

奈良マラソン出場!!



3時間を切る好タイムで完走した長野さん

2010年12月5日(日)に開催された

奈良県初の公認フルマラソン「奈良マラソン2010」に、
本学陸上競技部から長野優希さん(理数・生活科学コース現4回生)と
植田紗弥子さん(言語・社会コース現3回生)が出場し、
優秀な成績を修めました。

レース後のお2人がインタビューに答えてくれました。

- Q1. 奈良県初のフルマラソンに出場してみてもいいかでしたか?
- Q2. 普段はどのような練習をしているのですか?
- Q3. 今回の奈良マラソン出場に関して
特に注意したことや気を配ったことはありますか?
- Q4. 奈良教育大学イメージキャラクター「なっきょん」も
応援に駆けつけたのですが、気づいていただけましたか?
- Q5. 今後の目標は?

長野優希さん

(タイム2時間51分16秒・男子29歳以下 19位/710人)

A1. 今回の奈良マラソンは僕にとっても初めてのフルマラソンでした。その「初フル」を、この奈良の地で経験できたことを誇らしく思います。平成遷都1300年祭を記念しての第1回大会で、参加人数も1万人を超えるなか、非常に楽しく走りきることができました。

A2. 部活動では陸上競技部に所属しており、中距離種目を専門としています。そのため日頃から奈良公園や大学のグラウンドをジョギングしています。その他にも、鴻ノ池陸上競技場に足を運び、週に2〜3回程普段以上に負荷を高めた練習などを行っています。

A3. 中距離種目を専門としているため、普段のレースでは長くても1500mほどしか走ったことがありません。そのため42.195kmという距離を走りきれいかという不安も大きくありました。そこで練習の中にもLSD(Long Slow Distance)を取り入れるなど、長い距離を走れるだけの耐性をつけるように工夫しました。

A4. スタート地点の近くに奈良教育大学が出展しているブースがあり、そこでなっきょんと触れ合う機会がありました。またスタートしてから1kmもない地点で、沿道になっきょんが立って応援してくれていたのも、ハイタッチをして42.195kmを走りきれぬ元気をいただきました。

A5. これからはやはり中距離選手としてトラック種目での自己新記録を更新したいという目標もありますが、冬にはまたフルマラソンに挑戦したいとも考えています。初フルで2時間台という大台に突入できたので、次は奈良マラソン第2回大会で2時間40分台の記録に挑戦していきたいと考えています。

植田紗弥子さん

(タイム3時間29分47秒・女子29歳以下 8位/241人)

A1. 奈良県初のフルマラソンに出場してみて、本当に楽しかったです。いつもは走れない車道の真ん中を走るのは、とても気持ちよかったです。また、友達や家族、沿道の方々の応援が心の励みになりましたし、ボランティアスタッフの方々の手厚いサポートもうれしかったです。

A2. 普段は、陸上競技の大会に出るために、出場種目に応じた練習メニューを組んで練習しています。いつもはスピードを上げて走る練習が多いのですが、奈良マラソン前は距離を積む練習を中心に行いました。朝練と学校での部活、合わせて1日13km以上は走ることにしていました。

A3. 今回の奈良マラソンが初マラソンだったので、不安がたくさんありました。陸上競技の練習で腰を痛めてしまうことが何回かあったので、マラソンで痛めてしまわないように腰のストレッチを念入りに行いました。また、マラソンは栄養管理も大事であると聞いていたので、保健体育講座の笠次先生に栄養補給について伺いました。給水、給食を良いタイミングで摂ることができたのが完走につながったのだと思います。

A4. 気付いていました。わざわざ来てもらって元気が出ました。なっきょんは可愛い顔をしていますよね。マラソンを走る前、かなり緊張していたのですが、なっきょんを見て癒されました。

A5. 今回の記録は3時間29分47秒だったのですが、3時間15分を切ったら大阪国際女子マラソンに出られるので、いつか制限タイムを切って出場してみたいです。そのために、今は陸上部での毎日の練習を頑張ろうと思います。



2011年も「奈良マラソン2011」が開催されるようです。皆さんも参加してみてもいいかでしょうか。

7月 学生大会開催! “一人の声は小さくて届かなくても、多くの声を一つにすれば叶う要望もあります!”

学生大会とは、学生団体の「最高決議機関」です。本学学生が講堂に集まり、議案や質疑応答などのディスカッションを行います。皆さんから各学生団体・委員会に寄せられた意見はこの会を通じて「学生全体の声」となり、大学側と話し合いをする上で重要な材料となります。この大学の学生の一人として、皆さんのご参加を心よりお待ちしております!!

各学生団体・委員会の紹介

学生自治会

学生から寄せられる要望を集めて、学生生活の向上を目指して大学と交渉する、大学と学生のパイプ役を担う団体です。高校でいうところの生徒会に近いようなものですが、もっと自由で幅広い活動をしています。

報道会

こんにちは。報道会です。報道会とは主に、奈良教育大学や学校近辺の役立つ情報を収集し、インターネットを媒体として記事を掲載している委員会です。文章を書くことが好き、写真を撮るのが好き、人と触れ合ったり話をする(聴く)のが好き、その他奈良教育大学や奈良について知りたい方歓迎です。

体育会

体育会では体育系サークルの取りまとめを主な目的とする他にも、年に2回の自由参加型のバレー大会やバスケット大会を行っています。冬にはスキーやスノーボードのツアーを催したりといったイベントも行っていきます。

文化会

文化会サークルの活動を支援する団体です。大学と協力してその活動環境を改善したり、活動が活発になるように働きかけます。また文化会独自のイベントなども毎年開催しています。

大学祭実行委員会

私たち大学祭実行委員会は、毎年11月に行われる大学祭を運営、管理する団体です。大学祭の準備以外にも、合宿に行ったりテニスをしたりと、アットホームな感じで日々活動しています。大学生生活を有意義にすることができると、ぜひ皆さん準備室に足を運んでください。待っています☆

生協学生委員会

学生の立場から生協を通じた活動を行っています。年数回発行する「KARIN」等を通じて、学生の皆さんに密着して活動を行ったり、新入生歓迎行事や夏祭りなど年間を通して、皆さんが楽しめる企画を催しています。