

## 姉妹都市オーストラリア ブルーマウンテンズ市への派遣を通じて

弓場 慶史

私は 2024 年度の三田市代表の派遣選手として、5 月 13 日～20 日の間、姉妹都市ブルーマウンテンズ市へ行かせていただきました。ホームステイ先との交流やウルトラトレイルオーストラリアへの参加などを通じて、普段では味わえないような大変貴重な体験をさせていただきましたので、以下、4 つのトピックスでそれを報告いたします。

### 1. 観光

#### ○シドニー

シドニーはオーストラリア最大の都市で、中心地は梅田駅のような賑わいをみせながらも、港やビーチは非常に静かで町並みはとても美しかったです。ハーバーブリッジやオペラハウスなどのランドマークもたくさん連れて行っていただきました。



ターミナル駅には多くのプラットフォームがあり、電車も大きいですが、日本の満員電車のようなぎゅうぎゅうなことはありませんでした



有名なオペラハウス。シドニーマラソンのゴール地点だそうです。ハーバーブリッジから撮影



一緒に派遣させてもらった三浦さんと。後ろはハーバーブリッジ。オペラハウスから撮影。そして驚くほどの快晴！

また別の日、ホストファミリーの方に 2000 年に開催されたシドニーオリンピックの会場にも連れて行っていただきました。今でもここでラグビーやサッカーの代表戦などが行われるようです。



メインスタジアム



各競技のメダリストの刻印があり、女子マラソンの金メダリスト高橋尚子選手のものを見つけるのに 10 分かかりました

## ○ブルーマウンテンズ市

我々がホームステイ先として滞在させていただいたブルーマウンテンズ市は、シドニーから西に 100 km位にあります。シドニー市が大平野であるのに対し、ブルーマウンテンズ市は名前の通り山々に幾つもの町があり、自然豊かな町となっています(関西で言うと生駒山のようなイメージ!?)。

私のホームステイ先はブルーマウンテンズ市でもまだシドニー寄りにあり標高は低い方でしたが、ウルトラトレイルが行われた「スリーシスターズ」がある地点はさらに標高が高く、同じ市でも気温差は大きく異なりました。



有名な「スリーシスターズ」の岩。この写真は何枚撮ったかわかりません。後ろは雄大な谷になっていて、非常に神秘的で言葉を失います

下の 2 枚の写真は、ブルーマウンテンズ市からシドニー市を一望できるビューポイントで撮った写真です。左側が早朝に、右側は真昼間に撮ったものです。右側の写真の奥(約 100 km先)に見えるのが、先に紹介したシドニーの中心地にある高層ビル街になります。



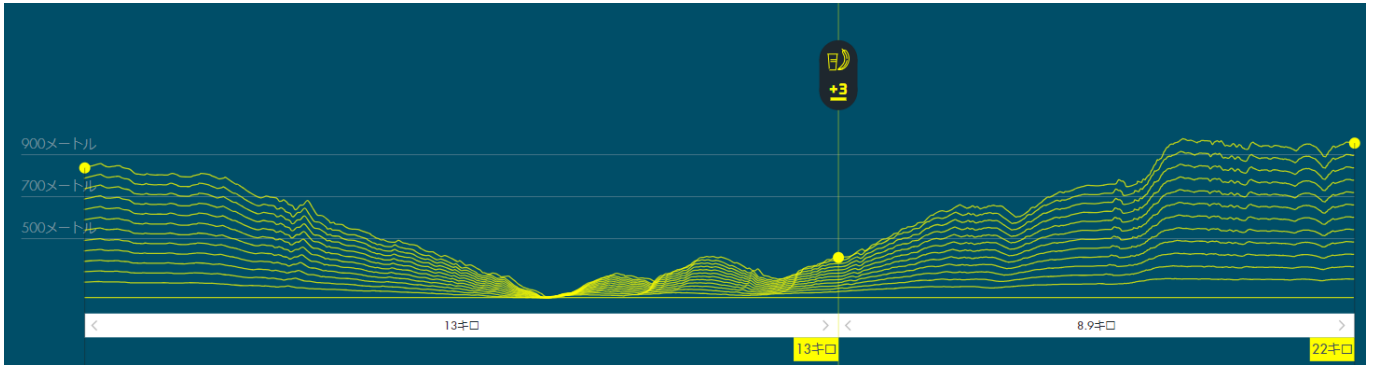
日本でも竹田城の「雲海」はとても有名ですが、左の写真はもはや「雲太平洋」といったレベルのスケールの大きさを感じてもらえるのではないのでしょうか。白いモヤはすべて霧です。朝早くにホストファミリーのレイハさんにランニングで連れて行ってもらいましたが、時差ボケも吹っ飛ばすほどの驚きでした。



## 2. ウルトラトレイルオーストラリア(Ultra-Trail Australia)

今回参加させていただいた「ウルトラトレイルオーストラリア」は、世界で2番目に大きなトレイルマラソンで、100kmの部、50kmの部、22kmの部、10kmの部の4種類あり、私たちが参加したのは22kmの部でした。

コースは下図の通りとなっています。図では過酷さが正直伝わらないのが残念ですが、正直想像していた以上に地獄のようなコースでした。私の場合、フルマラソンの約半分の距離を、フルマラソンのタイムより遅くゴールしています。



レース序盤は下りで景色も絶景ですが、8km過ぎから登場するすべての上り坂は、走ることができないくらいの斜度です。三田市の方であれば花山院の参道の急坂をイメージしてください。

スタートは元気でした。。



下りは絶景を横目に走ります



上り。走っている人はいませ  
ん



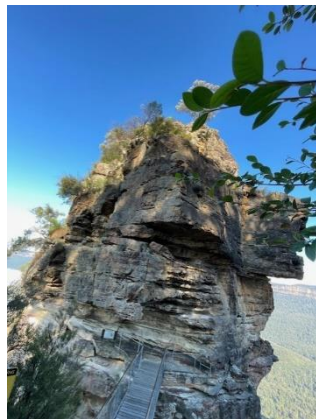
13km過ぎのエイド。へろへろなのにポ  
テトチップスやキャンディが置かれて  
います。誰が食べんねん

レース終盤は歩いていても心拍数がつねに170前後でした。とはいえ、なんとか完走できました。

なお、100kmの部の優勝者はこのコースを8時間台で走ったそうです。



残り3kmくらいで、1403段の  
はしごのような階段を上りま  
す



上の方まで上ると「スリーシ  
スターズ」の近くまで来ますが、  
この状況では何の感情も沸き  
ません



なんとかゴール！

レースの夜、地元のビール工場  
に連れて行ってもらいました



### 3. ホストファミリー

滞在中にお世話になったホストファミリーについてご紹介します。私を今回受け入れてくれたレイハさんは、昨年三田市にブルーマウンテンズ市からの派遣選手として来られ、三田国際マスターズマラソンでも女性の部門別で優勝されるほどのランナーです。日本にも三田市以外に3回ほど来られており、東京マラソンには2回も出走するほど日本が大好きな方です。そして、2人の中学生の母として、音楽の先生としても大変なのに、朝早くから毎日走っているのには驚かされます。このタフさとは裏腹にとてもチャーミングで優しい性格の方で、この1週間本当にお世話になりました。

レイハさんご家族は、旦那さんのジョンさん、2人の子供のアンガスクンとハミッシュクンの4人家族で、2人の子供はラグビー選手、旦那さんのジョンさんも子供のラグビーのヘッドコーチを務めるほどのラグビー一家です。土曜日は子供たちのラグビーの試合を応援させていただきました。プロのチームの方も視察に来られるくらいの実力の持ち主なようで、2人の子供たちには前日に半分冗談で「トライをとってね」とお願いしたのですが、二人で合わせて4トライもプレゼントしてくれました！下の写真は数年後、とても貴重な写真になっているかもしれません。

レイハさんご家族以外に、三浦さんのホストファミリーのロジャーさん、マーガレットさんご夫妻にも観光案内やレースの受付、移動など、多岐にわたってお世話になりました。

ブルーマウンテンズ市での貴重な体験ができたのは快く受け入れてくれたホストファミリーの方々のお陰で、感謝の言葉しかありません。





#### 4. さいごに

私は学生を卒業して以降英語を勉強してこなかったですが、片言でも全然コミュニケーションはとれるんだということを実感しました。学校で習った三単現のsや、過去形や現在完了形、複数形等の文法を気にするよりも、まずは話しかけることが重要だと思いました。とはいっても「Google 翻訳」は多用しましたし、英語がもっと理解できていればもっといろんなことを会話できたのにと考えると、やや残念な気もします。

ホームステイを通じて現地の方の生活に触れ異文化を体験できたことは、普段の生活では得られない刺激を受け、自分の視野を広げることができました。滞在中はオーストラリアの生活や文化に驚かされ、日本とオーストラリアの違いについて会話することが多くありました。日本ではこれが当たり前のことと考えていたけども、オーストラリアでは考え方が全然違うことも多くあり、改めて異文化の大切さや面白さを実感することができました。

滞在中はホストファミリーの方々、ブルーマウンテンズ市の職員の方々、その他多くの方々の優しさをいただきました。今度ブルーマウンテンズ市から来られるの方々には、滞在中にいただいた感謝をお返ししたいと思います。そして、このような国際交流が今後も続いてくれることを期待しています。



サイダーを注文したら、10ドル（約1,000円）というから高いなと思ってしぶしぶ払ったら、お酒がでてきました。

リンゴ果汁を発酵させたお酒らしいです。

**サイダーはオーストラリアではお酒なのでお気を付けください。** 味はおいしいです

【報告書】 ブルーマウンテンズ市交流とトレイルラン体験談  
～アットホームな環境で異文化を堪能～

三浦浩明

令和6年5月13日（月）～5月20日（月）、三田市の代表として弓場さんと二人でブルーマウンテンズ市を訪問し、ホームステイで先方のご家庭にお世話になりつつ、5月17日（金）UTMB主催のウルトラトレイルラン UTA 2 2（距離 21.6km、高低差約千 m、出走 2,282 名、完走 2,273 名）に出場し、無事完走してきました。

私のホストファミリーの Margaret Bowen さん Roger Bowen さん、弓場さんのホストファミリーの Leigha Wills さん John Wills さん、姉妹都市委員会のメンバーの方々、みなさんととてもフレンドリーであたたかく接してくださいました。また、前週は雨が続いたようですが、滞在中はずっとお天気に恵まれ、気温もほど良く、快適で素晴らしい毎日を過ごさせていただきました。

◎5月13日 16：30伊丹発。羽田で国際線に乗換えシドニー空港へ。

搭乗機は先方から JAL を選定いただき、私は渡航費自己負担の条件でしたが、乗換えがあっても安心して空の旅を楽しむことができました。先方の配慮が感じられました。

◎5月14日 6：10シドニー空港着。ホストファミリーの Margaret Bowen ご夫妻が空港に迎えに来てくれていました。とてもあたたかく気さくなお二人で、すぐに安心して打ち解けることができました。荷物を車に乗せていただき出発。

午前シドニー Zoo へ。チケットを買っていたので、コーヒーもごちそうになりました。定番のチンパンジー・トラ・キリン・象などと、豪州に住むカンガルー・コアラ・ワニ・さまざまな魚たち・ワニガメなど、いろいろな動物がいました。お天気もよく、ゆったりとした時間を楽しみました。



Bowen 夫妻と弓場さん（於 シドニー Zoo）

お昼は川辺の LogCabin というお店でごちそうになりました。ハンバーガーを食べましたが、とても美味しかったです。ただ、一緒に付いてくるポテトチップスはかなりの量で、食べきるのがたいへんでした。

夕刻、弓場さんを Spring wood のホストファミリー宅へ送ったあと、Margaret 夫妻のお宅に到着しました。貸していただいたお部屋は個室で、トイレ・シャワー室を備え、タオル 3 点セットも貸していただき、とても快適でした。部屋で荷物を解き、三田市の記念品の花瓶・T シャツ等と、持参したクッキー類のお菓子 3 種をプレゼントとしてお渡ししました。どれもお二人には大変喜んでいただきました。夕食はよく覚えていないのですが、肉類と蒸

し野菜類、ライ麦パンなどだったと思います。おいしくいただきました。

◎5月15日 確か6時起きで、朝食に暖かいオートミール(バナナ・はちみつ・クリーム・牛乳等好きな物をトッピング)をいただきました。朝食はいつもオートミールでした。朝食後 Woodford 駅? に向かい、弓場さんと合流してBowen 夫妻と鉄道でシドニー (Central 駅) に行きました。共通プリペイドカードを貸していただき、メトロ・トラム・フェリーも全てそのプリカで乗車・乗船しました。オペラハウス・市議会(先方の厚意で議会議堂を傍聴)・ショッピングセンターを廻り、フェリーで移動して昼食をいただきました。フィッシュ&チップスを頼みました。味はいいのですが、とにかくチップスの量がとても多いのには閉口しました。Bowen 夫妻は Prawn という小さなエビやサラダを挟んだロールパンを頼んでおられ、そちらにすれば良かったと少し悔やみました(笑)。弓場さんがみんなにソフトドリンクのつもりでサイダーを買ってくれましたが、サイダーはこちらではりんご系のビールを指すそうです。弓場さんもと



奥から Margaret さん、弓場さん、三浦

でも驚かれていました。夕刻 Bowen 家に戻りバーベキュー。お肉とソーセージは Roger さんが焼いてくれ、僕は野菜を切りました。野菜もバーベキューで焼くと思ったので細長く切ったのですが、鍋で蒸したので、輪切りの方が良かったかもしれません。包丁で切るつもりだったので簡単に思っていたのですが、小さなナイフしか無かったので、たわんでちょっと切りにくかったです。お昼のチップスでかなりお腹がいっぱいでしたが何とか食べることができました。明日、洗濯の仕方を教えてもらおうとネットに入れて出していたのですが、夜のうちに洗濯機と乾燥機にかけていただいたようで、朝には綺麗にして返していただきました。こちらがゆっくり寝ている間にしていただいたようで恐縮です。

◎5月16日 朝、Bowen 夫妻から誕生日祝いのメッセージと、高価そうな地域ガイドの分厚い本をいただきました。その後、弓場さんと共に Margaret さんに大会のコースの案内をしていただきました。コースの3シスターズは観光名所でお土産屋さんもあり、ポストカード等を購入しました。また、今日は UTA11 (11km) のレースを開催しており、ランナーを見ることができました。その後スーパーマーケットにもよっていただき、AUS 産のお菓子などを購入しました。お昼はパイをごちそうになりました。1時から大会のチェックインを行い、ゼッケン等を受け取りました。先方のスタッフが何をしゃべっているのかほとんど判りませんでしたが、Margaret さんにてきぱきと対応いただいたおかげで、スムーズにチェックインを終えることができました。周囲では、日本の大会と同じようにランニングに必要な様々な用品の販売もありました。夕方、市議会の施設に行くと姉妹都市委員会のメンバーが集まってきて、最後に市長のスージーさんがみえて歓迎のご挨拶を述べられ、帽子やコアラ姿のチョコなどのプレゼントをいただきました。また、施設内の図書館からもメモ帳やペンなどをいただきました。最後に、私の誕生日祝いの歌を歌っていただき、みんなでケ

ーキを食べました。その後 Bowen 家に戻り、夕食をいただきました。

◎5月17日 いよいよレース当日です。Leigha さんが弓場さんを乗せて迎えに来てくれました。6:30に出発。Margaret さんも同乗して4人でシャトルバス乗り場へ向かいました。そこから選手はシャトルバスでスタート地点に向かいます。レースは定刻どおり始まり（我々のグループは8:00スタート）、前半はずっと下りが続き、溪谷一面の雲海が見える絶景なども眺めながら気持ちよく走れました。後半は一転登りばかりで、走れる傾斜ではなかったの



UTA22 スタート地点の様子

みんな歩いて登っていました。それでも先を急いで登るので、かなり苦しかったです。終盤の17km当りから943段の階段が始まりました。延々と急角度の階段が続き、また半分は鉄製梯子を登るのでとても大変で、数回小休止を取りながら登り続けました。始めに左ふくらはぎがツリ、右太もも・左太ももと足全体が順番にツツたような状態になりました。どうにか登り切り、平坦になったコースを歩いて回復させながら、最後は何とか走り込んでフィニッシュできました。ゴール後 Margaret さん Leigha さんたちと合流し、弓場さんといっしょにビールとドーナツをいただきました。レースの順位は年代別で真ん中くらいでしたが、Margaret さんに何度も Good race! と言っていただきました。朝早くから送っていただき、その後ゴールまでずっと待っていてくれたようで感謝でいっぱいです。その後家に戻りしばらく睡眠をとりました。夕方、地元のビール工場(Brew Mountains Brewery)に連れて行ってもらい、また Leigha さん一家と合流してしばらく談笑しました。その後 Margaret さん夫妻にピザ店(la Bello Pizzeria Looking with Passion)に連れていてもらい、ピザをごちそうになりました。

◎5月18日 朝、レースのユニフォーム等を洗濯機にかけてくれていたので、洗濯物を干しました。Roger さんが半分手伝ってくれました。10時頃車で Katoomba に出かけ、今日開催される55Kのコースを教えてくださいました。お昼はお寿司をごちそうになりました。握りは日本の半分くらいの大きさですが、味はとても良かったです。チョイスを僕に任せるとのことで、握り6貫と細巻き4種を3人でシェアしました。日本人だと一人前くらいの量だと思います。グッドチョイスと言っていただきましたが、おそらく無理されていたのではないかなと思います。お二人はそれ以上食べずに、デザートを注文されていました。私はプラスできつねうどんをもらいました。帰宅後一息入れて洗濯物を取り込もうと思ったら、Margaret さんにあつという間に取り込んでいただいていた。何もかもお世話になりっぱなしです。夕方教会(Woodford 付近)の礼拝に連れて行っていただきました。毎週行かれているのだと思います。帰宅後夕食をいただきましたが、レースの疲れであまり食欲が無かったので、パイを温めたものをいただいたと思います。

◎5月19日 朝食をいただいた後、一人で30分程散歩させてもらいました。家の前の1



本道をまっすぐ30分程歩きました。途中で犬を連れた女性から明るく Good morning と声をかけてもらい、朝からすがすがしい気持ちになりました。家に戻ると、Rogerさんが月1回の消火訓練に行くとのことで、連れて行っていただきました。地域の消防団員（ボランティア）として活動されているそうです。消火活動用具一式を積んだコンテナを他のメンバーの車で牽引し、訓練地点（メンバーの家の前らしい）へ行き、実際に消火栓につないで放水するテストと、家庭にある雨水貯水タンクからポンプでくみ上げて放水するテストを行っていました。メンバーは6名くらいだったと思います。近辺は山火事が多く、ユウカリの木はよく燃えるので、訓練も実際に放水まで行う実地訓練でした。お昼近くになり、午後から買い物に連れて行ってくれることになっていたのですが、Rogerさんは仲間にあいさつして訓練を途中で抜けてくれました。午後はSpringWoodに行き、コーヒーを飲みました。息子さんがたまたま来ているということでお会いしました。とても背が高い（187cm）方でした。クリーニング関係のお仕事をされているそうです。買い物をした後、家の近くに帰り、景色の良い付近の山を車で案内してもらいました。途中、以前に発生した大規模な山火事後も見せてもらいました。家に帰るとお二人からプレゼントをいただきました。お世話になるばかりで予想もしていなかったのですが、ありがたくいただきました。今夕、委員会のメンバーの方々と夕食会があるので、「夕食会ではNo more Present ですよ？ luggage がはちきれそうです」と冗談半分に聞いたら、笑って「No more Present！」と断言されていたのですが、最初の日で購入して名前等を刺しゅうに出していたジャケットをみなさんからの記念品としていただきました。とても暖かく着心地のいい上着です（写真で着ているものです）。夕食会（SpringWood）ではたくさんの方に集まっていただき、歓待を受けました。みなさんとても気さくで、親しげに話しかけてくれました。お一人日本人の女性の方で、結婚後こちらに住んでいる方（Junkoさん？）がいらっしゃったので、いろいろな会話を即時通訳していただき、話が弾みました。最後に集合写真を撮り、名残りを惜しんで散会となりました。



夕食会後、交流委員会のみなさんと

◎5月20日 いよいよ帰国の日です。朝早い飛行機に乗ることと、途中Reigha家に寄って弓場さんをピックアップすること、何があっても確実に間に合うようにする必要から、午前3時起きです。Bowenご夫妻には本当に何から何までお世話になり、またこんな早朝対応もしていただき、心から感謝するばかりです。無事シドニー空港に到着しました。コーヒーを飲みながら最後のひと時を過ごしました。我々のチェックインが無事完了するのを見届けて、6時ごろご夫妻は帰って行かれました。どうもありがとうございます



Bowen 夫妻と最後のひととき（於 シドニー空港）

ざいました。

### ◎余談

・滞在中のご家庭での食事はもちろんのこと、外出時の交通費や外食費なども、全て先方でご負担いただきました（外出時の費用は、姉妹都市委員会かブルーマウンテンズ市から出るのかもしれませんが）。数回コーヒーやランチで気持ち程度のお返しはしましたが、お世話になりっぱなしでした。また、みなさんのほとんどのお時間を、私たちを楽しませるために使ってくださいました。感謝でいっぱいです。

・ブルーマウンテンズ市はとても広く、また東西方向に走っているメイン道路に沿って、飲食や買い物ができる街が点在している感じです。住宅地は緑に囲まれていて一家庭の敷地がかなり広く、また道路から車一つ半くらいセットバックして各個人宅の敷地になっているようで、車を停めるスペースはいくらでもあります。住宅地からは街に行かなければ物販・飲食等のお店等はあまり見当たりません。車が無いと仕事や買い物などに行けない感じで、大人一人に一台はお持ちなのではないかと思います。毎日、Katoomba/Leura/Woodford/Springwood などの街に車で連れて行ってもらったのですが、毎回けっこうな距離を走るので（15～40分くらい）大変だったのではと思います。

・ブルーマウンテンズ市の方々は、出会えばお互いに話をするをとても大切されている感じがします。集まると、いきなり作業に取り掛かるよりも、まずお互いの近況報告や情報交換、ジョークなどで話が弾み、この機会をお互いにとても楽しんでいるように思いました。

・英語ができないうえに、発音に独特な部分があったので、話し言葉は1割も理解できませんでした。【スペル⇒聞こえ方⇒こちらの誤訳？】を並べると、 【today⇒トゥダイ⇒to die?】 / 【Sunday⇒サンダイ⇒三田い?】 / 【me⇒メイ⇒May（5月）?】 / 【K⇒カイ⇒??（走るキロのことでした）】 / 【8（eight）⇒アイツ⇒??】 などなど。aはアイ、eはエイと発音されるようです。少し判ってきたかなというところでの帰国となりました。

・翻訳アプリは便利でした。弓場さんはGoogle 翻訳を使いこなしていました。私はDeepLというアプリを入れていたので使ってみると、同じように入力、音声、書面の読み取り等、ほぼなんでも対応できました。Bowen 夫妻は音声入力でしゃべるのには少し抵抗があるような感じでしたが。

・今回はトレイルランでしたので、ランニングウェア以外にトレランシューズ、バックパック、防寒着、防風着、携帯食、水 2L 分の容器等々が必要で、Luggage の半分近くを占めました。また、プレゼントをととてもたくさんいただいたので、ありがたいことですが帰りはLuggage がパンパンでした（笑）。

（完）