



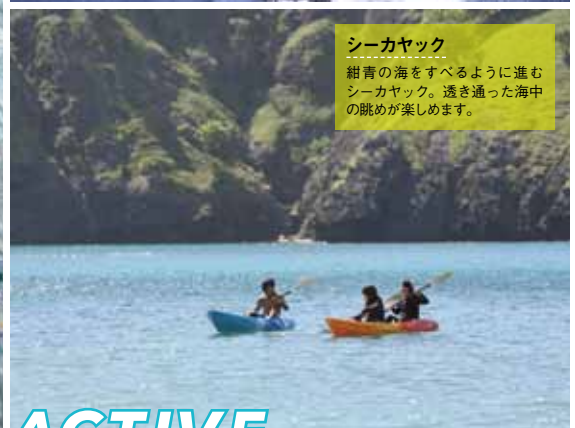
**シュノーケリング**  
「兄島海域公園」でのシュノーケリングは、数多くの熱帯魚に会える絶好のスポットです。



**ビーチヨガ**  
白砂とサンゴのコントラストが美しいプライベート感満載の「コベベ海岸」でビーチヨガ。



**ホエールウォッチング**  
1月～4月はザトウクジラ。5月～11月はマッコウクジラがウォッチングできます。



**シーカヤック**  
紺青の海をすべるように進むシーカヤック。透き通った海中の眺めが楽しめます。



**SEA ACTIVE**

名古屋ウイメンズマラソンに向けて

世界自然遺産で夢のトレーニング!!

**Ogasawa Run**  
走らなきゃ見えない、小笠原。

～ RUNトレーニングアイランド・小笠原諸島～

東京から南へ約1000kmの洋上に、大小30あまりの島々からなる小笠原諸島。2011年に世界自然遺産に登録された島々には、地球上でここにしか生息しない動植物などかけがえない手つかずの大自然が残っています。今回はその玄関口である父島や小笠原を代表する景勝地の一つ南島などを舞台に、観光と癒しを兼ねた夢のマラソントレーニング&リフレッシュプログラムをご紹介します!!

写真提供/小笠原村観光局 モデル/酒井 紫布、鈴木 歩惟(ともにCGE) 撮影文/森澤 直人



**3 day** ツアー3日目/  
山のアクティビティとRUNトレーニング



- ③トレッキング 父島には複数のトレッキングポイントがあり、太平洋の大パノラマが眺められます。
- ②朝RUN 遠浅で波も穏やかな扇浦海岸。美しい海岸線を眺めながら、軽くRUNトレーニング。
- ①起床 朝6時起床。12月のこの時間帯でも最低気温は約18度なので、心地良く目が覚めます。



- ⑤ヨガでリラックス トレーニングでの疲れをヨガで癒して明日のために充電しましょう。
- ⑥登頂 トレーニングコースは、どこも景色抜群。一番人気は、ハートロックの頂上に登るコースです。
- ④昼食 途中で腹ごなし。南国の澄んだ空気感での食事は、また格別です!!

**2 day** ツアー2日目/  
父島に到着後、島民ランナーとRUNトレーニング



- ③昼食タイム 二見湾周辺の太村地区でRUNトレーニング前に、爽やかな空気感のもとでランチタイム。
- ②チェックイン まずは各宿にチェックイン。これから始まるRUNトレーニングの準備も忘れずに...
- ①父島下船 朝11時30分に父島二見湾に到着。宿名の看板を持った各宿スタッフに送迎してもらいます。

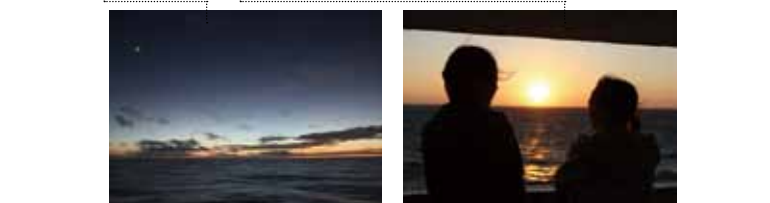


- ⑥ディナータイム ディナータイム。島民ランナーとのコミュニケーションは良い思い出になるはず。
- ⑤RUNミーティング 公園や浜辺など、現地の地形を生かしたトレーニング方法を島民ランナーから伝授!!
- ④合同RUNトレーニング 今回特別に島民ランナーと合流してRUNトレーニング。軽く会話しながらゆっくり汗をかきましょう。

**1 day** ツアー1日目/  
片道25時間30分のゆったりとしたクルージング



- ③昼食タイム 湾外へ出たのを合図にランチタイム。船内レストランで長い航海前の腹ごなしです。
- ②東京湾クルージング レインボーブリッジすぐ下を航行。出港から3時間は東京湾観光が楽しめます。
- ①乗船 朝10時に東京竹芝桟橋からの定期船「おがさわら丸」に乗って出港します。



- ⑤夕暮れ～夜 東西南北に広がる美しいグラデーション。時間帯を追うごとに楽しむことができます。
- ④夕日 船上から見る夕焼けは、まさに絶景。360度広がる水平線へと沈む夕日に思わず感動!!

山・公園・浜辺など場所を問わず  
リラックスしながら“RUN”を楽しむ

2016年3月に開催される「名古屋ウイメンズマラソン」。誰もが大会に向けて試行錯誤しながらトレーニングを積んでいる中、温暖な気候とパスポートいらずの南の島でのRUNトレーニングができる場所...それが小笠原諸島です。世界自然遺産に登録された小笠原諸島では、独特の濃く深く透き通った青色“ポニンプルー”の海でのマリンスポーツや、原生状態を保つ亜熱帯の森と山でのハイキング&トレッキングなど、小笠原でしか体験することが出来ないアクティビティを織り交ぜながら、都会では絶対に経験できないランニングプランを、特別に島民ランナーに参加してもらいながらモデル二人が実践します。

**WE ARE CHALLENGER**



**酒井 紫布さん**  
マラソン初心者。今回のツアー経験を生かして名古屋ウイメンズマラソンの完走を目指します。



**鈴木 歩惟さん**  
トライアスロン経験者。モデルの仕事はもちろん、アスリートとしての顔も持っています。

衣装協力/  
ナイキランニングストア  
スポーツクエスト

伝統的に亀を食べる習慣があります!!

**島のお土産品**  
島食材の菓子や調味料、オリジナルグッズなど、小笠原ならではの土産品も満載です。

小笠原島民は全員1足は持っている「キョサン」

**SOUVENIR**

日本で一番辛いと言われる硫黄島唐辛子を世界遺産の海から取れる塩はミネラルたっぷり!

**ナイトツアー**  
夜の島内を散策しながら、夜行性の生物を探したり星空を眺めるナイトツアーもおおすすめです。

**夕日**  
夕日の名所として知られる「ウェザーステーション展望台」。

**ナイトライフ**  
父島の「大村地区」では、オシャレなカフェやバーが数多く点在。夜も楽しめます。

**NIGHT LIFE**

**トレッキング**  
父島には複数のトレッキングポイントがあり、太平洋の大パノラマが眺められます。

**南島ビーチ**  
石灰岩から成る沈水カルスト地形の「南島」には、真っ白なビーチの層池があります。  
※例年11月～1月の間は、入島禁止期間があります。

**ガジュマルの森**  
気根が無数に垂れ下がり絡み合う「ガジュマルの森」では、よじのぼったりぶらさがったり思いっきり遊べます。

**島グルメ**  
島寿司や島野菜の天ぷら、亀の刺身など、島の郷土料理も絶品です。

**ハートロック**  
南島の東側海域から見える「千尋岩」。ハートの形に見えるため「ハートロック」とも呼ばれています。

**CHICHIJIMA Island & MINAMIJIMA Island**

**Ogasawa Run**  
走るなぞと見えない、走る。

**「OGASAWARUN」**  
キャンペーンがいよいよスタート!!

小笠原でのランニングの魅力伝えるキャンペーンがスタート。そのスペシャルサイトでは、小笠原島民ランナー5人をフィーチャーし、それぞれが小笠原で走り続ける理由をムービーとテキストで紹介。また「NIKE RUNNING EXPERT」として全国で活躍中の真鍋未央さん監修の小笠原でのランニングメニューも配信。小笠原ランニングコース紹介はもちろん、観光スポット紹介もあるので、いまずチェックを!! [www.ogasawarun.com](http://www.ogasawarun.com)

名古屋ウィメンズマラソン出走ランナーにオススメ!  
大会1ヶ月前の最後の調整に小笠原でトレーニング&リフレッシュをしよう!

名古屋ウィメンズマラソンオフィシャルトラベルエージェンシー JTB旅行企画・実施

**名古屋発!! 「OGASAWARUN」**  
スペシャルツアー  
～小笠原ランニング&リフレッシュツアー 6日間～

実施期間 / 2016年2月6日(土)～2月11日(木・祝) 名古屋発 (大人おひとり様) **99,500円**(合計最大60名様限定)

**魅力1** NIKE RUNNING EXPERT 真鍋未央さんが同行  
小笠原を真鍋未央さんと一緒に走ったり、ランニングに関するレクチャーを聞くことができるまたとないチャンスです!!

**魅力2** 多彩なランニングプログラムを用意!  
レベル別ラン、観光スポットを巡るランなどの多彩なランニングプログラムを準備しています。

**魅力3** 自由時間は小笠原を全力で楽しめます!!  
マリンアクティビティやナイトツアーなど小笠原には魅力的な観光が盛りだくさん! ※ラン以外のアクティビティ予約は各自個別手配。

**魅力4** 島内ランナーとの交流ランも開催予定  
島のひとと仲良くなって小笠原の魅力が島民の声でたっぷり聞けるはずですよ。

詳細・お申込みはウェブサイト!  
<http://tour.ogasawarun.com>

**6 day** ツアー 6日目 / ツアー最終日は船上クルージングを満喫

② ストレッチ  
身体の筋肉や筋の疲労を、船上での柔軟体操によってゆっくりとほぐしていきます。

① 朝食  
水平線を眺めながら船内でモーニング。早起きして日の出を見るのもオススメです。

④ 東京湾到着  
東京湾到着!! 小笠原の自然と人の温かさに思いを馳せながら、6日間のRUNツアーを終了です。

③ ビデオライブラリー  
船内には、DVD鑑賞室もあります。残りのクルージングを映画を見ながらゆったりと過ごすことができます。

**5 day** ツアー 5日目 / 島民ランナーと最後の合同RUNトレーニング

③ ランチ  
トレーニング後は、ランチタイム。美味しいデザートも一緒に☆

② Let's トレーニング  
小笠原での最後のRUNトレーニング。浜辺ダッシュを織り交ぜながら、脚力アップを。

① 早朝ストレッチ  
ツアー仕上げとなるRUNトレーニング前に、島民ランナーと念入りにストレッチ。

⑥ 打ち上げ会  
ツアー最後の夜は、「おがさわら丸」の展望スナックコーナーで打ち上げ会。

⑤ 二見湾・出港  
乗船後に名物の見送りセレモニー!! クルーズが何隻も追って見送ってくれます。

④ お土産探し  
出港前に小笠原にしかないお土産品探し。島の特産品なども多数あります。

**4 day** ツアー 4日目 / 海のアクティビティとRUNトレーニング

④ ドルフィンスイム  
真っ青な大海原が魅力の小笠原諸島近海では、野生のイルカに一年を通じて出会えます。

③ ツアー乗船  
ジュノーリングスポットやドルフィンスイムに向けてクルージング。マリンスポーツを満喫。

① 散策  
早朝の清々しい時間帯に、境浦付近の浜辺にてのんびりウォーキングです。

⑥ 夕日鑑賞  
父島北西部にあるウェザーステーション展望台。ゆっくりと沈む夕日を眺めながらロマンティックに...

⑤ 夕方RUNトレーニング  
ボートツアー後は、夕方RUNトレーニング。山道での上り下りで足腰を鍛えましょう。

④ 南島ウォッチング  
小笠原固有種のヒロベソカタマイマイの半化石も、南島・扇池の浜辺で鑑賞できます。