

## 今年10周年！南半球最大の市民マラソンをみんなで完走しよう！ ドクタープラス、「シドニーマラソン女子練習会」を開催、参加者募集 ～女性ランナーの“輪”づくりとトレーニングを応援～

ビーチリゾートを走るだけが海外マラソンじゃない！今年は“遅めの夏休み”で9月19日のシドニーマラソンに参加しませんか？



スポーツ大国オーストラリアが誇る南半球最大の市民マラソン「シドニーマラソン」([www.sydney-marathon.jp/](http://www.sydney-marathon.jp/)、昨年参加人数 32,007 人)は、眼下に煌めくシドニー湾を見ながらハーバーブリッジを渡り、歴史ある街並みを駆け抜け、世界遺産のオペラハウス前で大歓声の中ゴールする、大都市シドニーの観光スポットを網羅した贅沢なコースが魅力。親善大使を務めるシドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんも応援に駆けつけます！

またマラソン以外にも、ビーチ、ショッピング、グルメ、かわいい動物との出会い、さらにはパワースポット探訪まで楽しめます。

同大会を盛り上げるパートナー企業として活動している医師監修の女性専用トレーニングスタジオ『DOCTOR PLUS+』(運営：株式会社 DoctorPlus:ドクタープラス、東京都千代田区、代表取締役/医師：西野輝泰、[www.doctorplus.jp](http://www.doctorplus.jp))では、7月16日(金)と30日(金)の19時30分より、女性限定の練習会を開催します。“みんなで完走しよう！”という大会テーマに則り、シドニーマラソン参加を検討している、もしくは参加する女性ランナーの交流とトレーニングをサポートします。概要は以下の通りです。

- タイトル シドニーマラソン女子練習会
- 日時 7月16日(金)、30日(金)19時30分～21時 ※雨天決行
- 場所 ドクタープラス、皇居
- 対象/人数 フルマラソン完走を目指す女性 各回先着 15名  
※シドニーマラソン参加を検討している、もしくは参加する方
- 内容 フィジカルトレーナーによる皇居でのランニングレッスン  
怪我の予防とパフォーマンスアップの観点から以下を実施  
○ランニングフォームやペースのチェックとアドバイス  
○正しいウォーミングアップ・クーリングダウンの指導  
○完走に必要な身体作り(補強トレーニング)の指導  
※指導は、民間親善大使「チーム10」メンバーとして自らも同大会に出場する金子聡が担当。
- 費用 各回 1,500円
- 特典 参加者全員に、日本で人気上昇中のおしゃれで素朴なオーストラリアスイーツ「バイロンベイ・クッキー」とコアアラぬいぐるみマグネットをプレゼント。ランナーお役立ちアイテムとして、お試用のヴァーム缶と「ラ・カスタ」のヘアケアセットも差し上げます。
- 参加方法 事前予約制。名前と連絡先電話番号を明記の上、前日19時までにメール([info@doctorplus.jp](mailto:info@doctorplus.jp)、件名「シドニーマラソン女子練習会 7月●日参加希望」)で申し込み。
- 問合せ ドクタープラス TEL:03-5211-5967(平日11時～19時) / E-MAIL: [info@doctorplus.jp](mailto:info@doctorplus.jp)



ドクタープラスには、開放的な空間でゆったりと寛げる「SAN BAN CHO CAFE」が隣接していますので、練習会後の打ち上げにも困りません！7月1日から31日の1ヶ月間は「シドニーマラソン応援フェア」を開催し、オージービーフ、オージービール、オージーワインを特別価格でご提供します。ダイエットなんて気にせず楽しく飲んで食べる“ランナー交流”の場として、ぜひご活用ください！

※高橋尚子さんをリーダーとする10名の民間親善大使「チーム10」の活動詳細は下記キャンペーンサイトをご覧ください。

地球の走り方: [run.arukikata.co.jp/special/2010sydney/](http://run.arukikata.co.jp/special/2010sydney/)

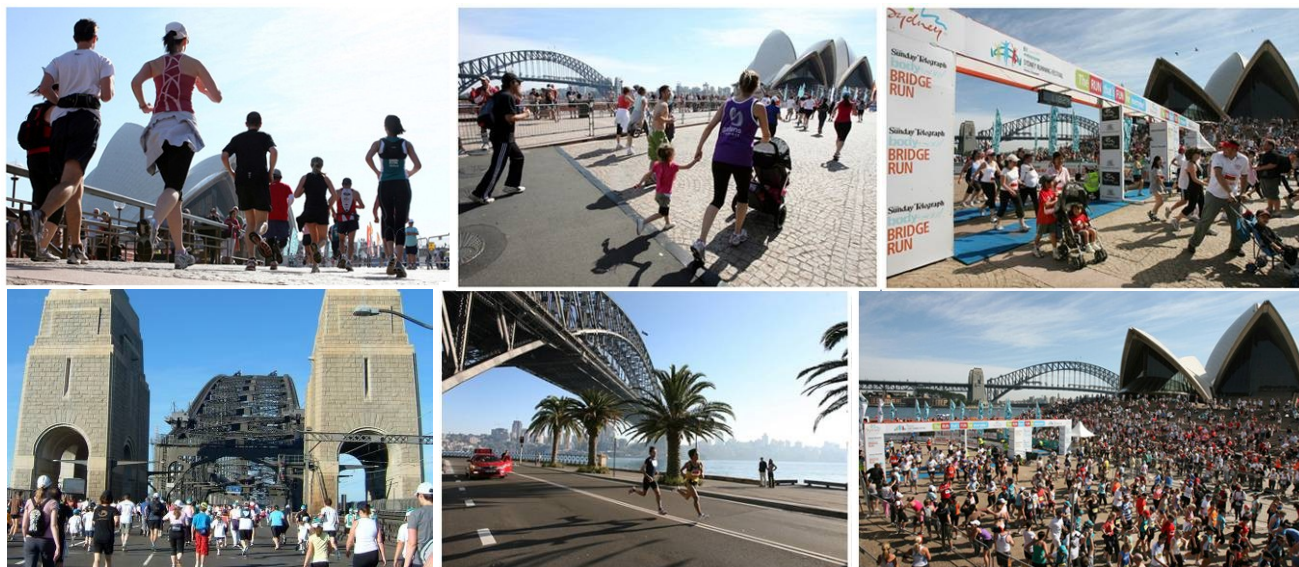
※皇居での運動指導は、周辺環境に細心の注意を払って行っています。

＜本件に関するお問い合わせ先＞

株式会社 DoctorPlus(ドクタープラス) 広報担当 鹿島みき子  
TEL:03-5211-5967/FAX:03-5211-5968/mail:kajima@doctorplus.jp

## 参考資料

<シドニーのランニング事情> (取材先: オーストラリア最大規模の日本語出版社「日豪プレス」シドニーオフィス)



### ■シドニー市民とランニング ～健康志向のライフスタイルの一部

もともと体を動かすのが好きな国民性ということと、スポーツをするのに最高の環境が整っているということから、水泳、テニス、サッカー、ラグビー、クリケット、ジムでのワークアウトやフィットネス、サーフィン、カヤックなど、皆好きずきにスポーツを楽しんでいます。中でもランニングは、健康志向のオージーの日課のようなもので、生活に溶け込んでいる感じです。

シドニーには走って気持ちの良いコースが各所にあります。シドニー湾沿いのコース、森の中の遊歩道、海岸線沿いの遊歩道など。市内中心地でもシドニー湾沿いや王立植物園内などに人気コースがあり、ビジネスマン(もちろん女性も)は出勤前の早朝、昼休みに走っています。シャワールームがあるオフィスも多いので、可能なかと思えます。シドニーの女性市長がかなりの距離を毎朝ジョギングで出勤しているという話もあります。フレックス制の企業も多く、早朝に出勤する代わりに5時ぴったりに退社し、自宅近くのコースで汗を流すジョガーをよく見かけます。

ちなみに、シューズは値が張っても性能の良いものを求めているようです。「ランニングならアシックス」とアシックスをかなり信頼している人が多いように思います。

### ■日本で人気の“トレイルラン”、シドニーでは“ブッシュラン”！？

シドニーには各所に緑地帯という森があって、そこには結構アップダウンの激しい遊歩道があります。一般的にはこのコースを自然観察しながらトレッキングする「ブッシュウォーキング」が人気ですが、飼い犬を連れてワイルドにジョギングする、いわば“ブッシュランナー”も多いです。

### ■アクティブママは“ベビーカーラン”！

大きな車輪の3輪ベビーカーを押しながらジョギングしているママさんをよく見ます。産後のダイエットを本気モードでしているのだと思いますが、結構なスピードです！ハリウッド女優のケイト・ブランシェットも出産後2週間くらいで仕事に復帰(オーストラリアの政治ショーに参加)していましたが、こちらでは出産したからといってその後は家で静かに子育てに専念するという女性は少ない印象です。失った体力を早く戻したい、元の体型に戻したい、そして元気に社会復帰してイキイキとした母親になりたいという感じでしょうか。

### ■地元民に愛されるシドニーマラソン ～企業のCSR活動の場としても定着

普段通勤などでバスや車、電車に乗って利用しているハーバーブリッジが開放されてコースになっていたり、オペラハウスがゴールになっていたり、特にシドニー市民ご自慢の美しいシドニー湾を眺めながら走ることができたりといった、大好きな自分たちの街をお祭り気分で行けるところが喜ばれているように思います。

企業が自社名の入ったTシャツを希望する社員に着させて参加するケースもあります。これは社名を宣伝する効果もありますが、その分、1人参加するごとにいくらかという風にその企業が慈善団体などに寄付金を拠出します。社員も自分たちが走ることが社会貢献になることに誇りを持って参加しているので、いい文化だなと思います。

なお、シドニーにはもう1つ、「シティ・トゥ・サーフ」という市内からボンダイ・ビーチのゴールを目指す14キロのマラソン大会があり、こちらも毎年盛り上がっています。(今年の開催は8月8日)