

《宇都宮マラソン》 コース 攻略ポイント

1 スタート地点～ キヤノン宇都宮工場 (清原中央公園西側市道)

スタート直後は焦らずに！



どのレースでもスタート直後は大変込み合います。しかし、ここで前のランナーをかき分けて走ることによりエネルギーを使うのはもったいない！スタート後、折り返して直線を曲がる位までは、ウォーミングアップのつもりでペースに余裕をもって走りましょう。

2 希望の丘歩道橋 (3.7km地点)

緑色の歩道橋が見えたら、下り坂！

清原工業団地を北上し、歩道橋を越えると緩やかな下り坂。下り坂では、力まずに坂の傾斜に身を任せるような感覚で、自然なフォームでリラックスして下りましょう。



3 のごや 野高谷交差点 (4.3km地点)

野高谷交差点を左折すると、今度は上り坂！

上り坂では、やや前傾姿勢になり、腕のふりを大きくすると自然と前に足がでるようになります。腕ふりを意識して、一步一步リズムよく走ることが上り坂のコツです。



4 第1給水所《清原中央小前》 (5.0km地点)

スタートから約5キロで、待ちに待った給水所！

最初の給水所では、特にハーフマラソンに出場される方は必ず給水をとりましょう。ゴクゴクと飲むのではなく口の中を濡らす程度でも結構ですので、給水は必須です。身体が水分不足になってから給水するのでは遅いのです。給水ボランティアの皆さんや応援の方々からパワーをもらって、残りの道のりに挑みましょう。



5 県農業大学校前 (9.3km地点)

緩やかなアップダウンあり！

国道123号線に入り県農業大学校を過ぎると、緩やかに下った後に上りが待っています。コースは下った後、細い道へと折れますが、最初の国道での下りでついたスピードを、上り坂を駆け上がる力へとスムーズに繋げることができれば、あなたは上り坂マスターです。



6 清原中央公園東側市道 (11.2km地点)

1周目終了！ここからが本領発揮！

ここで、ハーフマラソンコースの1周目を走り終え、2周目に入る際にブルーのたすきをもらいます。焦らず確実に受けとってくださいね。



《ハーフマラソン》

周回コースの攻略方法

1 余裕をもって!!

給水ポイントの位置、車道の走りやすさ、応援が多い場所等…コースを確認しながらペース感覚をつかみましょう。

このコース、意外と小さなアップダウンがあります。力を使う場所、力を抜く場所、しっかりポイントを抑えられるかどうかのカギ！
心に余裕を持って、コースを味わいながら走ってください。

2 ギアを上げて!!

1周目でポイントとペース感覚をつかむことができたなら、徐々にペースアップを心掛けてみてください。いきなりではなく、徐々にです。

同じようなペースのランナーを見つけたら、一緒に走ってもOKです。相乗効果で二人ともタイムが上がるかも?!国道123号線を気持ち良く駆け抜け、清原南公園を過ぎれば、ゴールは目の前です！



荒井退造賞が 新設されました

荒井退造(1900-1945)は、宇都宮市清原地区(旧清原村)の出身で、太平洋戦争末期の沖縄県の警察部長として、住民の避難や食料確保に努めた人物です。今大会から、荒井退造の責任感ある生き方に学び、宇都宮の明るい未来を支える子どもたちのために「荒井退造賞」が新設されました。

荒井退造 ▶



作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科

好きなスポーツをビジネスにして
思う存分、はばきたい。

作新学院大学には、好きなスポーツをビジネスにつなげる
学科があります。それが経営学部 スポーツマネジメント学科です。

2014年に経営学部開設された、まだまだ新しい学科ですが、
スポーツが好き！見るのも、するのも大好き！スポーツの力で、地域を元気にしたい！
そんな元気な学生たちが学んでいます。

県内プロスポーツチーム(栃木SC/H.C.栃木日光アイスバックス/
リンク栃木ブレックス/宇都宮ブリッツェン)が、学生の教育を強力にサポート！
スポーツ関連企業やスポーツの指導者、一般企業に就職して、スポーツを通じた
社会貢献活動に従事する人材を育成しています。

メッセージ

スポーツマネジメント学科
【学科長】小山 さなえ

スポーツマネジメント学科では
経営学の基礎を学び、スポーツを
「プレイする」「観戦する」「サポートする」
といったさまざまなアプローチから、スポーツの魅力や健康に関する
知識を学んでいます。

