

ウッドフォード・トゥ・グレンブルック・クラシック・ラン 2026 レポート

久保田 智文

【気候】

初冬ではありましたが、シドニー市内の最高気温が 20℃を超えていたり、ブルーマウンテンズ市内も日中は比較的温かったので、ジャケットやパーカーで調整する程度で問題なく過ごせました。

スリーシスターズを観に行ったカトゥーンバ市内は標高が上がるため、ダウンジャケットを着ている人が多かったです。

【オーストラリア観光】

1 日目：シドニー動物園

空港にて姉妹都市委員会のロジャー&マーガレット夫妻と合流して、郊外にある動物園へ。

日本の動物園とは違い柵が低く、コアラやカンガルーなど間近に観ることができました。

2 日目：ブルーマウンテンズ市内

ロジャー&マーガレット夫妻のアテンドでカトゥーンバへ。世界遺産に登録されている『スリーシスターズ』を観に行きました。

オーストラリアの国土は元々岩砂でできており、雨や川ができたことで山々が作られて行ったとのことで、長い年月をかけて作られた景色は、決して人の手では作ることができないくらいの壮大な景色が広がっていました。

カトゥーンバ市内にはモダンなストリートアートが楽しめる箇所もありました。

帰り道には三田市との姉妹都市を記念したガーデンに立ち寄り、姉妹都市関係を大切にされていることをよく分かりました。



3 日目：シドニー市内観光

早朝より電車に乗ってシドニー市内へ。

ブリッジ→オペラハウス→セントメアリー大聖堂→映画マトリックスのロケ地となった地下鉄 ST.JONES 駅→クルージングでマンリービーチ散策など市内の観光スポットを巡りました。さすがオーストラリア第二の都市だけあって、大都会の雰囲気もさることながら、エリアによって全く違う景色が見えるステキな街並みでした。

【ランニングイベント】

3 日目の夜：SQUINTERS SPRINTERS

シドニー市内観光を終えてから、ブレンダン＆アン夫妻が毎週木曜日の夜に参加されているグループランへ。それぞれのペースで 5km を走ったら、練習後のビールとハンバーガーを楽しむひとときを過ごしました。（私はお酒が飲めないのでコーラをいただきました）

5 日目：パークラン(ペンリスレイクスパークラン)

毎週土曜日の朝 8 時から、シドニーインターナショナルレガッタセンターの敷地内にある公園で、パークランが行われています。

ブレンダン＆アンも毎週参加されているので一緒にさせていただきました。

スタート前には日本からやってきたランナーとして紹介していただきました。

湖畔を横目にほぼフラットな 5km コースを朝日が差す中で気持ち良く走らせていただきました。

ホストファミリーとはその他にもご自宅近辺や、4 日目には大会コースの終盤 5km 付近を試走させていただきました。



↑ SQUINTERS SPRINTERS



↑ パークラン(ペンリスレイクスパークラン)

【レース】

スタート前のブリーフィングでは、姉妹都市から来た選手として紹介していただきました。

レースはスタートから 5km あたりまでは下り基調。

5km から 11km の区間では大小のアップダウンが続くレイアウトとなっており、序盤でスピードを上げすぎると、ここで一気に消耗してしまうように感じました。

12km のエイドステーションを過ぎると、なだらかな下りが続くコースとなり、気持ち良くスピードを出すことができますが、勢い余って足元を凸凹に取られないように注意する必要性も感じました。

コースはトレイルというよりもクロスカントリーの要素が強く、終盤にはアスファルトを走る箇所もあるため、必ずしもトレイルシューズを履かなくても良いと思います。現地の方もロードシューズを履かれている方々も多かったです。



↑ホストファミリー・高木さん

【最後に】

ホストファミリーや姉妹都市委員会の方々によるおもてなしはこちらの想像を遥かに超える手厚さに感謝感激感動でした。

大会やランニングイベントに参加した際にも、現地のランナーさんたちが温かく迎えてくださり、『Good job!』『Well done!!』とたくさん声を掛けていただきました。今回の経験値は、これまでランニングを続けてきたからこそ得られたものであり、私にとってかけがえのない財産となりました。



三田市姉妹都ブルーマウンテンズ市への派遣・交流記録

高木 鈴香

2026年6月16日（火）から22日（月）、三田市の代表としてブルーマウンテンズ市を訪問。ホームステイで先方のご家庭にお世話になりつつ、6月21日（日）WOODFORD TO GLENBROOK CLASSIC Running & Riding Race (25km)に派遣選手として出場。1週間の記録を以下に記します。

1日目（オーストラリア到着）

オーストラリアに到着し、ホストファミリーのマーガレットさんとロジャーさん夫妻に温かくお出迎えしていただきました。カフェのカプチーノでひと休みした後、車でシドニー動物園へ向かいました。その後、ブルーマウンテンに移動。到着後、スパイシーなミートサンドの昼食をいただきました。昼食後は、レースのゴール地点を確認し、カフェにて今回の姉妹都市委員会の方々と合流。それぞれのホームステイ先へ移動し、夕食には美味しいステーキをいただきました。

2日目（ブルーマウンテン観光）

早朝、家の近くをジョギングしました。オーストラリアの景色はどこまでも視界がくっきりでとても驚きました。（チリが少ない、湿度が日本に比べて低い等理由があるそうです）午前中に久保田さん、マーガレットさん、ロジャーさん、私の4人でレースのスタート地点を確認。近くの湖を散策した後にコーヒブレイクを挟み、スリーシスターズの観光へ移動しました。昼食後はゴンドラに乗り、ブルーマウンテンズ市を満喫。三田市から贈られた植物が植えられている公園で記念撮影を行いました。その後、スーパーで買い出しをして各自のホームステイ先へ戻り、夕食にはウィンナーカレーをいただきました。食後は皆で楽しくラグビー観戦をして過ごしました。[1]



左：マーガレットさんお手製のものすごく美味しいビスケット

右：ブルーマウンテンズの迫力満点のスリーシスターズ



3 日目（シドニー観光）

久保田さん、アンさんと合流し、マーガレットさんを含めた4人で列車に乗ってシドニーへ向かいました。橋、オペラハウス、百貨店を巡り、列車やフェリーを乗り継いでリゾート地へ。昼食にピザをいただきながら、シドニーの美しい街並みを満喫しました。その後、ブルーマウンテンズに戻り、ホストファミリーの家でミートスパゲッティの夕食をいただきました。



シドニーの街並みは、都市全体が意図的につくられているように感じました。他の地域では落葉樹が少なく季節感がわかりにくかったのですが、シドニーでは落葉樹が多く植えられていて、景観づくりが意識されているように感じました。

一方で、街中には大きな樹木がそのまま残されている場所もあり、それがとても印象的でした。

街路樹として植えられたというより、もともとあった木を残し、その周りに街をつくったように感じて、人工的な街並みの中に自然が自然な形で残っている。その少し不思議な共存が興味深かったです。

4 日目（ショッピング）

午前中は近くの国立公園内と運動公園をジョギングしながら探索しました。お昼前にマーガレットさん、ロジャーさんと 3 人で喫茶店へ行き、その後、近くのお寿司屋さんでお寿司をいただきました。午後はマーガレットさんと 2 人でショッピングに出かけ、日本へのお土産などをたくさん購入しました。夕食には、分厚く食べ応えのあるポークステーキをいただきました。

Magnificent を覚えました！（壮大な）



上部左：国立公園内での画像。昨年？山火事があったようです。

上部右：お寿司！！



オーストラリアで最も古い橋だそうです。石造りで貫禄がありました。

5日目（カトゥーバでのギャラリー巡り）

私が美術を好きだと知ったホストファミリーが、午前中にアートギャラリーを巡る時間を作ってくれました！午後からはレースのゼッケンを受け取りに行き、近くのフリーマーケットでお買い物をしながら、昼食にベーコンサンドを

食べました。翌日のレースに備えて早めに帰宅すると、マーガレットさんが折り紙を持ってきてくれたので、正二十面体を作ってプレゼントしました。これまでのホームステイをした方が作った作品と一緒に棚に飾ってくださり、とても嬉しかったです。夕食はピザの美味しいお店でピザとパスタを堪能しました。



上部左：ちょうどこの期間に開催されていたカトゥーバでのお祭り

上部右、下部左：オーストラリアのギャラリーでは、作品がピアノや棚、ソファなどの家具とともに展示されている空間が多く見られました。日本のギャラリーや美術館のような少し敷居の高い雰囲気とは異なり、作品が日常のインテリアに自然と溶け込んでいるようでした。オーストラリアではアートが特別なものではなく、暮らしに身近な存在として親しまれているのではないかと感じました。



6 日目（レース当日）

朝、まだ暗いうちに出発し、近くの駅から列車でスタート地点へ移動しました。駅にはすでに多くのランナーが集まっていました。レース前、日本からの招待選手として紹介していただく機会がありました。雲ひとつない快晴に恵まれ、8 時 30 分ごろにレースが開始。市街地を抜けて国立公園内の 25 キロを駆け抜けました。

序盤はアップダウンの激しい道のりで、後半からは比較的フラットか緩やかな下り坂が続きました。足元には大きめの石が転がっており注意が必要でしたが、無事に怪我なくゴールすることができました。午後は一度ホームステイ先に戻ってシャワーを浴びて休息。18 時から姉妹都市委員会の方々が主催してくださった食事会に参加し、名前の刺繍入りのジャケットという素敵なプレゼントをいただきました。



左：レース後無料で振る舞われる軽食

右：レース前 スタート地点



今回いただいた贈り物たち。日本

に帰ってきてからも大切にに使わせていただいています。



レース中に撮影。左画像のように拳半分くら

いの石が転がっているところ多数。思った以上に斜面の角度が急、プラス石が多い状態が前半にあるので、足の置き場所や走り方の変化を工夫する必要があると思われます。

7 日目（帰国）

朝 3 時半に起床。マーガレットさんは早朝にもかかわらず朝食を用意してくださいました。4 時半ごろに久保田さんを迎えに行き、マーガレットさんロジャーさん、私の 4 人でシドニーの空港へ移動。空港の喫茶店でコーヒーを飲んだ後、チェックインを済ませました。お二人は最後まで見送ってくださいました。

【最後に】

ブルーマウンテンズ市は広大な自然に囲まれ、オーストラリアならではの、雄大な景色を存分に体感できるとても魅力的な場所でした。

今回はホームステイをさせていただいたことで、観光だけでは知ることのできない現地での暮らしや文化、人とのつながりに触れることができ、より身近な視点からオーストラリアを知ることができたように思います。その一方で、言葉の壁から思うように気持ちを伝えられず、コミュニケーションの難しさに悔しさを感じる場面も多くありました。この経験は、今後の自分にとって大きな課題であると感じています。

ホームステイ先では、マーガレットさんとロジャーさんご夫妻に大変お世話になりました。マーガレットさんは何事にもテキパキと行動され、今回の国際交流でも常に私たちを支えてくださいました。ロジャーさんはいつも笑顔で温かく接してくださり、お二人はこの1週間、私たちのために多くの時間を割いてくださいました。また、外食やレースに必要な軽食などの費用まで負担してくださり、その温かいおもてなしには感謝してもしきれません。

さらに、姉妹都市委員会の皆様をはじめ、多くの方々の温かいサポートのおかげで、レースも観光もかけがえのない経験となりました。この貴重な出会いと心温まるおもてなしに、心より感謝申し上げます。

今後も三田市とブルーマウンテンズ市の交流がさらに深まり、両市の友好関係が末永く続いていくことを願っています。

Record of the Sister City Exchange Visit to the City of Blue Mountains

Suzuka Takagi

From Tuesday, June 16 to Monday, June 22, 2026, I had the honor of visiting the City of Blue Mountains as a representative of Sanda City. During my stay, I lived with a host family and participated as an invited runner in the **Woodford to Glenbrook Classic Running & Riding Race (25 km)** on Sunday, June 21. The following is a record of my one-week exchange experience.

Day 1 (Arrival in Australia)

After arriving in Australia, I received a warm welcome from my host family, Margaret and Roger. After taking a short break with a cappuccino at a café, we drove to Sydney Zoo. We then traveled to the Blue Mountains, where we enjoyed a delicious spicy meat sandwich for lunch.

After lunch, we visited the race finish area before meeting members of the Sister City Committee at a café. Later, we went to our respective host families' homes, where I enjoyed a wonderful steak dinner to end my first day in Australia.

Day 2 (Exploring the Blue Mountains)

Early in the morning, I went for a jog around the neighborhood. I was amazed by how clear the scenery was—the views seemed to stretch on forever. I learned that this is due to factors such as the low level of dust in the air and the lower humidity compared to Japan.

Later that morning, Mr. Kubota, Margaret, Roger, and I visited the race starting point. After taking a walk around a nearby lake and enjoying a coffee break, we headed to the Three Sisters. Following lunch, we rode the Scenic Skyway and fully enjoyed the breathtaking scenery of the Blue Mountains. We also visited a park where plants donated by Sanda City are growing and took a

commemorative photo.

After stopping at a supermarket for some shopping, we returned to our respective host families' homes. For dinner, we enjoyed sausage curry together, and later spent a relaxing evening watching rugby.



Left: Margaret's homemade biscuits, which were absolutely delicious.

Right: The magnificent Three Sisters in the Blue Mountains.



Day 3 (Sightseeing in Sydney)

We met up with Mr. Kubota and Ann, and the four of us, including Margaret, traveled to Sydney by train. We visited the Sydney Harbour Bridge, the Sydney Opera House, and a department store before taking both a train and a ferry to a nearby resort area. While enjoying pizza for lunch, we took in the beautiful cityscape of Sydney.



Sydney gave me the impression of being a carefully planned city. Compared with other areas I visited, there were many more deciduous trees, making the changing seasons feel more noticeable. It seemed that the city's landscape had been intentionally designed with these trees in mind.

At the same time, I was struck by the sight of large, mature trees that had been left standing throughout the city. Rather than being planted as street trees, they seemed to have been preserved from before the area was developed, with the surrounding buildings and streets built around them. I found this unique coexistence of a carefully planned urban environment and preserved natural elements especially fascinating.

Day 4 (Shopping)

In the morning, I went for a jog while exploring a nearby national park and sports park. Before lunch, Margaret, Roger, and I visited a café, and then enjoyed sushi at a nearby sushi restaurant.

In the afternoon, Margaret and I went shopping, where I bought many souvenirs to take home to Japan. For dinner, we had a thick and hearty pork steak, which was absolutely delicious.

One new English word I learned that day was **"magnificent,"** meaning *grand*, *majestic*, or *spectacular*. It perfectly described the impressive scenery of the

Blue Mountains.



Top left: A photo taken in the national park. It appears that a bushfire occurred here last year.

Top right: Sushi!!



This is said to be the oldest stone bridge in Australia. Its solid stone construction gave it a truly dignified and impressive presence.

Day 5 (Visiting Art Galleries in Katoomba)

Knowing how much I enjoy art, my host family kindly set aside the morning to take me to several art galleries in Katoomba. In the afternoon, I picked up my race bib for the next day's race. We also visited a nearby flea market, where I enjoyed shopping and had a bacon sandwich for lunch.

Since I wanted to be well rested for the race, we returned home early. Margaret brought out some origami paper, so I made an origami icosahedron as a gift for my host family. They kindly displayed it on a shelf alongside artworks left by previous homestay guests, which made me very happy.

For dinner, we went to a restaurant known for its delicious pizza, where we enjoyed both pizza and pasta together.



Top left: A festival being held in Katoomba during our visit.

Top right & Bottom left: Many of the galleries we visited in Australia displayed artworks alongside everyday furniture such as pianos, bookshelves, and sofas. Unlike many galleries and museums in Japan, which often feel more formal, these spaces allowed the artworks to blend naturally into everyday living environments. This gave me the impression that, in Australia, art is appreciated as a natural part of daily life rather than something reserved for special occasions.



Day 6 (Race Day)

We left while it was still dark and took a train from the nearest station to the race starting point. By the time we arrived, many runners had already gathered. Before the race began, I had the honor of being introduced as an invited runner from Japan.

Under a clear blue sky without a single cloud, the race started at around 8:30 a.m. The 25 km course led us through the town and into the national park. The first half of the course featured many steep climbs and descents, while the second half was mostly flat or gently downhill. There were many large rocks on

the trail, so careful footing was essential. Despite the challenging terrain, I was happy to finish the race safely without any injuries.

In the afternoon, I returned to my host family's home to shower and rest. At 6:00 p.m., I attended a dinner hosted by members of the Sister City Committee. As a wonderful keepsake of the exchange, I received a beautiful jacket embroidered with my name, a gift that I will always treasure.



Left: Complimentary refreshments served after the race.

Right: The starting area before the race.



The thoughtful gifts I received during my stay. I continue to use and treasure them even after returning to Japan.



Photos taken during the race: As shown in the photo on the left, there were many sections of the course with rocks about the size of half a fist. The first half of the course was steeper than I had expected and covered with loose rocks, so it was important to adjust both my footing and running technique to navigate

the terrain safely.

Day 7 (Return to Japan)

I woke up at 3:30 a.m. Even though it was very early in the morning, Margaret kindly prepared breakfast for us. At around 4:30 a.m., we picked up Mr. Kubota, and Margaret, Roger, and I drove together to Sydney Airport.

After enjoying a coffee at the airport café, we checked in for our flight. Margaret and Roger stayed with us until the very end to see us off, giving us a warm farewell that I will always remember.

Final Thoughts

The City of Blue Mountains is a truly remarkable place, surrounded by vast natural beauty and offering breathtaking scenery that is uniquely Australian.

Staying with a host family allowed me to experience everyday life, local culture, and the warmth of the people in a way that would not have been possible through sightseeing alone. It gave me a much deeper understanding of Australia. At the same time, I often felt frustrated that I could not always express myself as well as I wanted because of the language barrier. This experience made me realize that improving my communication skills is an important goal for the future.

I am especially grateful to my host family, Margaret and Roger. Margaret was always organized, energetic, and incredibly supportive throughout the exchange. Roger's warm smile and kind personality made me feel at home from the very beginning. During the week, they devoted so much of their time to making our stay enjoyable. They even generously covered the costs of meals out and snacks for the race. I cannot thank them enough for their extraordinary kindness and hospitality.

I would also like to express my sincere appreciation to the members of the Sister City Committee and everyone else who supported this exchange. Thanks to their generosity and encouragement, both the race and my time in Australia

became truly unforgettable experiences. I will always be grateful for the wonderful people I met and the warm hospitality I received.

I sincerely hope that the friendship and exchange between Sanda City and the City of Blue Mountains will continue to grow and flourish for many years to come.