

AFTER IRONMAN 2016

IN BIG ISLAND / KONA, HAWAII

AFTER IRONMAN World Championship Conditioning Support

October 9, 2016 — October 14, 2016



Tour Guide 2016



AFTER IRONMANに参加の皆様へ

あと数週間でハワイ島の旅ですね！

パスポートの有効期限は、帰国日まで有効ですか？

ESTAの申請は、完了しましたか？

いろいろな手続きをしていくと、旅に出る気持ちも、次第に湧いてきてワクワクしますね！

出発までに体調を整えて、現地ではしっかりと学び・楽しく活動しましょう！

出発までにこの《旅のしおり》（Tour Guide）をお読みになり、ご準備をお願いします。

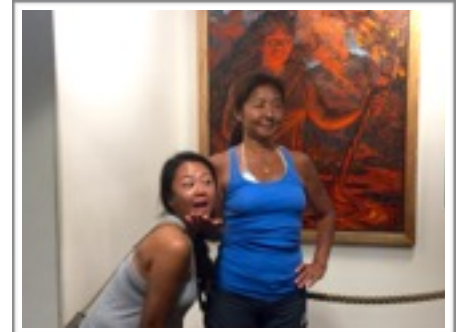
このパンフレットは出力してご持参するか、スマホ等に保存してツアー中はいつでも確認できるようにしておいてください。

また、ご家族などへも本パンフレットをお渡してしておくといざと言うときに連絡がつきやすくなるかと思います。

《AFTER IRONMAN TOUR STAFF》

太陽の申し子：田中 代志美 笑顔の口コガール：Lapan 恭子

《現地でのツアースタッフ連絡先》



田中代志美・Lapan 恭子ともにLINEのみご連絡が有効となります。

《国内でのツアースタッフ連絡先》（10月6日まで）

田中代志美：[090-8485-5478](tel:090-8485-5478)

★10月7日以降は田中もハワイ入りするため、電話での連絡が不可となります。以降はLINEのみの通信手段となりますことをご了承ください。また、時差があるため返信には多少のタイムラグが発生することも予めご理解のほどお願い致します。

ツアースケジュール（日程）			
Day	日付	時間	行動
Day1	10/9（日）	14:32	コナ空港到着：Lapan 恭子がお迎えにまいります。 ★空港に到着後、荷物をピックアップして、送迎通路付近で待機しておいてください。（日差しが強い場合は影のあるところで。） ★コナ空港についてはツアーメンバーの中川様が把握しておりますのでお手数ですがフォローお願い致します。
		15:00	ショッピング：Lapan 恭子の案内でコナの街を散策しながらスーパーなどで買い物をしてコンドミニウムに向かいます。
		16:00	チェックイン：長旅の疲れをリゾート内でゆっくり癒し、寛いでください。 ホルアリゾート・アット・マウナロア・ビレッジ ：宿泊
Day2	10/10（月）	7:30	ドルフィンスイム出発：ハワイ州の条例改正により、野生のイルカと泳げるラストチャンスです。存分の楽しんでください。 ★ドルフィンスイムに参加されない方は自由時間です。ゆっくりリゾート内でお過ごし下さい。 ★お部屋移動がある方は10時までにチェックアウトして移動していただきます。（個別にご連絡します。）
		8:00	ハーバー到着：ドルフィンスイムオリエンテーション後、乗船。
		12:00	ドルフィンスイム終了：イルカとのコンタクトはできましたか？
		13:00	昼食：コナの街でランチをとってコンドミニウムに戻ります。 ★マンタスイムに参加される方は十分に休息をお取りください。
		17:30	ナイトマンタスイム出発：コンドミニウム近郊になります。
		20:30	ナイトマンタスイム終了：マンタとのコンタクトはできましたか？ ホルアリゾート・アット・マウナロア・ビレッジ ：宿泊



ツアースケジュール（日程）			
Day3	10/11（火）	10:00	コンドミニウム出発：一路コーヒーファームの見学に行きます。 ★本日は途中でビーチにも寄りますので水着を着用して出発してください。
		12:00	昼食：コナの街でランチを購入してビーチへ向かいます。
		13:00	ビーチツアー：ローカルビーチ「KUA BAY」へ。ハワイ州では数少ない白砂のビーチでゆっくりしたお時間をお過ごしください。
		16:00	マウナラニ ヒストリックパークツアー：世界3大パワースポットのひとつです。（他2つはルルドー、セドナ）オーラの写る洞窟にて写真撮影をしましょう！
		17:30	チェックイン：ワイメア・カントリー・ロッジ
Day4	10/12（水）	9:00	コンドミニウム出発：ハワイ島で有名なTEXドライブインにて朝食。おいしいマラサダをぜひ食べてみてください！
		10:30	ホノカアの街：映画おの舞台にもなったホノカアの街、そして壮大な渓谷ワイメアルックアウトにも立ち寄り移動。ドライブインナッブルのフードカーに遭遇できたらラッキー！ぜひ食べてみてください！
		12:00	大自然の滝ツアー：レインボーホール、アカカホールなどを見学しながらヒロタウンに向かいます。 ★昼食：滝ツアーの前後にランチをとる時間も設けます。
		16:00	チェックイン：ハレ・オヒア・コテージ
		17:00	溶岩トレッキングツアー：カラバナに流れ出る溶岩地帯をトレッキングします。往復8.5kmほどございます。 ★十分な水分と軽食をもって、大地のエネルギー、生まれ来る地球の息吹を感じましょう！ ハワイの火の女神Peleにお供え物をささげます。
		23:00	ハレ・オヒア・コテージ：宿泊



ツアースケジュール（日程）			
Day5	10/13（木）	9:00	コンドミニウム出発
		9:30	ボルケーノツアー：国立公園ボルケーノにて火山見学、トレッキングを行います。 ★この日は皆さまの体力残量により、火口トレッキング、または散策を選択していただきます。 ★本日は途中でビーチにも寄りますので水着を着用して出発してください。
		13:00	ヒロタウンツアー：おすすめのランチ、お土産を購入する自由時間も設けます。
		14:00	ビーチツアー：タイドプール（溶岩の潮だまり）でハワイ島最後の日のクレジング（浄化）をしていただきます。
		16:00	コンドミニウム到着：小休憩、お着替えをしていただきディナーの準備をしていただきます。
		17:30	夕食：ボルケーノ付近にある有名なタイ料理レストランへ。ハワイ島最後の日に美味しく、楽しい晚餐にしましょう！
		20:00	ナイトボルケーノツアー：ラストナイトにふさわしい夜のボルケーノは日中見た景色とは異なり実に神秘的です。また空を見上げれば満天の星空！流れ星も沢山見れる機会が多いです。
		22:00	ハレ・オヒア・コテージ ：宿泊
Day6	10/14（金）	6:30	チェックアウト：ヒロ空港に向けて出発します。 ヒロ空港に到着：各自搭乗手続きを行います。 ホノルル空港へ出発（HA121）：ホノルル空港にて一同解散となります。 皆さま、アフターIRONMANツアーはいかがでしたか！？また来年も一緒にできたらいいですね^^お疲れ様でした！！

★上記日程及びツアー内容は、天候・現地状況（交通状況含め）により変更を余儀なくされることがございます。また、参加者の皆さまの体力により臨機応変にご対応もさせていただきます。

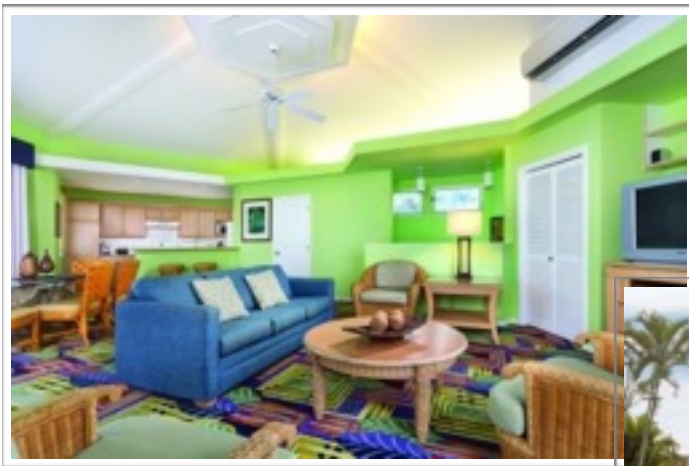
■ 宿泊先情報

① ホルア・リゾート・アット・マウナロア・ビレッジ

カイルア・コナの南、ケアウホウに位置するコンドミニアム。36Hのチャンピオンシップゴルフコース「コナ・カントリークラブ」に囲まれた広い敷地内に明るい水色の屋根の2階建てヴィラが建ち並ぶ。客室は1または2ベッドルームタイプでいずれもフルキッチン、ランドリー設備付き。天井にはファンが回り、トロピカルなハワイらしいファブリックが配されている。付帯施設は8つのプールや11のテニスコート、フィットネスセンターなどを完備。

Holua Resort At Mauna Loa Village

住所 78-7190 Kaleiopapa Street, Kailua-Kona, HI, 96740, United States



ホテルの設備

- バーベキューグリル

レクリエーション

- 屋外プールの数 - 6
- フィットネス設備
- 屋外テニスコート 10
- スパ用浴槽
- テニス (敷地内)

サービス

- 24 時間対応フロントデスク
- コンシェルジュ サービス
- ランドリー設備
- 指定喫煙スペース



お部屋のアメニティ		
エアコン	アラーム付き時計／ラジオ	コーヒーマーカー
ソファーベッド	エキストラベッド：有料	ベビーベッド：有料
バルコニー／ラナイ	アイロン／アイロン台	冷蔵庫
室内セーフティーボックス	直通ダイヤル電話/データポート	キッチン
シーリングファン（天井扇）	洗濯機	乾燥機
ケーブルテレビ／有料ムービー	無料高速インターネット・アクセス（WiFi）	
オアフ島、隣島、アメリカ国内及びカナダ無料通話、フリーダイアル		
バスルームのアメニティ		
バスタブとシャワー	ヘアドライヤー	シャンプー/リンス フェイス/ボディーソープ
キッチンのアメニティ		
電子レンジ	トースター	キッチン用具
コンロ	食器洗浄機	オープン
炊飯器	ブレンダー	

★毎日の室内清掃、タオル交換は入りません。お部屋ごとに清掃、ゴミ捨てをお願い致します。

部屋割：1：中川・北野・松根・林・夏子
2：近藤・野崎・田中・Lapan・辻



②ワイメア・カントリー・ロッジ

ワイメア・カントリー・ロッジはマウナケアの麓、美しいカムエラ地区（標高2500フィート、約760m）にあります。ゆったりと広いお部屋からは、広大な山々が望めます。ユニークで風変わりなこのホテルは歴史的なワイメアの町から徒歩で行けるところにあり、周辺ではダイニングやレクリエーションが楽しめます。

Castle Waimea Country Lodge

住所 65-1210 Lindsey Rd Kamuela HI 96743

●ホテルの設備

- ・ フロントデスク (時間限定)
- ・ セーフティボックス (フロントデスク)
- ・ ランドリー設備
- ・ コーヒー / ティー (共用エリア)
- ・ WiFi (有料)



●客室のアメニティ

- ・ ハウスキーピング (毎日)
- ・ 専用バスルーム
- ・ バスアメニティ (無料)
- ・ ヘアドライヤー (要リクエスト)
- ・ シャワー付き浴槽
- ・ ケーブル チャンネル
- ・ デスク
- ・ WiFi (有料)
- ・ ベビーベッド (無料)



部屋割：1：中川・北野

2：近藤・野崎

3：松根・林

4：Lapan・田中・夏子

5：辻



③ハレ・オヒア・コテージ

歴史地区にあるこのコテージは、クーパー センターから 1.1 km、ハワイ火山国立公園から 2.6 km です。ボルケーノ ガーデン アーツおよびボルケーノ アート センター アンド ギャラリーも 5 km 圏内です。また、毎朝コンチネンタル ブレックファストを無料でお楽しみいただけます。高速無線インターネットアクセスを無料にご利用いただけます。ボルケーノにあるこのコテージには、テラス、ギフトショップ、ニューススタンド、庭園もあります。敷地内のパーキングの利用は無料です。

Hale Ohia Cottages

住所 11-3968 Hale Ohia Rd, Hale Ohia Rd., off Hwy. 11, Volcano, Island of Hawaii, HI 96785

●ホテルの設備

- ・ 朝食 (無料)
- ・ フロントデスク (時間限定)
- ・ ギフトショップまたはニューススタンド
- ・ 指定喫煙スペース
- ・ WiFi (無料)
- ・ 庭園
- ・ テラス



●客室のアメニティ

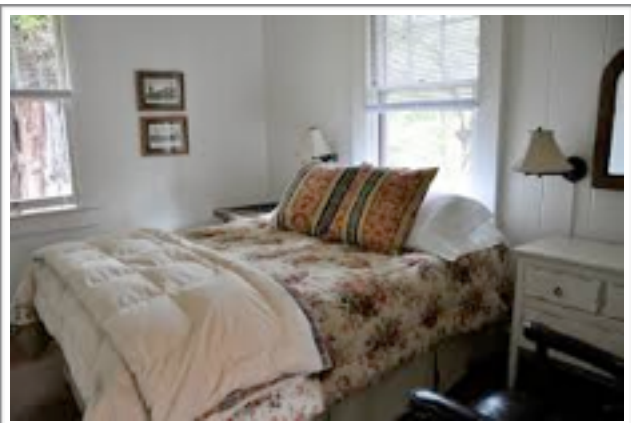
- ・ 冷蔵庫
- ・ コーヒー / ティーマーカー
- ・ ハウスキーピング (毎日)
- ・ 専用バスルーム
- ・ ヘアドライヤー
- ・ シャワー付き浴槽
- ・ アイロン / アイロン台
- ・ WiFi (無料)



部屋割：1：中川・北野

2：松根・林・夏子

3：近藤・野崎・Lapan・田中・辻



■ チップとセキュリティ

ハワイではチップを渡すのが常識的な習慣となっています。チップは各自ご用意下さい。空港などで荷物を運んでもらったら、1つの荷物につき\$1が目安です。レストランなどでも合計金額の10%から15%が目安です。安全な地域ではありますが、貴重品は各自管理して下さい。



■ 洗濯

コンドミニウムには洗濯機・乾燥機が完備してあります。洗濯機のパワーがすごいので、洗濯ネットがあるといいと思います（2枚くらい）。洗濯物はラナイ（ベランダ）等には干せません（景観違反になる）ので、乾燥機を使います。お勧めアイテムとして、小さい洗濯物干しがあると便利です。

★11日以降はお部屋に洗濯機がありませんのでご注意ください。



■ 食事

レストランで食事をした場合は、10%から15%程度チップを払うのが習慣となっています。

宿泊先のコンドミニウムは、フルキッチン完備。（電子レンジ、オーブンレンジあり、炊飯器はなし）

料理をする方は、食材、調味料などを各自でご準備ください。到着後、大きなスーパーに行きますので水・必要な食材などを購入していただけます。レトルトご飯・インスタントお味噌汁・レトルトカレー・そうめん・麺つゆ・ふりかけ・お茶のティーバッグ等があれば、簡単にいつでも食事がとれます。



調味料は小分けにしてお持ちになるのがいいと思います。ハワイで調達するのもいいですが、かなりの量です。お勧めアイテムとして、タッパーウェア。トライアスロンの会場に朝ご飯を持っていったり、余ったご飯を入れて保存したり、帰国の際には壊れやすいものを入れたりと活用できます。

★11日以降はお部屋にキッチンがありませんのでご注意ください。



■ 基本的な持ち物

- ✓ パスポート
- ✓ 飛行機内のエアコン対策用上着（パーカーなど）
- ✓ クレジットカード（あると便利です。）
- ✓ 海外旅行保険加入書
- ✓ T シャツ・短パン等の夏服類・サンダル・パレオ
- ✓ スニーカー（トレッキングも多数あるため、履きなれた丈夫なスニーカーをご持参ください。）
- ✓ 防寒具（標高1600フィート：約500メートルのところでも宿泊します。ライドダウン、フリース、靴下、長ズボン等をご持参ください。）
- ✓ 動きやすい服装（トレッキング時に必須になります。）
- ✓ 両手が自由になるリュックや斜めがけバック（トレッキング時に必須になります。）
- ✓ 虫除けスプレー・かゆみ止めクリームなど
- ✓ 水着・日焼け止め・ウエストバッグ・サングラス・帽子
- ✓ ルームスリッパ（お部屋は土足禁止の場合もあるので気になる方は）
- ✓ ある程度の現金（ドル）（参加費に含まれないオプションツアー、食事代、チップ、買い物のため）
- ✓ WIFI：レンタル WIFIがありますとコンドミニアム外でもLINEなどはじめインターネットが使用できます。現地にて個別行動される方は必ずご用意お願い致します。



出発前にレンタルWIFIのご用意をしておくことをおすすめします。レンタルされる方は[ここをクリック](#)してください。

* コンセントは日本のもので大丈夫です（よほどの電圧が高いものでなければ）

■ 為替

事前に両替しておくことをお勧めします。宿泊先の近辺では日本円をドルに替えるところはありません。

日本の国際空港でも替えられます。クレジットカードは大体のお店で使えます。

A digital display showing exchange rates for various currencies. The table has multiple columns and rows of numbers, with some cells highlighted in red and green to indicate price changes.

5.984,00	8.864,00	+	10.0%	100.00	100.00
793,00	1.282,00	+	16.0%	640.00	640.00
5.091,00	4.920,00	-	3.0%	100.00	100.00
139,00	129,00	-	7.0%	100.00	100.00
6.582,00	6.582,00	0.0%	0.0%	100.00	100.00

■ 喫煙

建物内・乗り物内では喫煙はご遠慮ください。喫煙する場合は建物外の指定喫煙場所のみでお願いします。リゾート内等で違反された場合は罰金などが課せられる場合がございますのでご注意ください。



▪ ドルフィンスイム（オプションツアー）

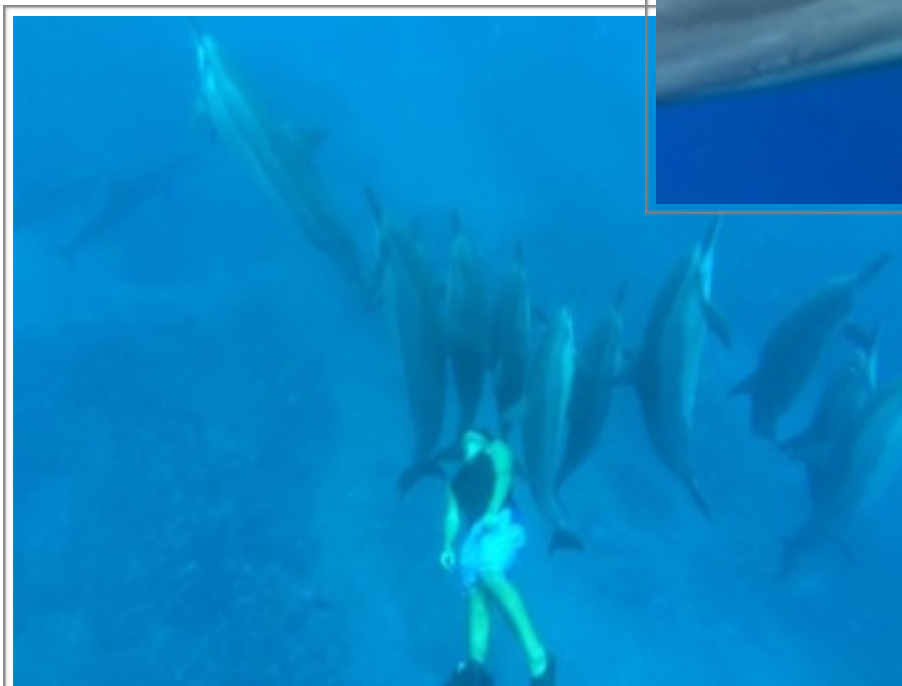
ベテランのガイドが同行してくれる安心なツアーです。ハワイ諸島でよくみられるのは、スピナー・ドルフィン(和名ハシナガイルカ)といい、体長はおよそ 2m、体重はおよそ80kgとイルカの中では比較的小型の種類です。グレーのグラデーションカラーに、細みの流線型の美しいボディで、空中に踊り出すハイジャンプが得意です。彼らは野生のイルカですので、餌付けされているわけではないので、海の中で彼らに出会えたら最高にラッキーです。「触らない・追いかけない・餌を与えない」という野生のイルカと泳ぐ三大原則を守り、透き通る海の中でのイルカたちひとときを楽しみましょう。

《持ち物》

- ✓ 水着（着用して出発します。）
- ✓ マスク・フィン（無料でレンタルもできます。）
- ✓ 乗り物酔い止め薬（船酔いが出る方は必ずご持参ください。）
- ✓ 日焼け止め
- ✓ ウインドブレーカーやパーカー（早朝なので風が寒い時があります。）
- ✓ カメラ（水中仕様にしてイルカを撮影しましょう！）

《ツアー料金》

1人：150\$（チップは別となります。）



■ ナイトマンタスノーケル（オプションツアー）

マンタ レイ（オニイトマキ エイ）と泳ぐ夜のスノーケリング ツアー「マンタ・ナイト・スノーケル」を催行しています。夜の水温は5月で摂氏約25.6度。他のカタマランよりスピーディー、かつスムーズなフラ・カイ号で、短時間でスポットまでお連れします。

《持ち物》

- ✓ 水着（着用して出発します。）
- ✓ スノーケル用具（無料でレンタルできます。）
- ✓ ウエットスーツ（無料でレンタルできます。）
- ✓ 乗り物酔い止め薬（船酔いが出る方は必ずご持参ください。）
- ✓ カメラ（水中仕様にしておイルカを撮影しましょう！）



《ツアー料金》

1人：116.81\$（同乗のみ・スノーケルなし48.22\$）（チップは別となります。）



■ マンタトーク

シェラトン・コナ・リゾート&スパ（1日目～2日目のコンドミニアムの近郊）でも「マンタトーク」という無料アクティビティを行っております。フェアウィンド社とシーパラダイス社の協力のもと、「マンタトーク」は毎日午後6時から始まります。レイズ・オン・ザ・ベイにて、約20～30分のセッションです。このマンタトークでは、マンタの食習慣、生息について、解剖学、生命の誕生やライフスパンに関する話があり、日本の水族館で撮影された出産の瞬間のビデオ鑑賞もあります。英語のみとなりますが、ご興味のある方はぜひご参加ください。

■ コナへの旅（補足：日本の空港～コナ空港まで）

✓ 日本の空港でのチェックイン

eチケット、またはウェブチェックインをお薦めします。事前に済ませておくとチェックインが簡単にできます。もちろん、到着時間に余裕があればチェックインカウンターに手続きをしてください。



＊ウェブチェックインとは、インターネットでチェックインができるサービスで、搭乗までの手続きがスムーズになります。詳しくはお買い求めの各航空会社のHP等をご覧ください。

＊またチケットの名前がご自身の名前がパスポートと同じスペルで間違いなく印字されているかも必ずチケットを受け取った時にチェックしてください。昨年、印字ミスで入国できないトラブルがありました。

✓ ホノルル入国審査

「目的は？」 ”What’s the pupose of your visit?”などと聞かれたら→

“Sigtseeing！（観光だよ！）”と答えてください。



「ホテルは？」 ”Where are you going to visit?”などと聞かれたら→

“I am staying Big Island.Holua Resort At Mauna Loa Village（ホルア リゾート アット マウナ ロア ビレッジ）と答えてください。

✓ 税関

ほとんど荷物は開けられませんが、特殊で大きめの荷物などは対象になる場合があります。持ち込み食品などは不透明なビニール風露などに入れておくのが良いかと思います。



✓ ホノルル空港での乗り換え

羽田（成田）、関空ともにホノルル空港でいったん荷物を受け取ります。

受け取り後、乗り継ぎの荷物を預ける窓口で渡して、ハワイアン航空の国内搭乗口に行きます。

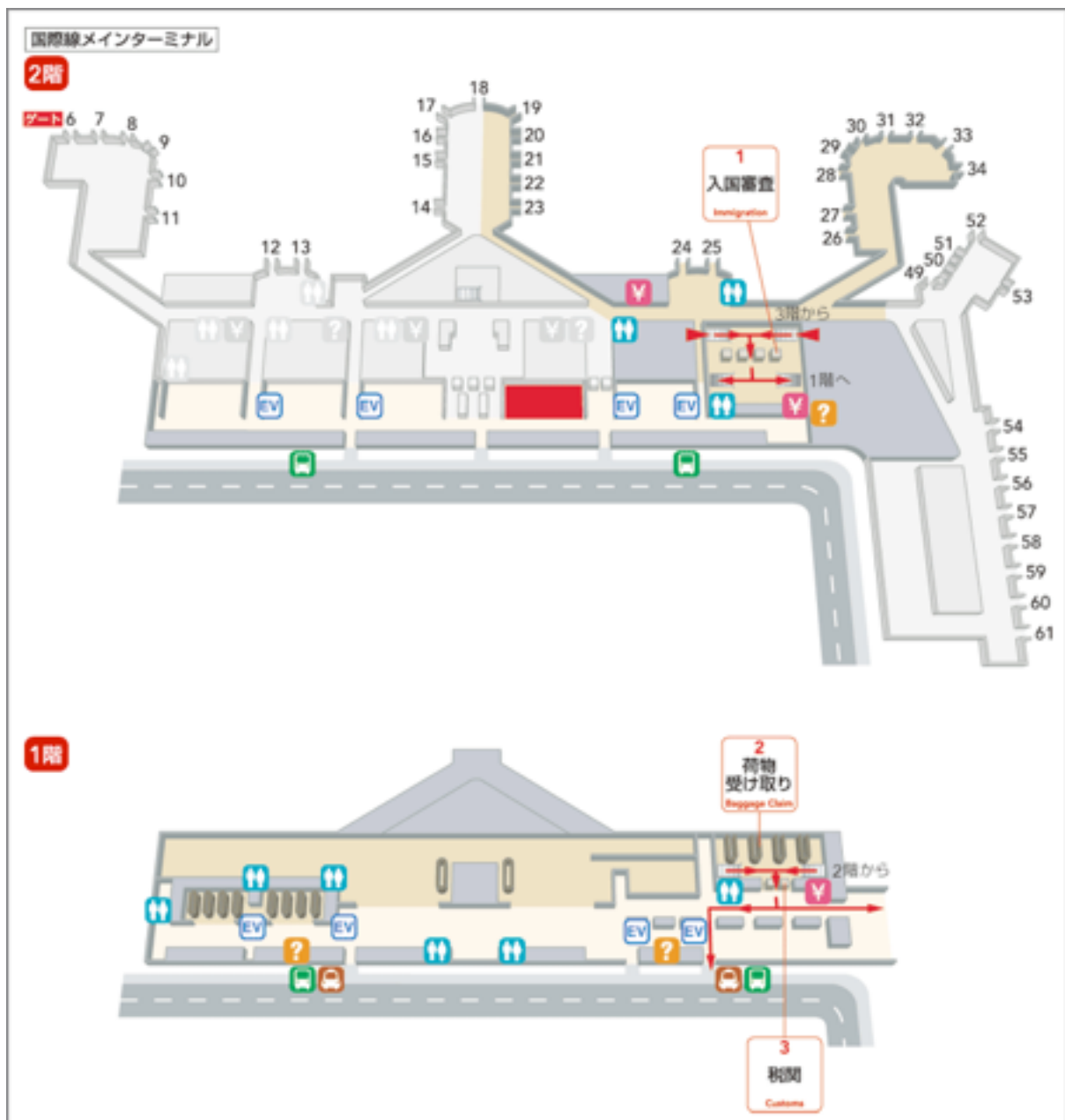
ただし、航空会社によっては荷物をハワイアン航空のロビーまで自身で持っていかなければいけない場合もあります。

★ご自身のトランクのタグに行き先に「KONA」とあれば乗り継ぎの荷物を預ける窓口を利用することが可能です。

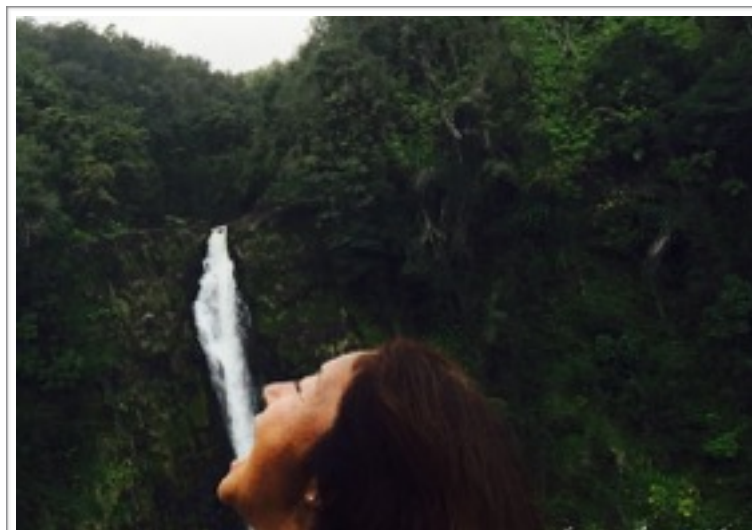
★トランクのタグが「HONOLULU」とあればハワイアンのチェックインロビーまで荷物を持っていくことになります。

ハワイアン航空までの道順はこちらもご参考まで。 [ホノルル空港での乗り換え方](#)

《ホノルル空港見取り図》



《ハワイ島全体図》



《移動MAP：宿泊間》



10月9日！皆さまとハワイ島でお会いできることを心より楽しみにしております！！
出発までにご質問やご不安なことがありましたら、お気軽にご相談くださいませ。

田中 代志美・Lapan 恭子

