

本企画の

3つの想い

- 01 旅は出発日に始まるわけじゃない。「行くと決めた日」から始まるんだ！
- 02 どこへ行くかも大事だけれど「誰」と行くかも重要
- 03 せっかく海外マラソンに行くんだから 2026年の1年間楽しんじゃおう！

ハワイのオンラインコーチ

たくプロ



プロマラソンランナー
原田 拓

ランニングスクールフロッグ代表
2012年～2019年、2022年と10回出場
2012年・2014年は日本人1位
2015年に公式トレーナー就任

日本からホノルルマラソンに挑戦する方を支援させていただいたりしていました。そんな中、コロナ禍や物価高も影響し、ツアー開催もお休みしていましたが、

「やっぱりホノルルマラソンに行きたい！」というお声を

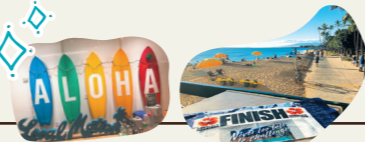
たくさんいただき、2026年は旅行ツアーと、この仲間とハワイを楽しむオンラインコミュニティ「ハワイ友」を作りました

ホノルルマラソンってどんな大会？

- ホノルルマラソンは12月第2週日曜日開催
- 制限時間が無いので、どんな人も走れる！
- 大会前日まで現地でエントリー可能
- お子さんや親御さんと記念に走る人も多い！
- いつも留守番の奥様へ感謝を伝える旅にできる
- なんと7歳から出場できる（親同伴）
- 10KMコースもある
- 英語が話せなくてもなんとなく過ごせる
- 物価高の今だからこそ、価格以上の体験ができる



「走りに行こう！人生が変わるホノルルマラソンを」
https://youtu.be/2raYc_kWTFM



2026年オンラインスケジュール

6月～11月 第1木曜日 19:30～21:00

オンライン会議システム「^{ズーム}ZOOM」を使用して月に一度、オンラインで繋がります。

- 06/04 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンの楽しみ方」
概要説明・自己紹介・準備について・Q&A
- 07/02 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンを見据えた夏の走り方①」
- 08/06 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンを見据えた夏の走り方②」
- 09/03 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンの準備：渡航編」
- 10/01 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンの準備：レースプラン編」
- 11/05 THU 19:30 — 21:00
「ホノルルマラソンの準備：現地での過ごし方編」

※すべて録画し、URLを共有します。オンタイムで入れなくてもOK
※7、8月土曜日朝 モーニングオンラインジョギング開催

ハワイでできること

- 01 オンラインでの勉強・交流会（月1回）
特に初めてのフルマラソン・海外マラソンのお悩み相談にも対応いたします
- 02 ホノルルマラソン完走トレーニングメニュー
- 03 渡航の準備や、楽しみ方が分かる
- 04 参加者グループLINEで情報共有し合える
- 05 「旅のしおり」がもらえちゃう（11月頃発送予定）
- 06 旅行ツアーもご紹介
- 07 もちろん現地で参加できる企画も無料参加OK
- 08 完走パーティにも参加OK（別途有料）
- 09 フロッグウェアやアイテムが割引で購入できる特別クーポンが貰える
- 10 帰国後フロッグからのスペシャルプレゼントが届く