

初めてのホノルルマラソン 準備チェックリスト

フル2回・10km1回の経験から、準備を時系列で整理

タイムを狙うためではなく、ホノルルマラソンとその後のハワイ旅行を楽しむための実用リストです。

使い方：ブログで詳しく確認しながら、予約・練習・荷造り・現地準備をこのPDFでチェック。年によって変わる情報は公式サイトも必ず確認してください。

1 参加を決めたら

☐ フル／10kmのどちらに参加するか考える

☐ 大会のエントリー時期・方法を公式情報で確認

☐ パスポートの有効期限を確認

☐ 航空券を検討・手配

☐ ホテルを確保（キャンセル条件も確認）

☐ 大会前後を含めた旅行日程を考える

☐ 大会翌日に何をしたいかも考えておく

POINT

「初心者だから10km」「せっかくならフル」と決めなくても大丈夫。走ったあと、自分がどうなっているかまで想像すると選びやすくなります。

2 数か月前から

- ☐ まずは歩く・早歩きなど、無理のないところから身体を動かす
- ☐ 走る場合も、自分が続けられるペースを探す
- ☐ 本番で使うランニングシューズを選び、練習で履く
- ☐ 靴下・ウェア・ポーチなども一度使ってみる
- ☐ 補給食を練習中に試し、口に合うものを見つける
- ☐ フルなら、長く身体を動かす準備も自分の状態に合わせて考える

3 出発前に確認

- ☐ 大会公式サイトで最新の受付・EXPO情報を確認
- ☐ 現地の天気予報を確認
- ☐ 晴天時の日差し対策を準備
- ☐ 雨予報ならポンチョなど雨対策を追加
- ☐ 履き慣れたシューズ・靴下・ウェアを荷物へ
- ☐ 自分の口に合う補給食を荷物へ
- ☐ 帽子・日焼け止め・リップなどを準備
- ☐ 普段使っている擦れ対策用品を準備
- ☐ 絆創膏など小さなトラブル用のものを準備
- ☐ 必要に応じて生理用品・ヘアゴムなどを準備
- ☐ 海外でスマホを使う通信手段を確認
- ☐ ホテル名・滞在先をスマホなどに控える

雨の日の経験メモ

雨だった大会では、スタート前にシューズを濡らさないため、シャワーキャップをシューズカバー代わりに使いました。

補給食の経験メモ

大会で用意されるものが口に合わないことも。フルでは、自分が食べ慣れた補給食を日本から持参すると安心でした。

- ☐ EXPOへ行く日時を決める
- ☐ ゼッケンなど必要なものを受け取る
- ☐ スタート地点と当日の動線を確認
- ☐ ホテルからスタート地点までの移動方法を確認
- ☐ 当日の起床時間・ホテルを出る時間を決める
- ☐ 前日・当日の食事をどうするか考えておく
- ☐ 補給食や小物を前日のうちにポーチへ
- ☐ シューズ・ウェア・ゼッケンをひとまとめに

ホテル選びで感じたこと

私はスタート地点への移動が少なく済むホテルを選びました。雨だった年は、雨が弱まるまでホテルで待てたことも助かりました。一方で、近い安心感から少しゆっくりしすぎた経験も。スタート位置にこだわる場合は余裕を持って。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ ゼッケン | ☐ スマートフォン |
| ☐ 自分に合う補給食 | ☐ 帽子 |
| ☐ 必要に応じて日焼け止め・リップ | ☐ 絆創膏などの小物 |
| ☐ 必要に応じて少量の現金またはカード | ☐ 雨ならスタート前の雨対策 |
| ☐ 周りではなく、自分のペースを思い出す | |

- ゴール後は自分の体調を確認する
- 無理に予定どおり動こうとせず、必要なら休む
- 翌日の予定は変更できる余白を残しておく
- フル後の身体の状態には個人差がある前提で考える
- マラソンだけで終わらせず、自分なりのハワイ時間も楽しむ

「制限時間がないから何とかなる」から、
「自分のペースを大事にね」へ。
3回参加して、私がいちばん伝えたいことです。

1回目のフル

周りにつられてペースを上げ、35km以降は身体も気持ちも限界に。ゴール後は「終わってよかった」「もう二度と走りたくない」が混ざった気持ちでした。

3回目のフル

「夫婦で一緒にゴール」を目標に。途中で歩いたり救護に寄ったりしながらも、最後は二人で笑顔でゴール。「楽しかった」に変わりました。

ブログで詳しく確認

- 初心者向けホノルルマラソン準備ロードマップ
- ホノルルマラソンはフル？10km？実体験比較
- ホノルルマラソン持ち物リスト
- 雨の日のホノルルマラソン対策
- アラモアナホテル宿泊レビュー

※大会の受付方法・日程・ルールなどは変更される場合があります。参加する年の公式情報を必ず確認してください。