

2022

ホノルルマラソン通信

〈南風通信特別号〉



コロナ禍で2年間参加できなかったホノルルマラソンでしたが、ようやく3年ぶりに参加することが出来ました。（私にとってはこのイベントがないと1年が終わった気がしません）

今回は、TDJ（Team Diabetes Japan）としての公募はしませんでした。全国から28名のTDJの仲間（4～74歳）が参加されました。（フルマラソン24名、10km4名）

青森、東京、愛知、京都、山口、福岡から集まったTDJのメンバーが前日の12月10日に、ワイキキのレストランで懇親会を行い、お互いの近況を報告しあいました。12月11日マラソン当日、天候は曇り、スタート時の豪華な花火が3年ぶりの気分をさらに盛り上げてくれました。スタートして10km程のところから、空が少しずつ明るくなり、ダイヤモンドヘッドの坂を上り切った地点では、これまでに見たことがないような、パープルからオレンジに変わっていく朝焼けを見ることができ感動！思わず立ち止まって写真を撮りました。ハイウェイに入ると、TDJの仲間で速い人たちが折り返してきます。向かい風でもあり、心が折れそうになった時にTDJの仲間とハイタッチするとなぜか元気が湧いてきます。ハーフを過ぎてハワイ海を回る頃、TDJの仲間3人と話をしながら追い越したり越されたりでした。その時に元気をもらったせいか、これまでは25kmを過ぎると歩いたり走ったりでしたが、今年は（坂道以外は）歩かずにも何とか走り続けることができました。



残り3キロのところ、先にゴールしたTDJの仲間が迎えに来てくれ、ゴールまで一緒に走ってくれました。最後まで走りきれたのも仲間のおかげでした。感謝です♡初めてフルマラソンに挑戦したTDJの仲間も全員完走することが出来ました。

最後に10kmウォーク参加の方も一緒にダイヤモンドヘッドをバックに写真を撮りました。

参加された皆様、応援いただいた皆様、本当にありがとうございました。19回目のホノルルマラソン、3年ぶりで少し不安もありましたが無事に完走出来、今年も1年無事に健康で過ごせたことに感謝します。来年は私にとって20回目のホノルルマラソン、還暦での挑戦となりますが、永遠の目標5時間切りを目指して頑張りたいと思います。（文責：南 昌江）



1月の南風通信で発表した今年の漢字1文字『挑』という目標の一つに、ホノルルマラソンに挑むという事も決めていました。フルマラソンに挑戦する！と決めた2年前からマラソンの練習に励みました。最初は大濠公園3周（6km）するのもやっとでしたが、体づくりから始めて、朝の仕事前の朝ランや、休日にTDJの仲間と長距離ランを企画して、やっと10km、15km、20kmと長い距離を走れるようになりました。しかし練習を続けていくと股関節や膝に痛みが出てきて、大濠公園1週も走れない時もあり、フルマラソンは無理かなと諦めかけていました。しかし南先生から制限タイムはない

し、歩いてでもいいから参加しよう！と背中を押され、整形外科で習ったストレッチや筋トレを取り入れ、走る前に痛みを軽減するステロイド注射を打って挑みました。

ホノルルマラソン当日は天気も良く、雨女の私がこの旅では全く雨を降らすこともなく、お祭りが始まったようにアメリカ国歌が流れ、打ち上げ花火が上がってAM5時にスタートしました。

街は温かいけどクリスマスのイルミネーションに彩られ、ダイヤモンドヘッドを目指して進んでいきます。

ゆっくりでもいいからなるべく走り続けようと思いつつ、30kmまではほぼ歩かずに走り、色んな方から聞いたアドバイスを思い出しながら、懸命に足を進めました。膝の痛みも途中から出てきましたが、痛いのは気のせいだと言いかせました。笑

練習でも25km以上走ったことのない私にとっては、それ以上はもう未知の世界です。30kmまでは順調だったため、このままのペースだと6時間切れるかなと思いましたが、30km半ばを超えてからは体も足も前に出ず、歩いたり走ったりを繰り返しながら前に進んでいきました。

37kmからはもう走ることは限界で、歩いてゴールを目指すのがやっとでした。ようやくTDJの仲間が待っているゴールまで帰ってきて、無事に完走することが出来ました！長くて、辛い42.195kmでしたが、色んな方に応援されてゴールすることが出来ました。とてもいい経験が出来、自分でも頑張れば達成できるんだという自信になりました。これでいい形で2022年を締めくくり、来年はさらに高みを目指したいと思います！！

（文責：米本 愛）

