

キラリ健康人インタビュー

今回のキラリ健康人は、スポーツ奨励補助を利用された方の中から、2025年12月にホノルルマラソンに参加された、三谷商事様の大富稜也さん・鎌田智也さん・深澤佑生さんをご紹介します。その時のお話を、3名を代表して大富さんにお伺いしました。

写真: 左から大富さん、鎌田さん、深澤さん
フルマラソンを走り終えた後に撮ったそうです！！



1. 今までにフルマラソンを走られたことはありますか。何回目のフルマラソンでホノルルに挑戦されたのですか？

大富さん：3名とも初のフルマラソンです。ハーフマラソンの経験もなかったのですが、3名とも無事完走しました。(完走タイムは、大富さん:4時間半 鎌田さん:6時間 深澤さん:7時間)

2. 初めてのフルマラソンにホノルルマラソンを選んだ理由は？

大富さん: 良いタイムが見込める若いうちに走りたいと思い、いつも見慣れている国内の景色ではなく、非日常を感じられる場所で走りたいかったのでホノルルマラソンにしました。それに鎌田・深澤も影響を受けて一緒に走るようになりました。

3. ホノルルと日本では時差がありますが、フルマラソンを走るにあたって体調面は大丈夫でしたか。

大富さん: 体調面は大丈夫だったのですが、時差19時間に加え、朝5時(日本時間深夜0時)スタートのため、身体がスタート時間に適応しきれなかったのがきっかけです。

4. 走ってみて、ホノルルの暑さや天候はどうでしたか。

大富さん: 大会当日の天候は、開始直前まで土砂降り、服、シューズ、身体などが冷え切った状態でスタートしました。12月のホノルルは雨季とのこと。

5時のスタートから7時頃までは、雨も重なり涼しかったです。

日の出の7時過ぎから太陽が出始めて、日差しがかなりきつくなりましたが、湿度はそこまでなかったです。ただし、9時頃はかなり暑かったです。

午前10時頃にまた雨が降り始めました。



写真: 土砂降りのスタート前

5. エイド(給水・給食)はどうでしたか？

大富さん: 前半部分は意識していなかったし、暗かったこともあり、あまり印象に残っていません。

20キロ過ぎたあたりから2~3キロ間隔であったと思います。

・給水はゲータレード(スポーツリンク)。最初は味濃くておいしかったけど、後半に行くにつれて味が薄かったです。氷が解けた？

・ワセリンもあわせておいてありました。

・ハワイの住民のエイド

これがかかなり効きました。特にうれしかったもの、きつかったものは。。。

<良かったもの>

・キンキンに冷えたレッドブル: 人生で一番おいしかった、本当に翼が生えた気分

・ジップロックに詰められた氷: 足のつりそうなところと首などにあてて身体を回復できた。暑さで解けていくため、解けてきたら飲料として活用。

<悪かったもの>

・ビール: レッドブルだと思って飲んだら死ぬほどまずくて吐きかけた。

たまにこういうトラップもあるので要注意。

6. 国内のマラソン大会とホノルルマラソンとの違いは何がありましたか？

時間制限がないと聞きますが、、、

大富さん:国内のマラソン大会を走ったことがないので詳細はわかりませんが、、、

・時間制限なし:誰でも気軽にエンジョイで参加できる
実際、17 時頃散歩をしていたら、まだ走っている人もいました。

・人の割合:思ったより日本人が多く、体感で 3 割くらいは日本人でした。

半裸のムキムキで走っている人も多く、深澤はヒョロヒョロなのに後半は半裸で走っていたそうです。

・人の多さ:AM5 時に打ち上げ花火と同時スタートですが、最初は人が多すぎてまともに走れないです。

写真:スタート前の花火



最初の遅れを取り戻そうといつもよりかなり速いペースで走り、ペース配分がかなり乱れました。

・坂道:上り下り含めて 4km ほどの間隔(10km 地点、30km 地点)

序盤の坂でかなり体力が削られ、30km 地点の坂はきつすぎて記憶にないくらいです。

・天気:前述しましたが、時期がかなりの雨季なので、雨対策はしたほうが良いと思います。いつもは被らずに走っている帽子をかぶって走ったことで、熱がこもって倒れかけたり、雨で服とシューズが重くなり、いつもよりもきつかったです。(ビニール着て走っている人もいました。)

結論:エンジョイする分にはおすすめです。



写真:スタート前

7. 沿道の応援や景色で印象に残っているシーンはありますか？

大富さん: <沿道の応援>

これがなかったら完走できなかったかも。ハイタッチを求めてくる人や、段ボールで、ここにタッチしたらパワーアップ/スター状態(マリオ)などを掲げている人がいて、触ったら本当に元気が出ました！

<景色>

5時スタート、7時過ぎに日の出のため、景色が見える時間帯はすでに満身創痍状態。

ただ、35キロ付近の山の上からの景色は日も出てきていたので、絶景でした。

また、ゴール直前100m前くらいから、コースの周りに人が密集していて、人種も性別も関係なく応援してくれる姿に感極まりました。

また、ゴール直前になぜか日本語で、居住地域と名前をアナウンスされるサプライズもありました。



写真:感動のゴール前

8. ホノルルマラソンの魅力を教えてください。おすすめ度はどれくらいですか。

大富さん: エンジョイ勢:おすすめ100点

ガチ勢:おすすめ10点

わいわいと、周りの景色を見ながらであれば、かなりおすすめです！

普段見慣れない景色で走ることの高揚感もあって、

初心者の方はここでまず雰囲気味わうのが良いと思いました！

タイムを狙う人の場合、坂がきつい、人が多い、天気も良くない、日がでるとかなり暑い、などを加味すると、おすすめはできないかと思います。

9. (ホノルルに限らず)マラソンの魅力とはなんでしょう？

大富さん:「塵も積もれば山となる」を実感できること。

どんなに長い道のりできつなくても、立ち止まらずに進み続けることで、ゴール(良いタイム)につながる。

鎌田さん: 努力は裏切らない

深澤さん: メンタルが強くなる

10. これからランニングやマラソンを始めようと思っている人に一言メッセージをお願いします。

大富さん: 走ることが目的になると億劫になってしまうので、周りの情景を感じることに重きを置くことがおすすめです。

いつもは行くことはないような気になっている場所に向かって走ってみたり、

マップを使わずに、心の赴くままに走る方向を決めるのもおすすめです。

そうすることで、気付かぬうちに走りに没頭し、日々の雑念を手放すことができます。

ランニングは、日常的に固定化された行動圏からあえて一歩外へ踏み出し、日々無意識のうちにまわっている制約やしがらみを切り離すための手段と考えています。

また、対戦型のスポーツだと、相手次第で結果がかなり変わりますが、マラソンに関しては、基本的には自分の努力と根気次第のため、努力が見えやすいのも魅力の1つだと思います。

来年の目標は、ふくい桜マラソンに参加して、4時間以内でゴールすることです。

ご一緒する方いましたら、よろしくお願いします。