

ハワイ・ホノルルマラソンの旅

9日間行動計画書

翔峰 エンジョイ エコツアー

旅行期間 2015年12月8日(火)～2015年12月16日(水)

呼びかけ人 ぎふ長良川走ろう会・フル百回楽走会 武藤 彰
(世界8大陸フルマラソン制覇)



変更履歴

- 27.02.07 発行
- 27.08.10 改正A
- 27.11.01 全面書き換え改正B

1、2015.12.8 (火)

名鉄岐阜駅の集合 13時40分 名鉄岐阜 14時02分発 ⇒ 中部国際空港到着 15:06
 自宅 13時15分 ⇒ 竹鼻駅13時44分 笠松駅着発 13:59 14:07 ⇒ 中部国際空港到着 15:06

名鉄線が正常に運行されているかどうか確認すること。事故など遅延の場合は、余裕を持って行動のこと。

最終集合時間：中部国際空港 国際線3階出発ロビーA カウンター
 大韓航空チェックインカウンター 15:30

チェックイン 預託手荷物 *23kg 以下 各辺の合計寸法が 158 cm 以下、
 客室内持込手荷物 1 個、合計 12 kg まで それぞれの手荷物の合計寸法が 115 cm 以下

大韓航空 KE758 中部国際空港 18:00 ⇒ 韓国 インチョン空港 20:15 着
 大韓航空 KE53 韓国 インチョン空港発 21:20 ⇒ ホノルル着 10:00

2、2015.12.8 (火) ホノルル時差 19時間遅らせる(日本時間 -19時間)

大韓航空 KE53 韓国 インチョン空港発 21:20 ⇒ ホノルル着 10:00

シャトルバスで HI Waikiki ユースホステルに行く

HI Waikiki Youth Hostel 泊

2417 Prince Edward St, Honolulu Hawaii 96815

Tel. 1-808-926 8313 Fax. 1-808-922 3798 waikiki@hiusa.org



チェックインは3時なので、荷物をYHに預け、近所を散歩、ウォーキングして付近の地理を憶える。
 キングスビレッジショッピングセンター、レストラン、コンビニ(ABCストア)など偵察、憶えておく。

夕食は近所のレストラン 餃子の王将で 18:00 ~ 結団式パーティ 支払い 3185 \$

3、2015.12.9 (水) ハナウマ湾、ココ・ヘッド・サンディービーチパーク、観光 382,000円

朝食は、毎回YHで日本から持参した朝食を食べます。4-5日分は自分の好きな日本食を日本で買って持っていきましょう。なくなれば、近所のスーパーで買えます。

起床 06:30 起床 07:00 朝食、出発準備

YH 出発 8:00 ⇒ バス停までのスーパー、ABCストアで今日の昼食、飲み物を買う。 ⇒
 カラカウアベニューに行くが途中22番バスに乗れるようなら、Kalakaua Av/Opp Seaside Av で乗る。
 (満員で乗れない場合、始発のゲートウェイホテルまで行く。) ワイキキ・ゲートウェイホテル東側(地図1)

出発 8:59、9:41 バス22番 2.50 \$ ⇒

乗車するときに2.5ドル渡し、"トランスファー、プリーズ"と言って乗換券をもらう。貰ったら"サンキュウ"も

ハナウマ湾バス停着 9:36、10:18 Hanauma Bay Parking Lot下車 図2

10:00 ~ ハナウマ湾 滞在・泳ぐ・シュノーケリング・昼食

⇒ 13:06、14:13 バス22番 2.50 \$ ハナウマ湾バス停発

乗車するときに乗換券を渡す。ダメなら2.5ドル ⇒ 13:24、14:31 ココ・ヘッド・サンディービーチパーク着
 地図3 Kalaniana'ole Hwy/Opp Kealahou St 下車 14:00 ~ 15:30 海水浴 休憩

16:02、16:18 ココ・ヘッド・サンディービーチパーク 22番バス発 **乗車するときに2.5ドル渡す。**

⇒ 16:52、17:08 YHに近いバス停、Kuhio.av/Kaiulani.avで下車 地図4、5、6

夕食 近所に出る路上マーケットやABCストアでチャーハン、焼きそば、餃子、串焼き肉、サラダ、
 その他買い、YHで食べる。

夕食後、ワイキキビーチ、カピオラニ公園でサンセットを眺める

ハナウマ湾 魅惑の海洋保護公園

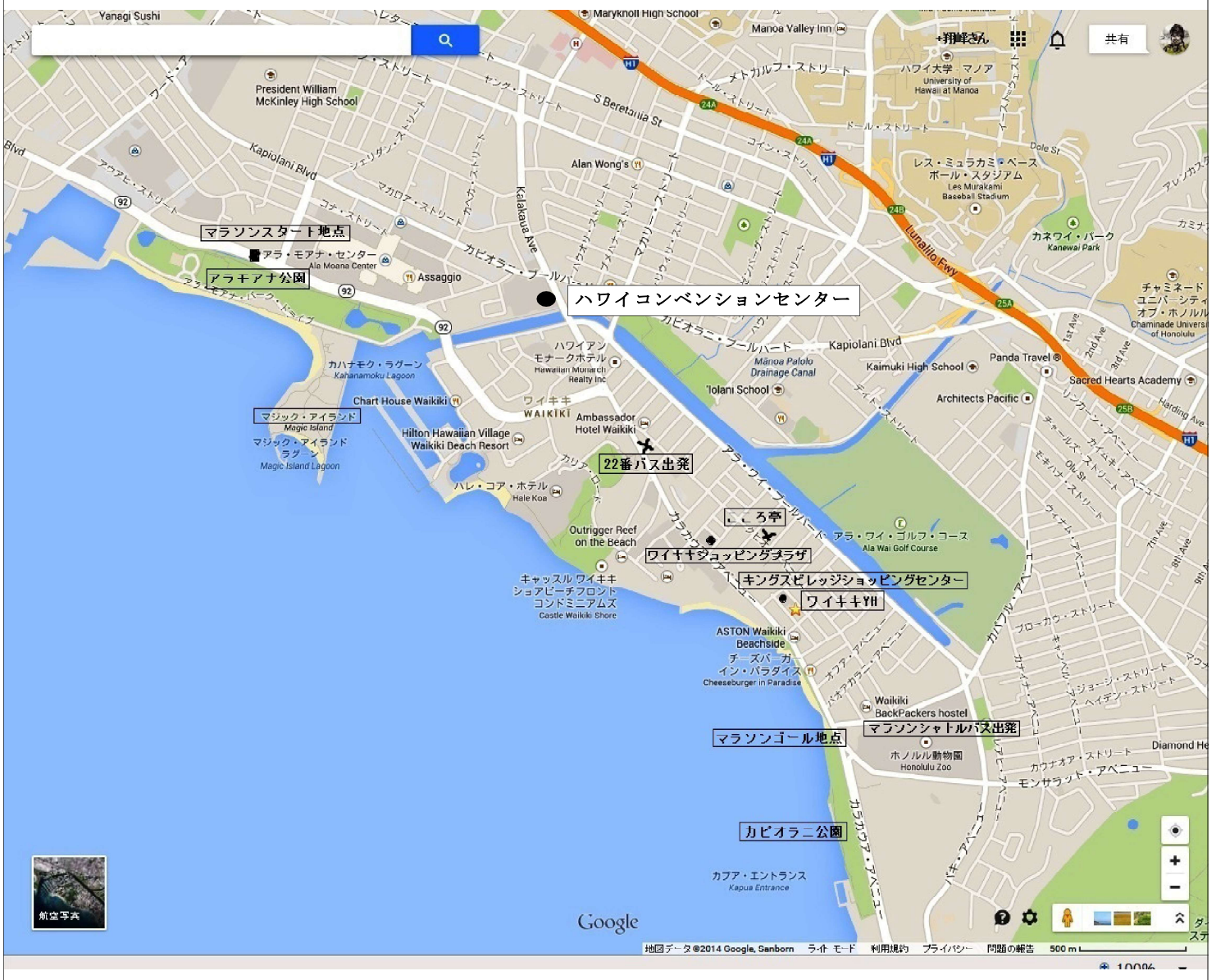
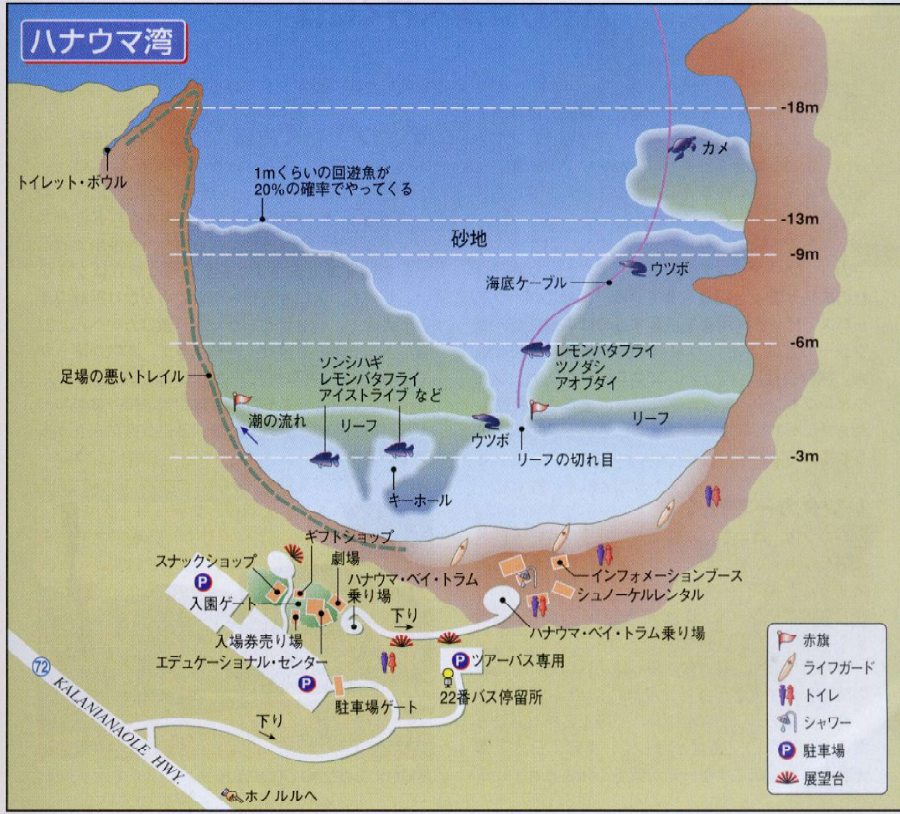
オアフ島のハイライトが、このハナウマ湾。映画「ブルー・ハワイ」は、ここで撮影された。ゆるやかにカーブを描く美しいピー東海洋保護区に指定されているので魚たちは人間を怖がら澁背ビレが見えるほどの波打ち際で泳いでいる。水中マスクとシュノーケルがあれば、さまざまなトロピカルフィッシュを観察することができる。

ハナウマ湾海洋教育センターで教育ビデオを鑑賞しよう。

ココ・ヘッド・サンディービーチパーク

ボディボードとカイトのメッカ

純白の砂浜が約1km続く人気のビーチパーク。ボディボードのメッカとして有名で、波打ち際には大勢のローカルのボーダーが技を競っている。また常に強い風が欠いているので、スポーツカイトのフィールドとしても知られており、定期的に大会も開かれる。トイレ、シャワー、ライフガード完備。また公園の近くには、ハンバーガーなどを拭うワゴン車の売店が出ていることが多い。



・朝6時起床

・6:00~6:45 モーニングラン&ストレッチング

・6:45~7:45 YHにて朝食

7:45 YH出発

・42、20 バス乗車 : Kuhio.av/Kaiulani.av 8:10 8:36、9:01 【42】9:16 【20】 →

乗車するときに2.5ドル渡し、“トランスファー、プリーズ”と言って乗換券をもらう。

アリゾナ記念館 Arizona Memorial Center 下車 9:17 9:46, 10:15, 10:35 地図7, 8

メモリアルセンター、アリゾナ記念館へのボートは8:00~15:00の運航、無料

ミズリー記念館 22\$, 潜水艦博物館 65歳以上7\$

アリゾナ記念館 フェリー(ボート)でアリゾナ記念館に行く 見学

ミズリー記念館 長~い橋を渡って専用のトロリー(シャトルバス)で行く 見学、昼食

・40、A、62 バス乗車 : アリゾナ記念館 14:02 (40)、14:05 (A)、14:20 (62)

乗車するときに乗換券を渡す。ダメなら2.5ドル

→ S King St./Punchbowl St. 下車 14:40, 14:48, 14:59 地図9, 10

→ ⑤イオラニ宮殿 オーディオツアー 14.75\$ 見学 → ⑪カメハメハ大王 記念撮影

・2、13、E バス乗車 16:47 (13)、16:49 (2)、17:00 (2) : S King St/Punchbowl St.

乗車するときに2.5ドルを渡す。 → ワイキキ Kuhio.AV/Kaiulani.AV 下車 地図11, 12

*夕食 : マーケット、ABCストアで買い物してYHで食べる

ワイキキビーチ、カピオラニ公園でサンセットを眺める

日本人だからこそ見ておきたい

1941年の日本軍の真珠湾攻撃によって海中に没した戦艦アリゾナ号。その船体をまたぐように建つのが白亜のアリゾナ記念館。この記念館へはメモリアル・センターから無料のボートが随時運航している。戦争を知らない日本人こそ、ぜひ参拝したい史跡だ。また記念館の近くには、第2次世界大戦終結が調印された戦艦としても有名なミズリー号が錨をおろし、歴史記念館として一般に公開されている。ほかに本物の潜水艦バウフィン号が停泊し、内部を見学できる博物館となっている。

パールハーバー(真珠湾)。そこに今でも眠る戦艦アリゾナをまたがるように浮かぶアリゾナ記念館。1941年12月7日、大日本帝国太平洋連合艦隊の戦闘機による奇襲、停泊中のアリゾナをはじめとする米太平洋艦隊の主力戦艦が壊滅的な打撃を受け、太平洋戦争の火蓋を切ることになった歴史的な場所。

アリゾナ記念館と目と鼻の先にある戦艦ミズリー記念館。第2次大戦や朝鮮戦争、湾岸戦争など94年まで現役で活躍し、98年にパール・ハーバーに係留され、歴史博物館として公開されている。

5、2015.12.11 (金) 1日 自由行動 自由に行動してください。

横幕さん、松田久美子さん、森さん、ホノルル空港 10:00 到着

武藤が空港まで迎えに行きピックアップ、シャトルバスでYHへ向かう

バス19、20 乗車8:35 (20) ⇒ 9:39 8:55 (19) ⇒ 9:59 : Kuhio.av/Kaiulani.av

→ ホノルル空港 空港出口で待っています、

ホノルル空港では道路が到着ロビーのある1階と出発カウンターのある2階(Upper Level)がありますが、市バスが通るのは2階出発ロビーの中央分離帯のバス停です。バス停は国際線ターミナルバス停Bが大韓航空。どのバス停にも19番と20番が停車します。

*夕食 : 希望者、マーケット、ABCストアで買い物してYHで食べる

6、2015.12.12 (土) ナンバーカードピックアップ、レース準備(希望者、握り飯作る)

・朝6時半起床

・7:00~8:00 モーニングラン&ストレッチング

・8:00~8:45 YHにて朝食

8:45 YH出発 JCBカードでピンクトロリーバス乗車無料となる

ハワイ・コンベンションセンターまで約1.5km ピンクトロリーバスと徒歩で行きます。

デューク・カハナモク像 ピンクトロリーバス乗車 2\$ → 5つ目キング・カラカウア・プラザ下車 歩いてハワイ・コンベンションセンターに行く

ハワイ・コンベンションセンター1階にて、ホノルルマラソン・エキスポが開催されます。

大会記念グッズの販売をはじめ、健康やスポーツ関連のブースも多数出展の予定(入場無料)。

ナンバーカードを受け取ります。12月13日(土): 午前9時~午後5時 開催

昼食 アラモアナショッピングセンターにて

昼食後、解散、自由行動

午後、明日の朝食用、レース用お握りを作る人は作ったり、明日のレースの準備。時間余れば自由時間

*夕食 : 希望者、マーケット、ABCストアで買い物してYHで食べる

明日のレースに備えて早めに寝ましょう。

- ・朝2時起床、朝食
- ・2:40 YH Hostel、レースの服装で出発
- ・3:00 ホノルル動物園前到着、スタート地点行きシャトルバスの列に並ぶ
- ・3:30 ホノルル動物園前 スタート地点行きシャトルバス乗車
- ・4:00 スタート地点到着、スタート準備、写真撮影
- ・5:00 ホノルルマラソンスタート 健闘を祈ります。

ゴール後各自、自由にゴール地点で過ごし、歩いてYHに戻る。

夕食は 甚六 パシフィックで完走パーティーを行います。(お好み焼き、鉄板焼きなど)

近所の 甚六 パシフィック 2427 Kuhio Ave, Honolulu, Oahu (地図12参照)

去年行った日本食レストラン 踊り子

移転先の新しいお店はアラモアナSCとドンキホーテ(カヘカ店)の近くでカピオラニ通り沿いで

2015年10月1日からの営業開始予定

新しい所在地

1680 Kapiolani Blvd. Honolulu, Hawaii 96814

Tel. 808-955-6555 (10月1日?)

8、2015.12.14 (月) 1日 自由行動

今日は1日、自由行動です。休養、ショッピング、ワイキキビーチでノンビリ過ごす・・・・・・
など自由にお過ごしください。

起床後、希望者、昨日の完走証を受け取りに行きます。

夕食は、マーケット、コンビニなどで食糧、飲み物など買ってYHでさよならパーティーをしましょう。

9、2015.12.15 (火)

- ・7時起床、朝食
- ・8:40 出発準備完了
- ・8:50 シャトルバス YH Hostel ⇒ 9:20 ホノルル国際空港

出発 大韓航空 KE54 ホノルル空港発 11:50 ⇒

9、2015.12.16 (水)

大韓航空 KE54 ホノルル空港発 11:50 ⇒ 韓国 インチョン空港着 17:55 +1

大韓航空 KE751 韓国 インチョン空港発 19:00 ⇒ 中部国際空港着 20:50

お疲れ様でした。自宅までお気をつけてお帰りください。

ハワイを走る路線バス、ザ・バス

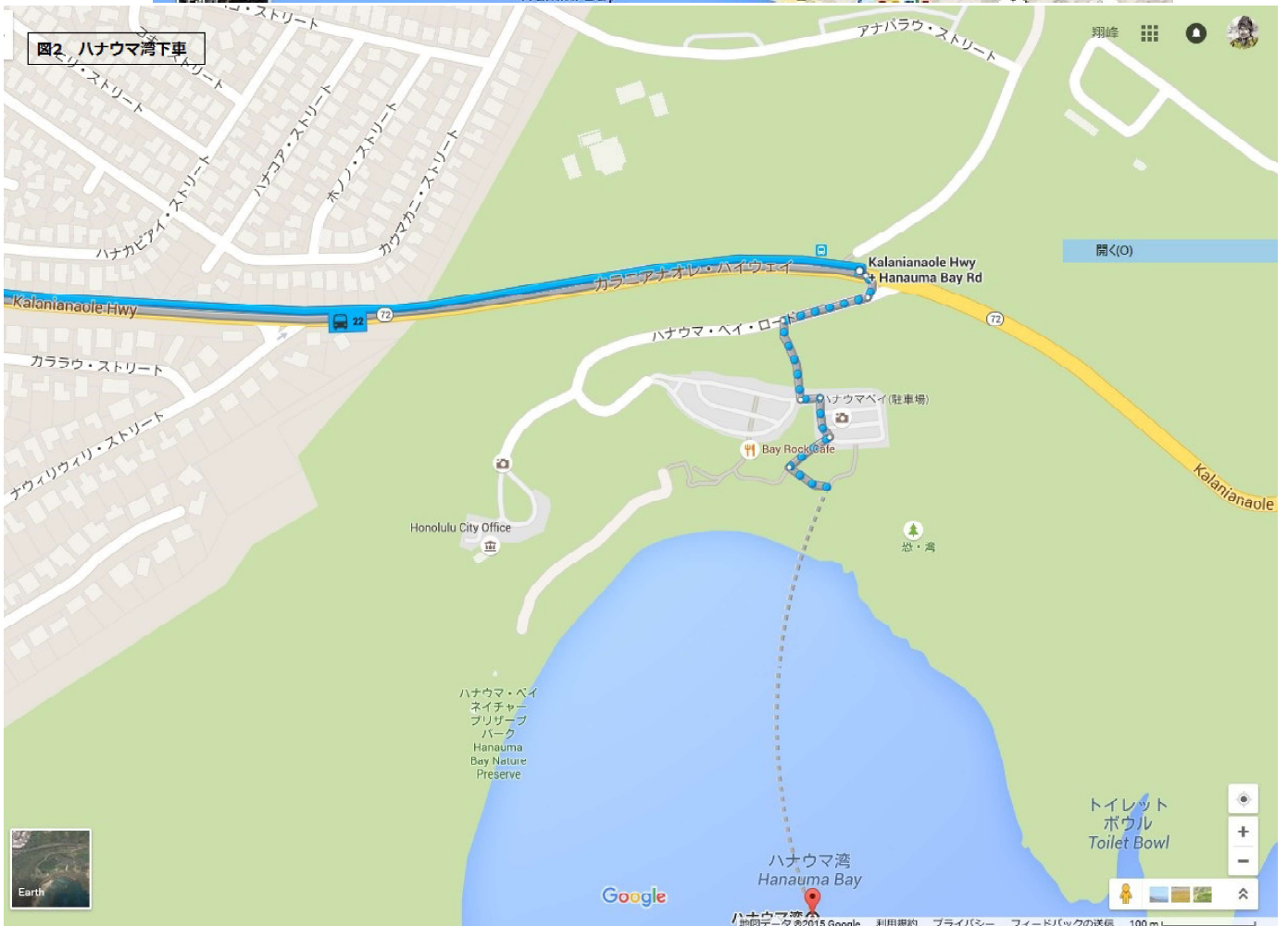
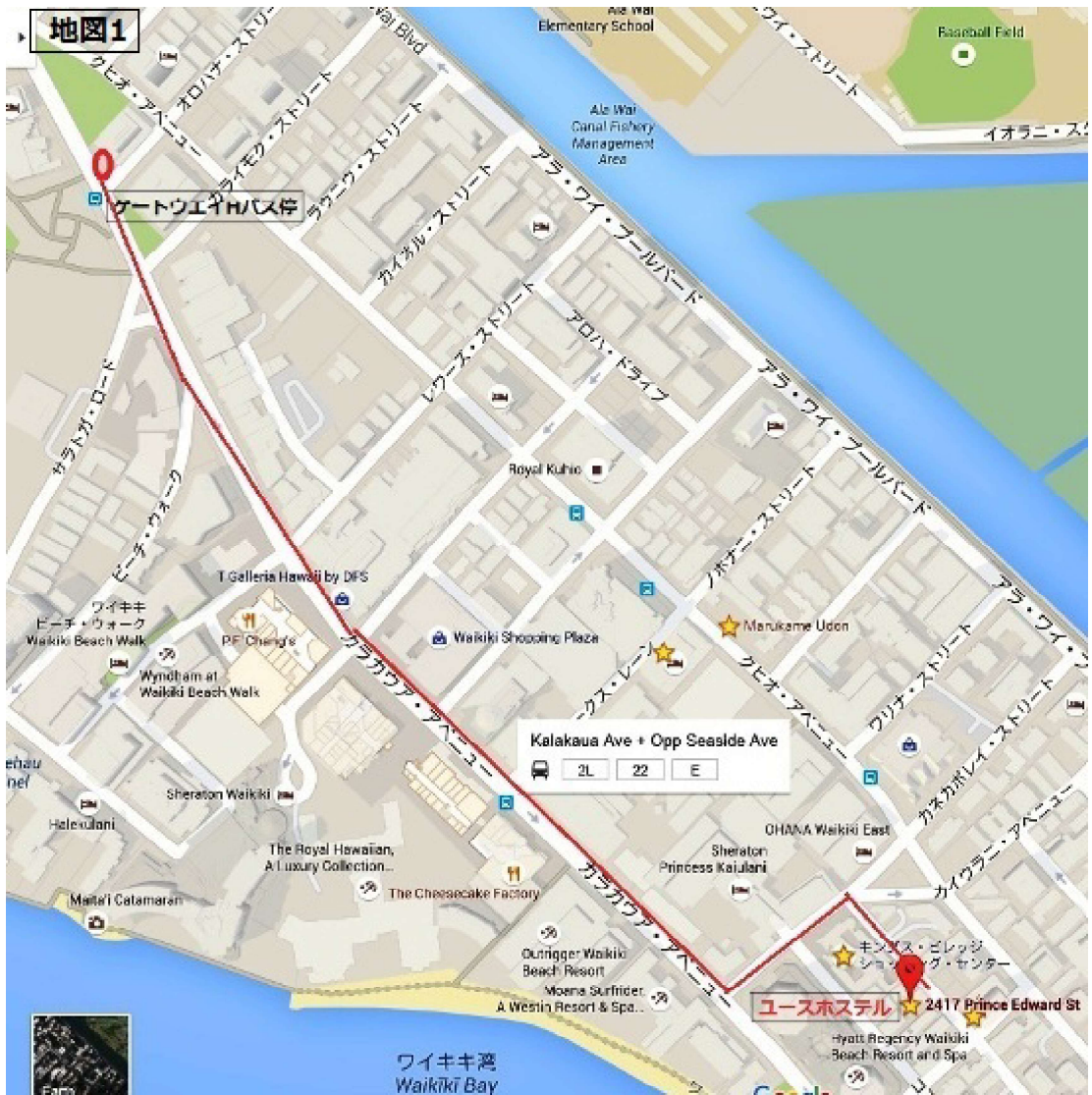
オアフ島をめぐるホノルルの市営バスが「ザ・バス」。地元の人々の足として活躍するこのバスは、どこまで乗っても2.50ドルとリーズナブル。観光に、ショッピングに、旅行者も上手に利用しましょう。

運賃は、距離に関係なく、大人2.50ドル、6~17歳1.25ドル。乗り換えは、2時間以内なら1回は無料です。観光やショッピングなどバスを頻繁に利用するなら、ワイキキ、アラモアナのABCストア、セブンイレブンで販売している旅行者向け4日間乗り放題パスポート「オアフ・ディスカバリー・パスポート」(大人、子どもともに25ドル)がお得。

ワイキキに滞在する旅行者が最も利用する路線は、ワイキキとアラモアナセンターを循環する8番、歴史スポットが集まるダウンタウンを通る2番、人気のグルメタウン、カパフルを走る13番、ダイヤモンドヘッド経由でハナウマ湾やシーライフパークへ行く22・23番バスなど。ダウンタウンを経由する路線は朝4時台から、ほかの路線も6時台には運行を始めて、最終バスは22~24時。土・日曜は運行時間が短くなります。

また、カイルア、ノースショアなどホノルル郊外へ行く場合は、アラモアナセンターで乗り換えを。センターがホノルル最大のバスターミナルになっているので、ここを拠点にすれば、ほとんどの路線にアクセスが可能です。

乗車は前方ドアから。運賃は先払い制で、運転席横の料金箱へ。おつりはもらえないので、小銭の用意が必要です。乗り換える場合は、乗車時に「トランスファー・プリーズ」と言うと、2時間以内に1回だけ無料で乗り換えできるチケットを発行してくれます。



出発地: ハナウマ湾
目的地: 8800 Kalaniana'ole Hwy, Honolulu, HI 96825...

13:06 - 13:24 (18分)

徒歩 > 22

13:18: Hanauma Bay Nature Park
\$2.50 徒歩 13分

ルート比較ツール

13:06 ○ ハナウマ湾

徒歩
▼ 約 12分, 0.5マイル

13:18 ○ Hanauma Bay Nature Park

22 TheBeachBus HANAUMA BAY SEA LIFE PARK
▼ 5分 (2駅) 乗換地点 ID: 190

13:23 ○ Kalaniana'ole Hwy + Opp Kealahou St

徒歩
▼ 約 1分, 364ft

13:24 ○ 8800 Kalaniana'ole Hwy
Honolulu, HI 96825 アメリカ合衆国

料金: \$2.50

切符などの情報
TheBus

地図3 ハナウマ湾ーココ・ヘッドサンディビーチパーク

Sea Life Park Hawaii 翔峰

ハワイ・カイ HAWAII KAI

コココーヘッド・パーク Koko Head District Park

ハワイ・カイゴルフ・コース Hawaii Kai Golf Course

Kalaniana'ole Hwy + Opp Kealahou St 8800 Kalaniana'ole Hwy

Sandy Beach Park

Hanauma Bay Nature Park

ハナウマ湾

Google

地図データ ©2015 Google 利用規約 プライバシー フィードバックの送信 1 km

出発地: 8800 Kalaniana'ole Hwy, Honolulu, HI 96825...
目的地: 2417 Prince Edward St, Honolulu, HI 96815...

12:47 - 13:37 (50分)

22

12:49: Kalaniana'ole Hwy + Kealahou St
\$2.50 徒歩 4分

ルート比較ツール

12:47 ○ 8800 Kalaniana'ole Hwy
Honolulu, HI 96825 アメリカ合衆国

徒歩
▼ 約 2分, 499ft

12:49 ○ Kalaniana'ole Hwy + Kealahou St

22 TheBeachBus - WAIKIKI BEACH
▼ 46分 (65駅) 乗換地点 ID: 188

13:35 ○ Kuhio Ave + Kaiulani Ave

徒歩
▼ 約 2分, 0.1マイル

13:37 ○ 2417 Prince Edward St
Honolulu, HI 96815 アメリカ合衆国

料金: \$2.50

切符などの情報

地図4 ココ・ヘッドビーチーYH

Heaia ウィンドワード・モール Windward Mall

カネオヘ Kaneohe

カイルア Kailua

カイルアビーチ・パーク Kailua Beach Park

ランikaiビーチ Lanikai Beach

マウナウイリ Maunawili

ワイマナロ Waimanalo

ワイマナロビーチ Waimanalo Beach

ホノルル Honolulu

ホノルルウォーターシェド・フォレスト保護区 Honolulu Watershed Forest Reserve

マノア MANOA

ハロロ PALOLO

アラ・モアナ ALA MOANA

ワイクイ WAIKIKI

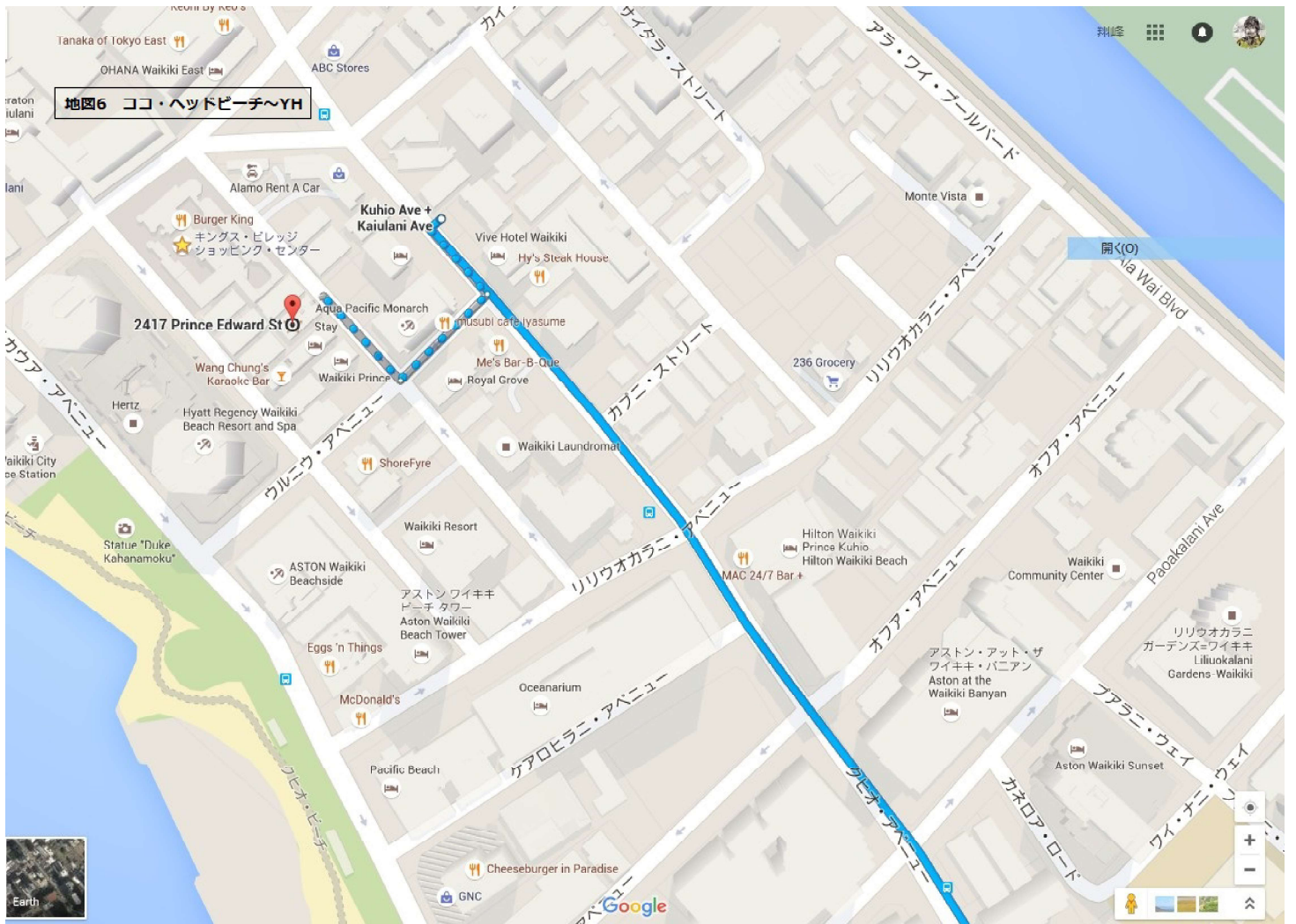
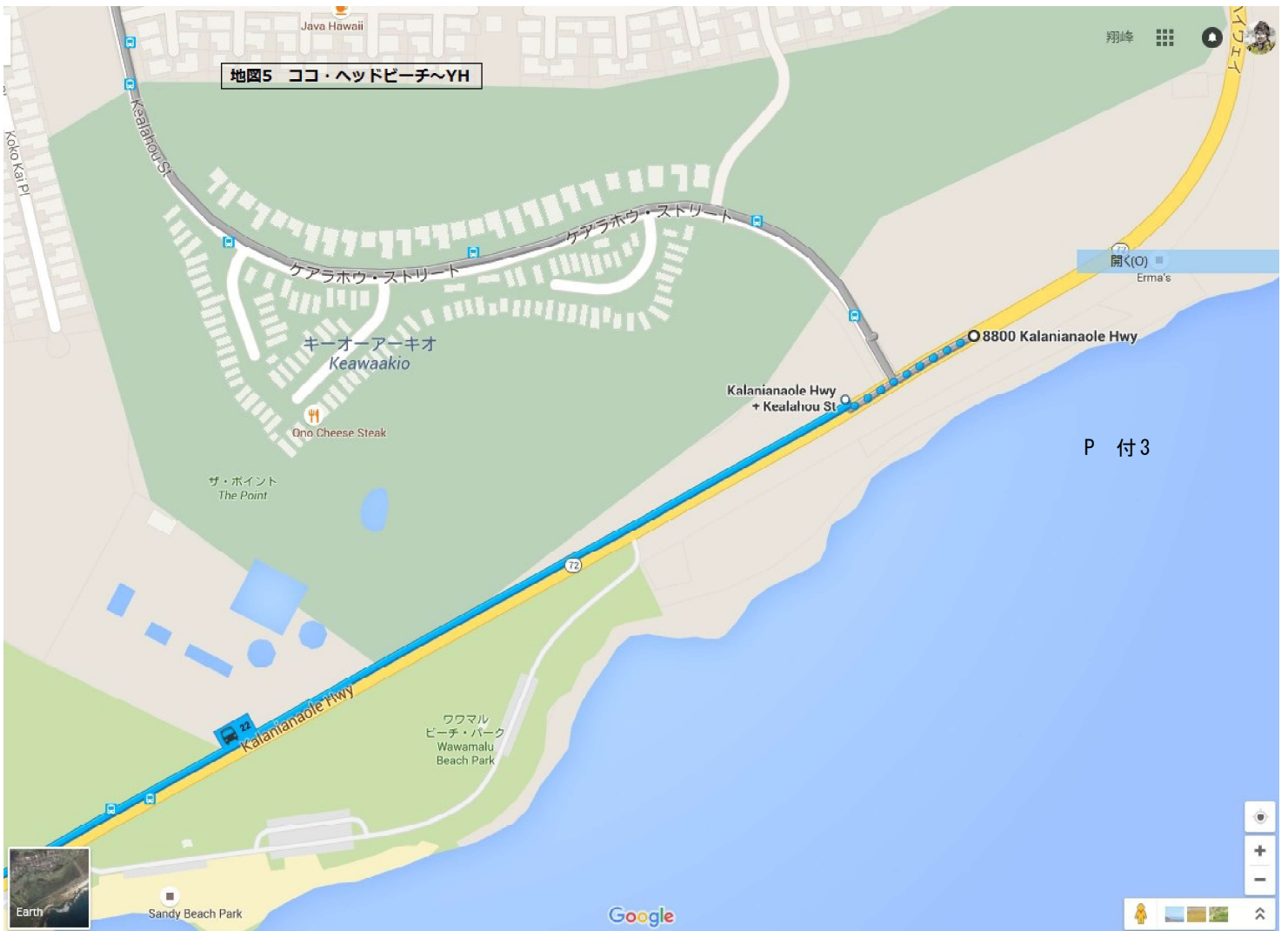
2417 Prince Edward St

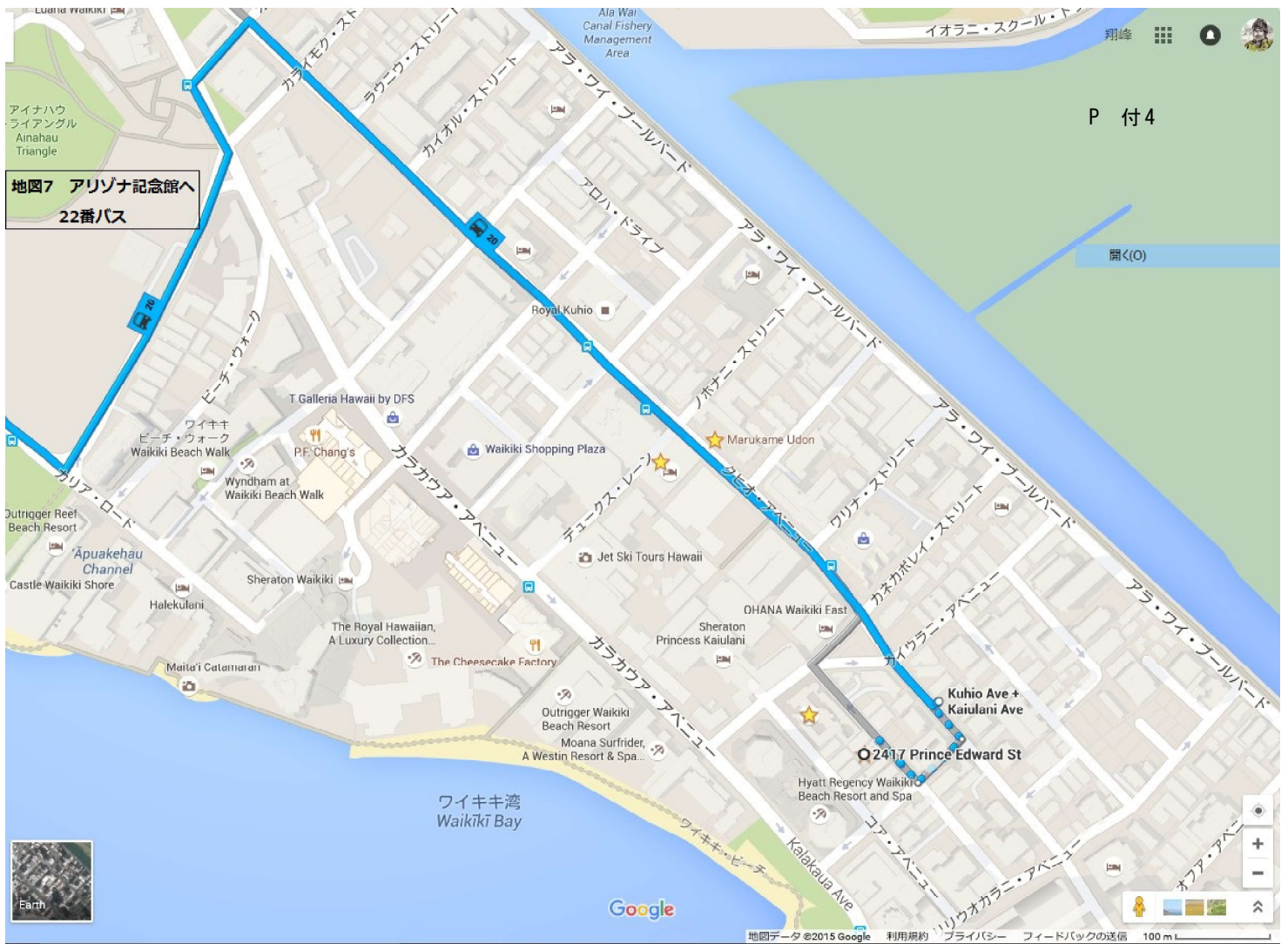
Kuhio Ave + Kaiulani Ave

8800 Kalaniana'ole Hwy

Google

地図データ ©2015 Google 利用規約 プライバシー フィードバックの送信 2 km





地図8 アリゾナ記念館 下車

← 出発地: 2417 Prince Edward St, Honolulu, HI 96815 ア...

目的地: Battleship Missouri Memorial, 63 Cowpens St...

12:35 - 13:56 (1時間 21分)

🚌 20

12:38、Kuhio Ave + Kaiulani Ave発

\$2.50 ⬆️ 4分

🔍 ルート比較ツール

- 12:35 ○ **2417 Prince Edward St**
Honolulu, HI 96815 アメリカ合衆国
- 🚶 徒歩
▼ 約3分, 0.1マイル
- 12:38 ○ **Kuhio Ave + Kaiulani Ave**
- 🚌 **20 Airport-AZ Memorial-Stadium-Pearlridge**
▼ 1時間 18分 (56 駅) 乗換地点 ID: 23
- 13:56 ○ **Arizona Memorial**
- 🚶 徒歩
▼ 約1分, 223 ft
- 13:56 ○ **Battleship Missouri Memorial**
63 Cowpens Street, Honolulu, HI 96818 アメリ
カ合衆国

料金 \$2.50

← 出発地: Battleship Missouri Memorial, 63 Cowpens St...
目的地: S King St + Punchbowl St, アメリカ合衆国

13:59 - 14:40 (41分)

歩 40
14:02: Kamehameha Hwy + Arizona Memorial Pl交
\$2.50 歩 3分

ルート比較ツール

13:59 ○ **Battleship Missouri Memorial**
63 Cowpens Street, Honolulu, HI 96818 アメリカ合衆国

歩 徒歩
▼ 約 3分, 0.1 マイル

14:02 ○ **Kamehameha Hwy + Arizona Mem...**

歩 40 HONOLULU - Ala Moana Center
▼ 38分 (30 駅) · 乗換地点 ID: 697
① 情報

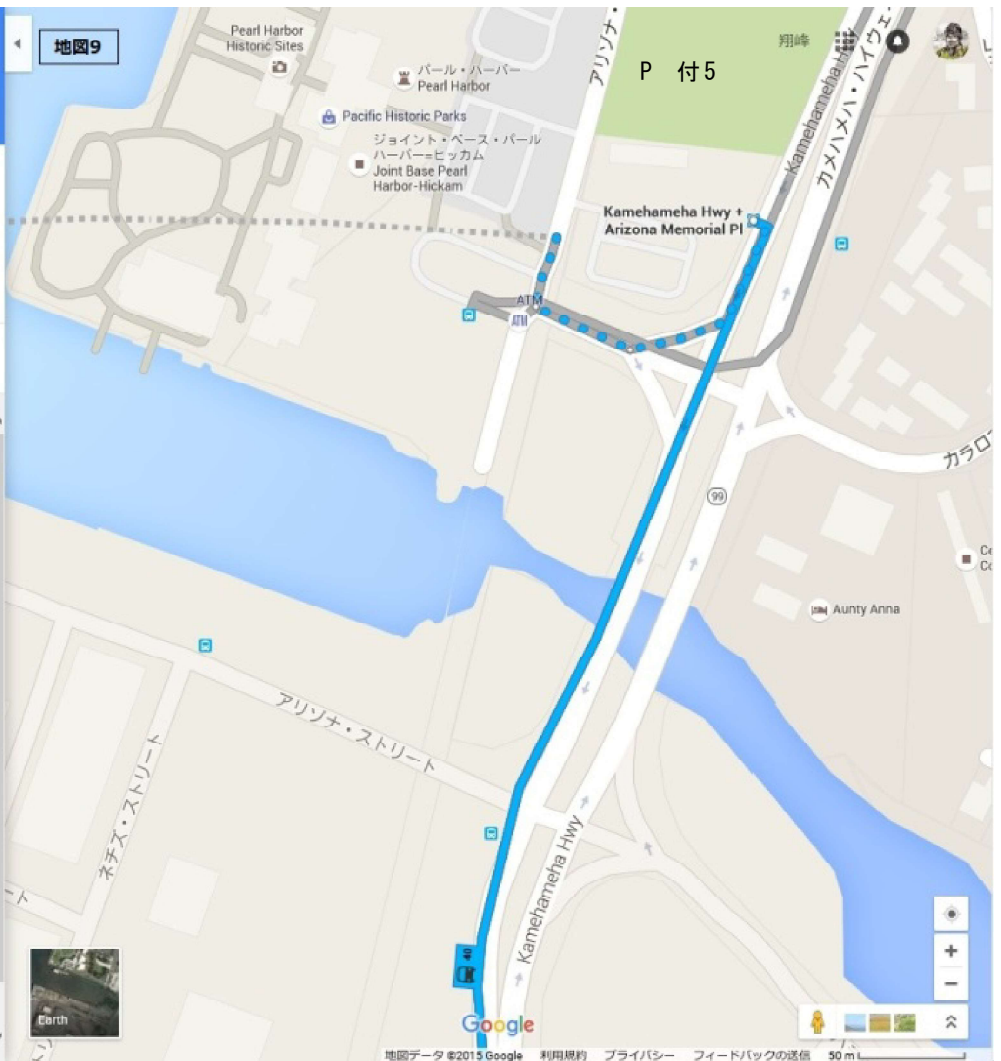
14:40 ○ **S King St + Punchbowl St**

14:40 ○ **S King St + Punchbowl St**
アメリカ合衆国

料金: \$2.50

切符などの情報
TheBus

ルートおよびその他の情報は参考情報としてご利用ください。これらの情報は、道路の状況や工事による変更の可能性がある場合があります。



← 出発地: Battleship Missouri Memorial, 63 Cowpens St...
目的地: S King St + Punchbowl St, アメリカ合衆国

19:43 - 20:14 (31分)

歩 40 / 42 / 62 / 88A / A
19:46: Kamehameha Hwy + Arizona Memorial Pl交
\$2.50 歩 3分 9分間隔

ルート比較ツール

19:43 ○ **Battleship Missouri Memorial**
63 Cowpens Street, Honolulu, HI 96818 アメリカ合衆国

歩 徒歩
▼ 約 3分, 0.1 マイル

19:46 ○ **Kamehameha Hwy + Arizona Mem...**

歩 40 HONOLULU - Ala Moana Center
▼ 28分 (30 駅) · 乗換地点 ID: 697
① 情報

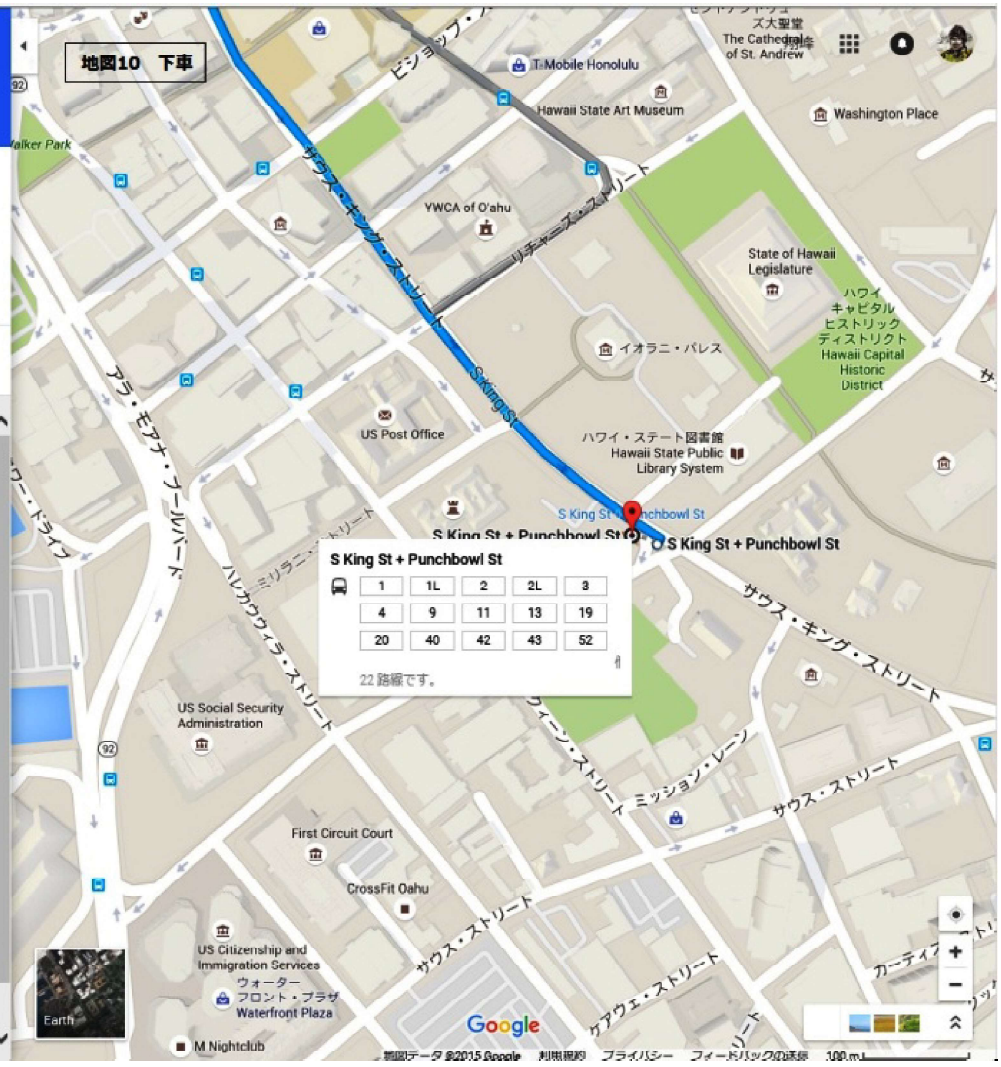
20:14 ○ **S King St + Punchbowl St**

20:14 ○ **S King St + Punchbowl St**
アメリカ合衆国

料金: \$2.50

切符などの情報
TheBus

ルートおよびその他の情報は参考情報としてご利用ください。これらの情報は、道路の状況や工事による変更の可能性がある場合があります。



出発地: S King St + Punchbowl St, アメリカ合衆国
目的地: 2417 Prince Edward St, Honolulu, HI 96815 ア...

19:50 - 20:14 (24分)

2 / 13 / 19 / 42

19:50: S King St + Punchbowl St発 P 付6
\$2.50 乗 2分 9分間隔

ルート比較ツール

19:50 ○ S King St + Punchbowl St
アメリカ合衆国

19:50 ○ S King St + Punchbowl St

2 Waikiki - Diamond Head - KCC
▼ 22分 (17駅)・乗換地点 ID: 131

20:12 ○ Kuhio Ave + Kaiulani Ave
徒歩
▼ 約2分, 0.1マイル

20:14 ● 2417 Prince Edward St
Honolulu, HI 96815 アメリカ合衆国

料金: \$2.50

切符などの情報
TheBus

地図11 バス乗車 2,13,19,42

S King St + Punchbowl St

1	1L	2	2L	3
4	9	11	13	19
20	40	42	43	62

22路線です。

出発地: S King St + Punchbowl St, アメリカ合衆国
目的地: 2417 Prince Edward St, Honolulu, HI 96815 ア...

19:50 - 20:14 (24分)

2 / 13 / 19 / 42

19:50: S King St + Punchbowl St発
\$2.50 乗 2分 9分間隔

ルート比較ツール

19:50 ○ S King St + Punchbowl St
アメリカ合衆国

19:50 ○ S King St + Punchbowl St

2 Waikiki - Diamond Head - KCC
▼ 22分 (17駅)・乗換地点 ID: 131

20:12 ○ Kuhio Ave + Kaiulani Ave
徒歩
▼ 約2分, 0.1マイル

20:14 ● 2417 Prince Edward St
Honolulu, HI 96815 アメリカ合衆国

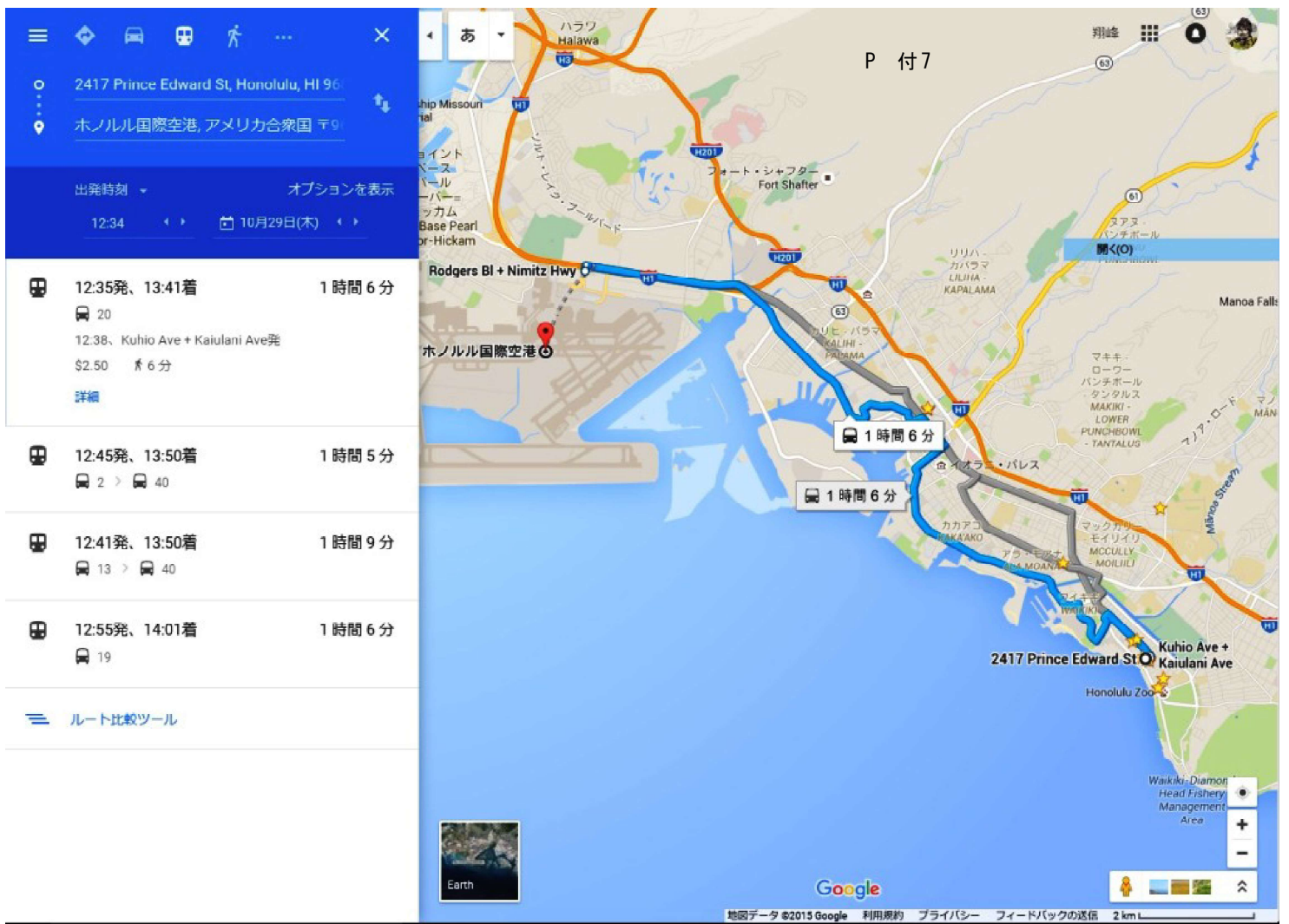
料金: \$2.50

切符などの情報
TheBus

ルートおよびその他の情報は参考情報としてご利用ください。これらの情報は、混雑具合や工事、天候等の影響により実際の状況とは異なる場合があります。移動時は実際の標識や案内板等に従ってください。

地図12 YHにて下車

2417 Prince Edward St



バスの停留場名 乗ったときに運転手に渡し次の駅になったら知らせてもらう

この停留場に来たら、知らせてください。

Let me know this bus stop.

この停留場で降ります。

I get off there.

下車するバス停名称

ハナウマ湾バス停着

Hanauma Bay Parking Lot

ココ・ヘッド・サンディービーチパーク

Sandy Beach Kal Hwy/Kealahou

ユースホステル前

Kuhio. av/Kaiulani. av

アリゾナ記念館

Arizona Memorial Center

イオラニ宮殿

S King St./Punchbowl St.

ユースホステル前

Kuhio. av/Kaiulani. av

KING'S VILLAGE SHOPPING CENTER KFCハワイ

COUPON

通常価格の3ピースミールから 1ドルOFF



残金が加算されます。期間限定オファーです。1回のご来店につきお1人様クーポン1枚限り有効。ハワイ州内の参加KFC店にてご利用いただけます。他の割引や特典との併用はできません。換金不可。
©2011 KFC Hawaii CPN #58

有効期限：2015年12月31日

KING'S VILLAGE SHOPPING CENTER バーガーキング

COUPON

ワッパーバリューミール お買い上げでワッパーを もう1個進呈



ご注文の前にこのクーポンをご提示ください。クーポンはお1人様1枚限り有効。他のクーポンや特典との併用はできません。一部の店では無効。州消費税が適用されます。換金不可。ハワイ州内の参加バーガーキング店にてご利用いただけます。
©2011 Burger King Corporation. All rights reserved. #37

有効期限：2015年12月31日

KING'S VILLAGE SHOPPING CENTER 餃子の王将

COUPON

ご注文いただいた餃子1人前を 無料サービス さらにお食事は10%引き (アルコール類を除く)



アルコール類を除く。餃子無料サービスは午後5時30分～7時30分の間に限ります。クーポン1枚につき1グループ、又は1テーブルとさせていただきます。

有効期限：2015年12月31日

KING'S VILLAGE SHOPPING CENTER 餃子の王将

COUPON

ご注文いただいた餃子1人前を 無料サービス さらにお食事は10%引き (アルコール類を除く)



アルコール類を除く。餃子無料サービスは午後5時30分～7時30分の間に限ります。クーポン1枚につき1グループ、又は1テーブルとさせていただきます。

有効期限：2015年12月31日

