

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。個人手配（ツアーを使わない参加）での体験をもとにしています。

2026年10月版（v3）

使い方： ブログで詳しく確認しながら、予約・荷造り・現地での準備をこのPDFでチェック。エントリー期間など、年によって変わる情報は大会の公式サイトで必ず確認してください。

1 申し込みと予約

- ☐ フルと10kmのどちらに参加するか考える
- ☐ エントリーの期間と方法を公式サイトで確認する
- ☐ Tシャツのサイズを決める（サイズ表を確認）
- ☐ 航空券を予約する
- ☐ ホテルを予約する（キャンセル条件も確認）
- ☐ パスポートとESTAの有効期限を確認する
- ☐ 大会前後を含めた旅行日程と、翌日の予定を考える

私たちの場合

ホテルは1月ごろ、エントリー（アーリー）と航空券は4～5月に予約しました。早めにキャンセルできるプランでホテルを取った年は、同じ条件で約300ドル安くなりました。Tシャツは、アメリカのサイズに近いと感じたので普段より一つ下になっています。

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たいかまで想像すると選びやすくなります。

このページの内容をブログで詳しく

ここをクリック → [ホノルルマラソンの準備の流れ](#)

または、QRコードを読み込む ▶



2 出発前の準備

大切にしているのは、本番で初めて使う物をできるだけ減らすこと。日本にいるうちにそろえて、一度使っておきます。

一度使っておく物

☐ 本番で履くシューズ

☐ 口に合う補給食

☐ 靴下・ウェア・ポーチ

☐ 擦れ対策の用品

荷物に入れる物

☐ 大会公式サイトで受付・EXPOの最新情報を確認

☐ 晴天時の日差し対策（帽子・日焼け止め・リップ）

☐ 履き慣れたシューズ・靴下・ウェア

☐ 普段使っている擦れ対策用品

☐ 必要に応じて生理用品・ヘアゴム

☐ 海外でスマホを使う通信手段

☐ 現地の天気予報を確認

☐ 雨予報ならポンチョなどの雨対策

☐ 自分の口に合う補給食

☐ 絆創膏など小さなトラブル用の物

☐ 走った後の足のケア用品

☐ ホテル名・滞在先をスマホに控える

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よう、旅行で持ち歩いているシャワーキャップをかぶせました。地面の上では滑りやすいので、足元には注意してください。

補給食の経験メモ

大会で用意される物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っていくと安心でした。

このページの内容をブログで詳しく

ここをクリック → [ホノルルマラソン持ち物リスト](#)

または、QRコードを読み込む ▶



3 現地に着いたら

大会当日にはできないことが2つあります。EXPOでのゼッケン受け取りと、前日の手荷物預けです。

- ☐ EXPOへ行く日時を決める（私たちは到着日に行きました）
- ☐ ゼッケンを受け取る（本人のみ。大会当日の受け取りはありません）
- ☐ 前日に、ゴール後に使う物をカピオラニ公園で預ける（スタート地点では預けられません）
- ☐ 預ける物を決める（サンダル・着替えなど。EXPOで受け取る透明バッグに入れます）
- ☐ ホテルからスタート地点までの移動方法と、当日の動線を確認する
- ☐ 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入れる
- ☐ シューズ・ウェア・ゼッケンをひとまとめにする
- ☐ 大会前は観光を詰め込みすぎない

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、余裕を持って出発してください。

このページの内容をブログで詳しく

ここをクリック → [ホノルルマラソンEXPOの流れ](#)

または、QRコードを読み込む ▶



4 大会当日の朝

スタートは早朝5時。2025年の私たちの朝は、こんな流れでした。

午前2時30分	起床
朝ごはん	パックご飯とインスタントの味噌汁（客室の電子レンジで温めました）
午前4時30分ごろ	ホテルを出発
午前5時	スタート

出発前の最終チェック

☐ 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

雨だった2025年

スタートの1時間前に土砂降りになりました。南国でも雨の大会はあります。ポンチョやシャワーキャップなど、手元にある物やEXPOで買える物が役に立ちました。

このページの内容をブログで詳しく

ここをクリック → [雨のホノルルマラソン対策](#)

または、QRコードを読み込む ▶



5 ゴール後と翌日

- ☐ 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
- ☐ 走った後の足のケアをする
- ☐ 翌日の予定は変更できる余白を残しておく
- ☐ 翌日のフィニッシャーマンデーの会場と時間を確認する
- ☐ 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

フィニッシャーマンデーの会場や内容は年によって変わります。雨だった2025年は縮小され、完走記念のタブロイド紙の配布のみでした。参加する年の公式情報を確認してください。

「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（2023年）

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。

2回目のフル（2025年）

「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。

このページの内容をブログで詳しく

ここをクリック → [ホノルルマラソン2025体験記](#)

または、QRコードを読み込む ▶





ブログで詳しく確認

気になる項目は「ここをクリック」。または、QRコードを読み込んでください。

準備の順番を知りたい

ホノルルマラソンの準備の流れ

ここをクリック →



フルか10kmか迷っている

ホノルルマラソンの難易度

ここをクリック →



持ち物をそろえたい

ホノルルマラソン持ち物リスト

ここをクリック →



EXPOの流れを知りたい

ホノルルマラソンEXPOの流れ

ここをクリック →



ホテルを選びたい

アラモアナホテル宿泊記

ここをクリック →



雨の日に備えたい

雨のホノルルマラソン対策

ここをクリック →



費用を知りたい

ホノルルマラソン旅行の費用

ここをクリック →



走った後の足が心配

ホノルルマラソン後の足ケア

ここをクリック →



当日の様子を知りたい

ホノルルマラソン2025体験記

ここをクリック →



※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。この手帖は、個人で参加した私たちの体験をもとにしています。ランニングや医療の専門家によるアドバイスではありません。