

在海外参加马拉松大赛时的回忆

来自MIA会员·三浦孝道先生的投稿

在全世界新冠疫情肆虐的影响下，一度陷入窘境的“东京奥林匹克2020”总算召开，并圆满落幕了。说起奥运会的精彩之处就不得不提最后一天（女子选手是前一天）的马拉松了！

将马拉松大赛的会场定为札幌是考虑到比东京更凉快的天气和选手的状态，但是今年气温和湿度都特别高以致男子选手中30人（参赛人数的约30%）都在途中弃权了。看来就算是来自低湿度国家的选手们能应付高温，但也没办法应付高湿度天气吧。

至今作为市民跑者参加过三次每年8月第4个周日举办的“北海道马拉松”的经验者，我非常能理解8月份在札幌的闷热天气下跑马拉松的不容易。之前我跑的三次温度分别是30°C、27°C、28°C的高温，湿度也十分高，甚至在第三次跑到40km时因为中暑倒下而弃权（明明只剩2km就要跑完了……）。

暂且不谈那些职业跑者，我经常被问到作为一个普通市民为什么会把这么艰难的马拉松作为兴趣爱好去跑呢？其实我的答案很明确，那就是挑战自己体力的极限去跑完长距离（42.195km）的完成感简直太棒了！跑完后与刚认识的跑者们的交流也令人愉快！在举办大会的会场路线中看到的风景、沿途当地观赛人群的加油、还有品尝当地的食物和赛前赛后的欢迎会、庆祝会等等都是巨大的喜悦。特别是在国外参加马拉松大赛时，除了这些乐趣还有可以去观光和在异国有各种新鲜体验！今天就为大家介绍一下我在国外参加马拉松大赛时的体验。

我最初参加的海外马拉松是“墨尔本马拉松”。因为是头一次在国外跑马拉松，所以对沿途的加油词汇印象特别深刻。在日本，加油的话会写“がんばれ！（加油）！”“Fight！”等等激励的话语，但是在墨尔本所听所见的加油的话有“GOOD JOB（很棒）！”“KEEP IT UP（保持住）！”“YOU CAN（你可以的）！”等等一些赞扬参赛者的话所以感觉十分新鲜。也多亏了那些加油让我第一次在3小时内跑完了全程。

“伦敦马拉松”的路线设计非常精彩。从格林尼治天文台的山丘出发，边欣赏卡蒂萨克号帆船边经过伦敦塔桥、伦敦塔、大本钟的国会大厦这些泰晤士河沿岸的建筑，终点设在白金汉宫前，一路上可以欣赏的景观太多了，快乐到连感觉疲劳的时间都没有！



国会会议事堂

这还是一场全世界共

35000人参加的热门大赛！

和“伦敦马拉松”同样有人气的还有“巴黎马拉松”。路线是从香榭丽舍大道出发，经过协和广场、穿过宛塞纳森林、沿着塞纳河边跑边看卢浮宫和埃菲尔铁塔，跑了35km后进入布洛涅森林，最后的终点设在凯旋门前，简直就像观光路线一样。来自50个国家、30000人以上的跑者们参赛，火热程度完全不输“伦敦马拉松”。在经过的布洛涅森林的补水站时，还有提供葡萄酒的补给，喜欢喝酒的我自然不会错过，喝下了一杯白葡萄酒，于是在剩余的5km路程我非常满足地没能跑起来而是走到了终点



埃菲尔铁塔前

（笑）。另外，变装来参赛的跑者也很多，我在途中还被一位穿着弗拉门戈舞蹈服饰的男性跑者邀请一起跳弗拉门戈，让我不知所措，不过其实我自己也穿着日本庆典时穿的短外套又扎着代表斗志的头巾可能也一样十分显眼。最后，我和他一起合照了才算放过我没让我一起跳舞，也是非常美好的回忆。

在加拿大的“尼亚加拉马拉松”，是在大瀑布旁的赛程，边跑边能感受到瀑布飞溅而来的水沫，十分有身临其境感。在“温哥华马拉松”，到达终点时吃的黄色西瓜非常好吃，还有在“卡尔加里马拉松”，跑完比赛回日本的路上吃了在温哥华的格兰维尔岛上买的樱桃也十分好吃，而且价钱只有日本的十分之一！关于这些美食的美好回忆也有很多。

在中国的“北京马拉松”，从天安门广场前出发，第一次去是在大约22年前，宏伟的紫禁城的金黄色屋檐配上碧蓝的天，正是那被称作“北京之秋”的秋高气爽的大赛。不过5年后参加的第三次大赛却因为环境污染变成了灰蒙蒙的天空。随着急速发展的现代化大街蓝天却在同比渐渐消失让人觉得很遗憾。不知现在那碧蓝的天空回来了没有呢？

在中国跑马拉松所见的风景皆是宏伟的建筑，比如紫禁城，还有在“上海马拉松”从外滩望去看到的是浦东地区林立的高层建筑，在“成都马拉松”赛程终途的公园一侧看见世界最大的单体建筑物（宽400米、长500米、高100米）的环球中心而惊讶。里面有商场、大学、酒店、银行、泳池和人工海滩，简直就像一座城一样。

在日本最著名的海外马拉松赛，还是要提“火奴鲁鲁马拉松”吧。

这是在出国旅行开始变得自由化，出现报团旅行的时期开始举办的在夏威夷的马拉松大赛，有近50年的历史，在参赛的3万人中，约半数都是日本跑者！这是一场拥有世界各国的跑者的欢乐比赛，而且没有时间限制也是它高人气的原因之一。还有跑10小时才到达终点的人。赛时还会遇上突起的飓风，那之后出现的彩虹被叫做“夏威夷彩虹”，据说看见彩虹的人就能获得幸福。我还看见了挂在山间和挂在海上的两次彩虹~！！



夏威夷的彩虹

关于在海外跑马拉松赛的美好回忆数都数不尽，我也还想继续去挑战。因为这两年新冠疫情的影响导致大赛

无法举办，出国也很难实现了，真的非常遗憾。但是我仍然想坚持跑步锻炼等到新冠平息大赛重开之日。

信息**●我们准备举办国际交流料理教室。**

由国际交流员教做各国的料理，加深国际理解与交流。来挑战做各国的料理吧。做完料理，在彻底预防新冠的措施下，一起品尝自己做的外国料理。考虑到会场和防疫原因，按照先后顺序采用预约制。

请给我们打电话、发传真或者邮件来报名。

期待大家的参加。



- (1) 蒙古篇 日期：12月11日(周六)
菜单：「蒙古炒面」(和日本烧面有些相似♪)
- (2) 中国篇 日期：12月12日(周日)
菜单：「糖醋排骨」
「山药炒木耳」
- (3) 澳大利亚篇 日期：12月18日(周六)
菜单：「雷明顿和澳新军团饼干」

(澳大利亚的传统点心)

- 登记到场：早上9点20分至早上9点30分
- 做菜时间：早上9点30分至中午11点30分
- 吃饭时间：再做菜结束后一起享用美食。最后，进行收拾整理。

·地点：「街中厨房」(街中交流中心1层)
(国道10号线上的都城中央邮局旁边的大丸旧址)

●来自市立美术馆的通知

为纪念市立美术馆开馆40周年，准备举办日本美术史的都城和南九州视角回顾篇特别展。同时举办北斋馆馆长安村敏信的纪念演讲会「从狩野派开始」等一系列活动(需要预约·免费)。

- 日期：10月30日(周六)~12月5日(周日)
- 开馆时间：9点~17点(入场截止时间至16点30分)
- 入场费 一般 1,000日元(当天) 800日元(提前买)
高中·大学生 600日元(当天) 400日元(提前买)
中学生以下免费 详情请咨询都城市立美术馆 (电话：25-1447)。

●来给MIA NEWS投稿吧

关于您过去海外旅行的故事、海外留学的经历、或者任何关于国际交流协作相关的文章，都欢迎投稿！字数为1200字左右，照片1~2张，字数在1200字以下也没问题。感兴趣的朋友请来联系吧，我们为投稿的人准备给了电影院cineport提供的免费观影券！

~来自其他团体的通知等~**◇募集都城市 灾害时口译、笔译人员！**

都城市国际化推进室正在募集灾害时可以用来为受灾外国人进行支援活动的翻译、笔译人员。

活动的内容：当大规模灾害发生时，可以在避难所等地方，给用日语沟通困难的外国人提供口译和笔译。

资格：申请时年满20岁人士

(都城市以外的人也可以登录。)

语言能力：会日语的中国人可以登录。请在申请书上填上语言能力。



登录方法：来市役所的窗口办理登录，或者从官网下载申请书，填完后通过邮件或传真发至国际化推进室。
官网：

<https://www.city.miyakonojo.miyazaki.jp/soshiki/16/9732.html>

咨询：都城市役所本厅2楼 国际化推进室

电话：0986-23-2295

传真：0986-23-3223

邮箱：intl@city.miyakonojo.miyazaki.jp