

## 第17回「関西蔵前懇話会」話題提供

- 1 . 日時:2010年6月22日 18:30 ~
- 2 . 演題:「なぜホノルルマラソンを続けるの？」
- 3 . 話題提供者:原 且則

# なぜホノルルマラソンを続けるの？

1. はじめに
2. きっかけは
3. 初めてのマラソンのための準備
4. 現在のトレーニング
5. ホノルルマラソンの紹介
6. マラソン会場のホノルル
7. マラソン前日までの注意
8. 当日の注意
9. ホノルルマラソンの魅力
10. 昨年のホノルルマラソンのDVD
11. おわりに



### 3 . 初めてのマラソンのための準備

- ・まずはWalkingから
- ・ゆっくり走る
- ・Running & Walking (クルーザ)

### 4 . 現在のトレーニング

- ・ややキツイを続ける
- ・頑張り過ぎない

## 5. ホノルルマラソンの紹介

- ・開催日： 毎年 12月の第2日曜日 AM5:00スタート
- ・開催地： ホノルルの市街地を含む42.195Kmの公認コース
- ・参加者： プロの招待選手を含む市民ランナー2～3万人
  - 第1回1973年 エントリー167人 完走者151人 日本人なし
  - 第23回1995年 最高エントリー34,434人 完走者27,022人  
日本人21,717人
  - 第29回2001年 初参加 9月11日 NYで同時多発テロ  
エントリー23,513人 完走者19,236人 日本人9,159人
  - 第31回2003年 日本人女性の市民ランナー初優勝
  - 第37回2009年 エントリー23,469人 完走者20,314人  
日本人14,402人
- ・スキャフ博士の功績：Long Slow Distance・・・健康維持

# PAST DATA

## JAL ホノルルマラソン(フルマラソン) エントリー者数

	年	全エントリー数	日本人エントリー数		年	全エントリー数	日本人エントリー数
第1回	1973	167	0	第20回	1992	30,905	18,286
第2回	1974	315	0	第21回	1993	29,514	19,001
第3回	1975	782	0	第22回	1994	32,771	21,291
第4回	1976	1,670	1	第23回	1995	34,434	21,717
第5回	1977	3,500	120	第24回	1996	30,864	18,285
第6回	1978	7,204	200	第25回	1997	33,682	17,952
第7回	1979	8,500	500	第26回	1998	27,704	13,925
第8回	1980	8,419	650	第27回	1999	26,724	12,877
第9回	1981	7,270	977	第28回	2000	26,465	14,282
第10回	1982	12,275	1,500	第29回	2001	23,513	9,159
第11回	1983	10,847	1,300	第30回	2002	30,428	17,266
第12回	1984	10,653	1,867	第31回	2003	25,283	15,149
第13回	1985	9,310	2,361	第32回	2004	25,671	15,723
第14回	1986	10,354	3,553	第33回	2005	28,048	17,345
第15回	1987	10,413	4,551	第34回	2006	28,637	17,905
第16回	1988	10,205	5,094	第35回	2007	27,829	17,057
第17回	1989	10,813	6,004	第36回	2008	23,232	14,407
第18回	1990	13,268	8,674	第37回	2009	23,469	14,402
第19回	1991	14,605	10,236				

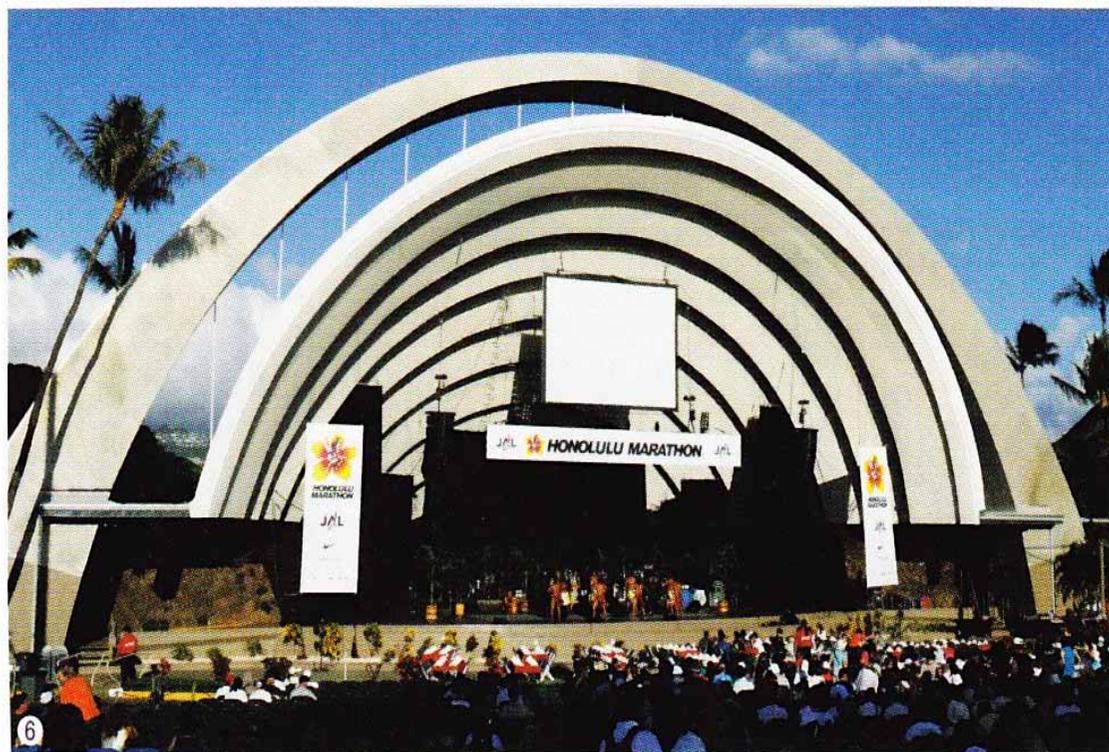
## 6. マラソン会場のホノルル

- ・ホノルルの風景
- ・大会関連イベント

### 「ホノルルマラソン・エキスポ」



# 「ホノルルマラソン・ルアウ」



## 7. マラソン前日までの注意

3週間位前から怪我に注意

炭水化物を取る

風邪を引かない

十分睡眠をとる

体調に注意

長時間掛る人は食物を用意

## 8. 当日の注意

スタート地点に余裕を持っていく  
朝食は3HR前に、トイレもスタート前に  
エイドステーションでは、極力水を飲む  
気分が悪くなったらエイドステーションへ  
適宜ストレッチをする  
雨でも特別な走りはしない

## 9 . ホノルルマラソンの魅力

スタートが早く、涼しい

コースの風景、景色が素晴らしい

沿道の声援に元気付けられる

気後れしないで、リラックスして走れる

仮装をしている人、女性も多いので目を和ませてくれる

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

# 10. 昨年のホノルルマラソンのDVD

マラソンコースの紹介

実際のレースの状況

