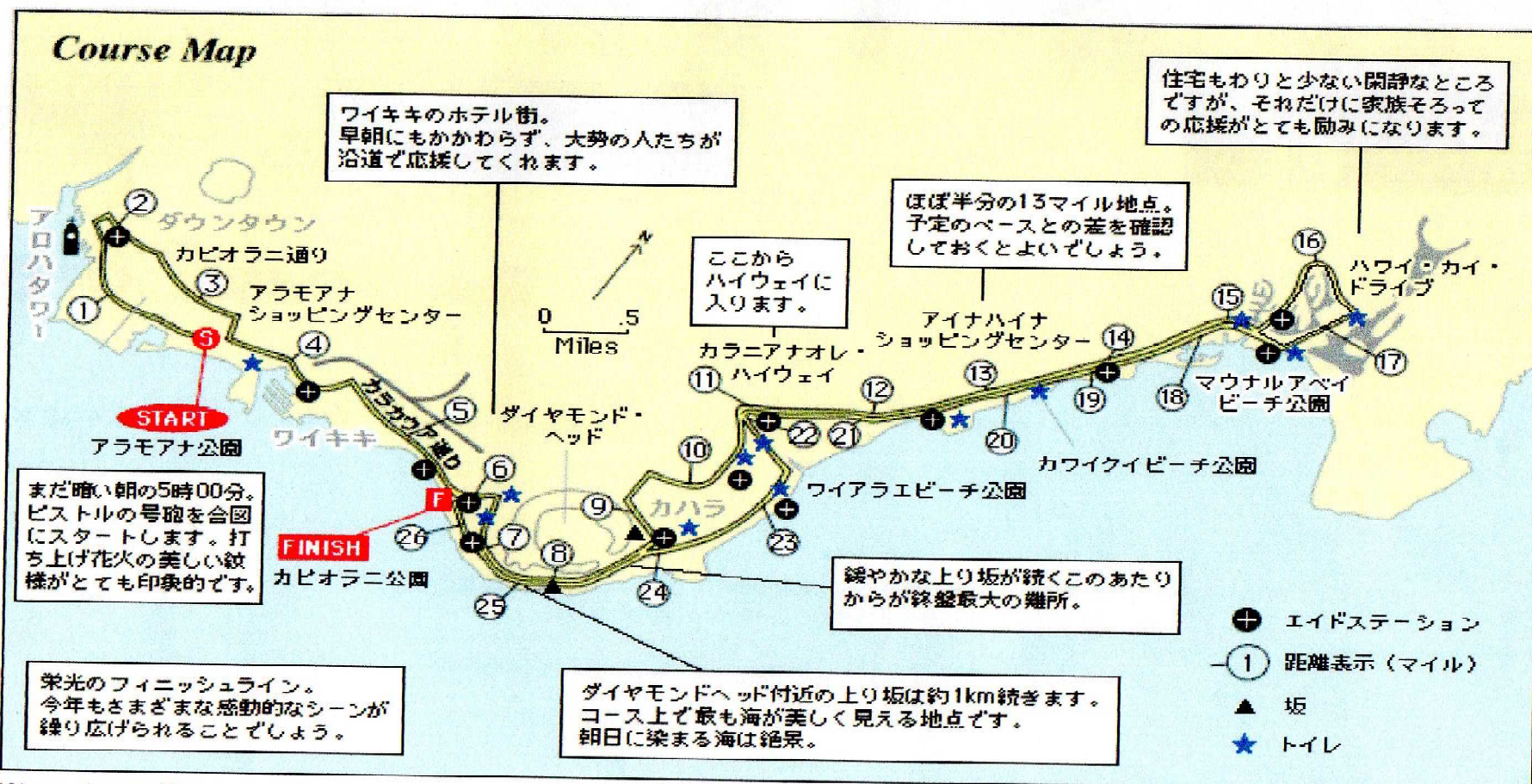
<http://www.honolulumarathon.jp> 参照

あるいは、2008年ホノルルマラソンDVD

<実際のホノルルマラソン> (おじさんランナー奮戦記)

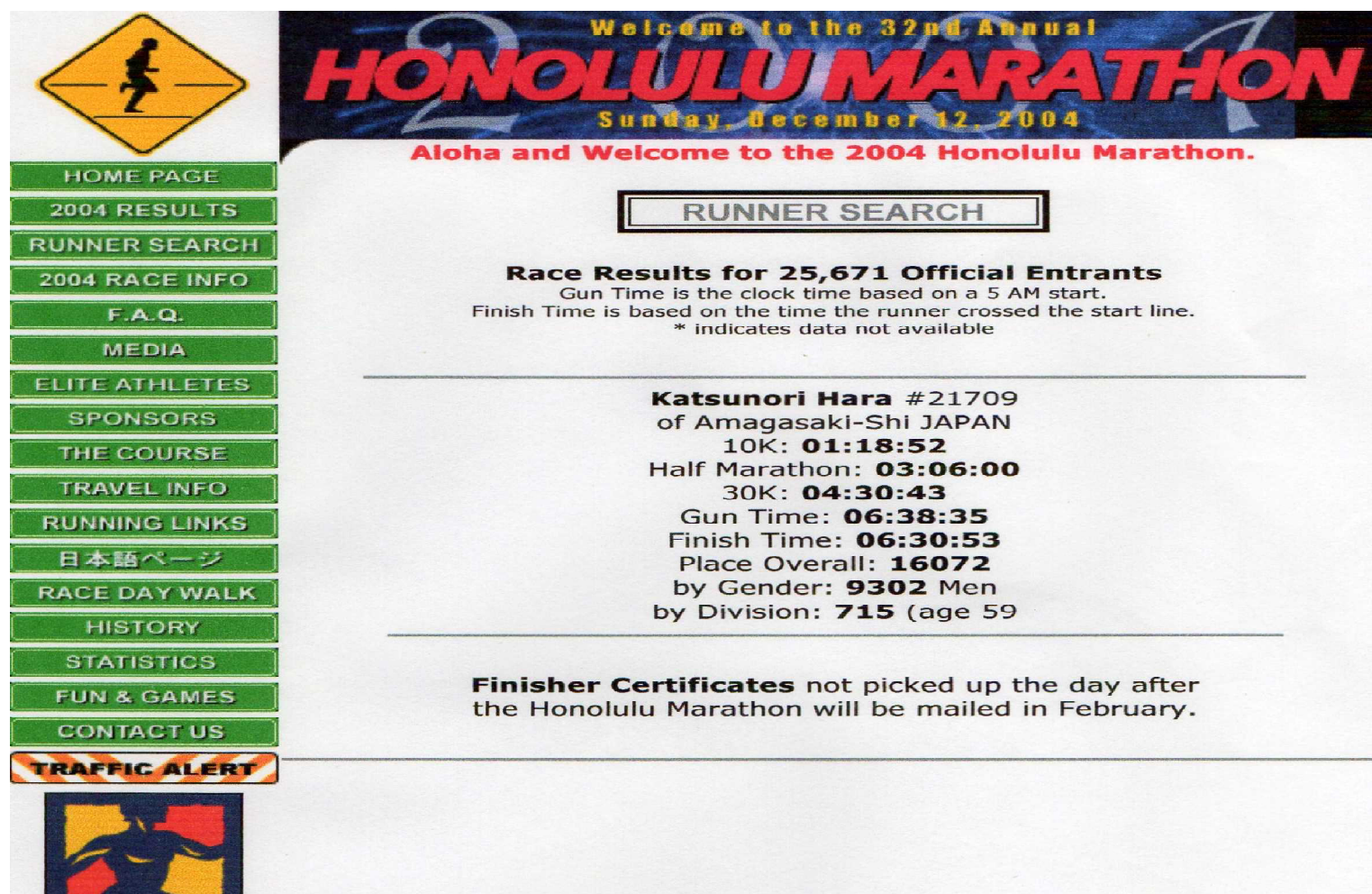
②マラソンコースの紹介

コースマップ



<実際のホノルルマラソン> (レース結果)

③2004年の結果



The screenshot shows the official website for the 32nd Annual Honolulu Marathon. The header features a yellow diamond-shaped warning sign with a runner silhouette, followed by a navigation menu with green buttons for 'HOME PAGE', '2004 RESULTS', 'RUNNER SEARCH', '2004 RACE INFO', 'F.A.Q.', 'MEDIA', 'ELITE ATHLETES', 'SPONSORS', 'THE COURSE', 'TRAVEL INFO', 'RUNNING LINKS', '日本語ページ', 'RACE DAY WALK', 'HISTORY', 'STATISTICS', 'FUN & GAMES', and 'CONTACT US'. Below the menu is a 'TRAFFIC ALERT' banner and a runner silhouette logo. The main content area has a blue and red banner that reads 'Welcome to the 32nd Annual HONOLULU MARATHON Sunday, December 12, 2004' and 'Aloha and Welcome to the 2004 Honolulu Marathon.' Below this is a 'RUNNER SEARCH' box. The race results section is titled 'Race Results for 25,671 Official Entrants' and includes a note: 'Gun Time is the clock time based on a 5 AM start. Finish Time is based on the time the runner crossed the start line. * indicates data not available'. The results for Katsunori Hara (#21709) are listed: 'Katsunori Hara #21709 of Amagasaki-Shi JAPAN', '10K: 01:18:52', 'Half Marathon: 03:06:00', '30K: 04:30:43', 'Gun Time: 06:38:35', 'Finish Time: 06:30:53', 'Place Overall: 16072 by Gender: 9302 Men by Division: 715 (age 59)'. At the bottom, a note states: 'Finisher Certificates not picked up the day after the Honolulu Marathon will be mailed in February.'

HOME PAGE

2004 RESULTS

RUNNER SEARCH

2004 RACE INFO

F.A.Q.

MEDIA

ELITE ATHLETES

SPONSORS

THE COURSE

TRAVEL INFO

RUNNING LINKS

日本語ページ

RACE DAY WALK

HISTORY

STATISTICS

FUN & GAMES

CONTACT US

TRAFFIC ALERT

Welcome to the 32nd Annual
HONOLULU MARATHON
Sunday, December 12, 2004

Aloha and Welcome to the 2004 Honolulu Marathon.

RUNNER SEARCH

Race Results for 25,671 Official Entrants
Gun Time is the clock time based on a 5 AM start.
Finish Time is based on the time the runner crossed the start line.
* indicates data not available

Katsunori Hara #21709
of Amagasaki-Shi JAPAN
10K: **01:18:52**
Half Marathon: **03:06:00**
30K: **04:30:43**
Gun Time: **06:38:35**
Finish Time: **06:30:53**
Place Overall: **16072**
by Gender: **9302** Men
by Division: **715** (age 59)

Finisher Certificates not picked up the day after the Honolulu Marathon will be mailed in February.

<実際のホノルルマラソン> (レース結果)

Honolulu Marathon

Date: Sunday, December 11, 2016

Location: Honolulu, HI

Find Athlete:

KATSUNORI HARA	21961
----------------	-------

[Clear athlete filters](#)

1	0	7	6	1	25
---	---	---	---	---	----

1 finisher found.

<u>Time</u>	<u>Plac</u>	<u>Bib</u>	<u>Certifica</u>	<u>Cat</u>	<u>Catpla</u>	<u>Fname</u>	<u>Lnam</u>	<u>Stat</u>	<u>Count</u>	<u>5 Km</u>	<u>10 Km</u>	<u>15 Km</u>	<u>21 Km</u>	<u>25 Km</u>	<u>30 Km</u>	<u>35 Km</u>	<u>40 Km</u>
7:17:23	1430	2196		M7	182	Katsunori	Hara	Hyogo	JAPAN	41:58:00	1:26:55	2:13:24	3:12:03	3:54:14	4:48:01	5:49:06	6:52:24

ホノルルマラソンの魅力

- ①時間の制限がなく、スタートが早く涼しい
- ②ハワイ開催で、コースの風景、景色が素晴らしい
- ③沿道の応援に勇気付けられる
- ④気後れしないでリラックスして走れる
- ⑤若い女性や華やかな服装の人が多い
- ⑥外国人グループの走り方は、陽気で楽しんで見える

<帰国後の反省と翌年への対応>

①当初の頃の反省

- ・練習不足を衰える前の筋力でカバーできた。

②2015年、2016年の反省と翌年への対応

- ・本格的練習を始める時期が遅く、衰えていく筋力を回復できず、故障の原因にもなった。 練習時期を早める。

③2017年の反省と今後の決意

- ・病気のため、キャンセル。結果的には筋力の回復は出来ておらず。 通常の筋力アップが必要。

<まとめ>

ここ何年かの失敗で、マラソンの準備には、筋力・体力の低下を元に戻し、健康な身体を維持した上で、トレーニングをすることが重要であることを痛感した。

ホノルルマラソンの準備は、日常を元気で健康に送る手段であり、マラソンの結果は、体力レベルを判定する手段となっています。

ホノルルマラソンは、私の健康寿命を延ばし、楽しくゴルフ、テニスをする手段となっています。

ご清聴ありがとうございました