

2013年 反省文

1年 安部俊亮

今年の大きな目標は箱根駅伝予選会へ出場することだったので、達成できてよかったです。ただ個人記録については、駅伝とトラックともに納得できるものではありませんでした。トラックに関しては高校1年生の頃のタイムなので、このペースでいくと大学3年生にならないと自己ベストが出せないなので、一つ一つの練習を集中してやっていきたいです。自分の課題はスピードなので、そのような練習の時は、速い人の走りを参考にしながら、自分に足りないところを意識しながら練習できればなと思います。また、大学の限りある練習時間の中で、怪我をしてしまうともったいないと思っています。最後少し怪我をしてしまったので、特に寒い時はいつも以上に気を付けたいです。来年も頑張りたいです。

2013年度 千葉大学体育会陸上競技部の活動における反省文 投擲ブロック 学部1年 井上壮彌

今年の4月に入部し、今まで活動してきた自分自身を振り返り、数点反省を考えました。

受験勉強で陸上から遠ざかっていた自分自身の身体を高校時代の頃に戻し、記録の更新を狙っていく、というのが入部当初の僕の目標でした。競技者として自身の体調管理を行うことは大切なことだと思うので、毎日の体重測定と日曜日の6～10kmのランニングをできるときに行い、少しでも自身の持つ理想の体重に近づけるようにしました。確かに身体全体の筋量としてはまだまだ足りない部分がありますが、感覚的にも動けるようになってきたな、と思います。1年生の自分としては、納得のいく年だと思いました。

僕は地味な筋力トレーニングは好きではないです。高校時代も逃げていましたし、大学でもあまり積極的には取り組まなかった記憶があります。ただ、単調で地味なことをコツコツと一日一日の練習の中で続けていくことが基礎体力を向上させ、よりよい記録を出すきっかけにもなりうると思うようになりました。僕は特に腹筋・背筋が弱いので、これからの練習では、メニュー+ α として、空いた時間を見つけて体幹や自重負荷を使ったトレーニングにもいろいろ取り組んでいこうと思います。

また、僕は大学に入ってケガというものを経験しました。最初はちょっと疲れが出たのかな、くらいに思って気にも留めなかったのですが、痛みがずっと残ることから接骨院に通いながらなおすことになりました。ケガをしたのは夏合宿1日目で、短ダッシュを行い、その日のうちにアイシングや柔軟運動・ケアをきちんとしなかったことが原因だと考えられます。それでもこのケガを起点にして、以前より自身の身体に細心の注意を払って練習するようになることができました。夏合宿～今までの練習ですが、たとえケガをしていても、今自分自身ができることをやってきたのは自分にとってプラスになったと思います。

最後になりますが、2014年度の目標としては、自分の記録をよりよいものに更新することです。やり投げは40m、砲丸投げは7m50を目標にします。やり投げの走りにもつながられるように、100m、200mにも取り組んでいこうと思います。そのほか自分が興味を持ったことにも積極的に取り組んでいこうと思います。ウエイトトレーニングも大学から始めたものですが、バランスよく取り組み、記録につなげていきたいです。大学生ということもあり、勉強との両立が難しくなる側面もありますが、合同練習に加えて自主練習を適宜入れていき、普段の日々で身体を全く動かさない日が2日以上連続しないように限られた時間をうまく活用していきたいと思います。ちょうど1年後、2014年度の活動を終えたときに後悔のない1年だったと思えるようにしたいです。

反省文

鵜澤 佳代

入学するまで、陸上を続けることは考えていませんでした。今こうして反省文を打っている自分を、4月の自分は全く予想していなかったと思います。

入学してからの8ヶ月は、新しいことに慣れるのに精一杯でとても早く過ぎていきました。そんな中、多くの対抗戦に、対抗選手として出場させて頂いたことにより、経験を多く積むことができました。

今シーズンを振り返ると、良かった点として、大会ごとに出場種目でシーズンベストを更新することが出来たことが挙げられます。また、改善点を意識して練習に取り組めたことも挙げられます。悪かった点は、積極性が足りなかったことです。練習に対して、記録会への参加に対して、その他練習中以外の場面において、まだまだ積極性が欠けていたと思います。そしてもう一つ。要領が悪く、部活外の時間で練習をすることが出来なかったことです。これらは、長年の私の悪いところです。

来年度の抱負として、以下を挙げます。

- ・走りの面では、後半でバテない走りをするための走力をつける。
- ・跳躍の面では、技術の向上 及び
走りを十分に生かした跳躍が出来るようになること。
- ・何事も積極的に取り組むこと。

今年是对抗選手として、ちばりくに貢献することが出来ませんでした。受験で衰えた体も、徐々に戻りつつあります。心新たに練習に取り組み、来シーズンでは対抗選手として胸を張れるような結果を残していきたいです。

1年間、お疲れ様でした。来年度もよろしく願いいたします。

2013年の反省・来年の抱負

B1 河田 愛子

2013年4月、私は千葉大学に入学した。理学部化学科は授業数も多く、課題も大変だと言われていたので、適当なサークルに入って適当に活動すればいいと思っていた。中学、高校と陸上部に所属し、「もうこれ以上走れない。」と思うまで走り続けたので、正直、大学では陸上はやりたくない、走りたくない、関わらなくてもいいとも思っていた。しかし、全員陸上経験者の河田家。今でも現役の父と弟が家にいる限り、河田家から陸上の話題が消えることはなかった。すると、いつの間にか「また走れるかな？」と考えるようになっていた。

5月に陸上部に入部したとき、「もしかしたら、また前のように走れるかもしれない。」という希望をもって練習に臨んだ。しかし現実はそのように甘くなく、怪我と上手く付き合いながら走っていくのは今の私には無理だということに気づかされた。そこで、8月から今年新設されたトレーナーブロックで活動していくことにした。

今までトレーナーというものがちばりくにいなかった分、何をどこまですればいいのか、ということがわからなかった。また、トレーナーの勉強が独学に近い分、トレーナーとしての成長が遅い。そんなこんなで2013年は愛さんに頼りっぱなし、それに加えて私の要領が悪い…皆さんには本当に迷惑をかけてしまったと思う。

一方でトレーナーとして見えてきたものもある。ちばりくの良い点は伸ばし、悪い点は改善する手伝いができるよう活動していくのがこれからの私の役目になってくると思う。

2013年は知識も浅く、せつかく怪我や痛みの相談をしてくださった方々がいても答えられないものもあって、自分の無力さを感じた年だった。だからこそ2014年はさらに知識を増やし、少しでも役に立てれば嬉しい。また、怪我からの復帰の仕方が適切でなかった場合の恐ろしさをあまり深く考えていないように見える方も見受けられたので、怪我からの復帰に対する認識について皆さんに深く考えてもらえるよう手助けができればいいと思う。

2013年5月、陸上を続ける決意をしていてよかったと思う。続けていたからこそ、現在形は違っているが(トレーナーとして)陸上に関わることができた。少しずつではあるが、私がトレーナーとして成長できているのは、トレーナーの卵であるとても未熟な私を見守ってくださったり、相談をしてくださったり、トレーナーとして役に立つ情報をくださったりした方がいたからだと思う。ちばりくの皆さんには感謝の気持ちを伝えたい。

2013年 反省

B 1 花村信太郎

普段から長距離ホームページでこまめに反省しているので手短に3行で済ませます。

1年目でベスト更新できてよかったです。

がしかし、今年遭った出来事を思い出すだけでゾッとします。

来年もほどほどに頑張ります。

以上。



あまりにスペースが余ったので…

反省文

1年 関根輝也

こんにちは、関根です。提出期限まであと1時間です。去年の濱元さんと同じ状況になってしまいました。引き延ばしてすいません。

10月に陸上部に入部してから約3か月が経ちました。最初に参加した時の練習がジョグだったので、「やっぱ走るの楽しいなあ」なんて思っていたのですが、次の日の土曜練には自分の体力の無さに絶望していました。その日から体力を戻すべく、私の陸上人生は再スタートを切りました。浪人期間も含めると約2年まともに練習していなかったので、普段のペーランでもついていけるまでに時間がかかりました。いや、現在も完全についていけるとは言い切れませんが。練習を通して特にここを強化していかなければならないと思った点は、600mや1000mなど中距離のインターバルでしっかりとタイムを刻んでいくということです。私の場合、1000m7本などのインターバルをやると4、5本目あたりが著しく落ちてしまう傾向がありました。月曜や木曜の自主練でもインターバルを積んでいけたらと思います。

そんなこんなで先日、荒川駅伝にオープン枠で出させていただきました。私にとって大学デビュー戦となった本大会ですが、5km区間を走り結果は16分51秒でした。16分台を出せたことは良かったですが、自己記録にはまだほど遠いです。ラスト1000mも思うように上がりませんでしたし…。

ということで、来年の目標を立てます。一つ目は、自己ベストを更新すること。5000mは15分57秒、3000mSCは9分46秒からの更新を目指します。そして二つ目は、箱根駅伝予選会の出場メンバーに入ること。この目標は今の自分にとって厳しく、自己ベスト更新は必須でしょう。ですがめげずに頑張ります。それでは。

中距離一年 宮崎直大

今年の4月から陸上をはじめてもう8ヶ月経ちました、早い・・・
陸上を始めたきっかけとしては自分の中で「なにか新しいことを初めて極める」という信条があって、まだスポーツは極めてなかったのので何をやろうか、よし！高校の友達が陸上をやれって言ってるし面白そうだからやろう！と思って大学からやり始めました。

ちなみにその友達は大学でも陸上をやっててベストが2分5秒、自分は2分9秒。800mの試合には3回出ましたがすべて2分9秒・・・ということなのでなんとも言えない記録で今年が終わります。

正直もっといけるとは思ってたんですけど陸上とはただ単に走るだけのスポーツではありますが、自分が思っている以上に難しいスポーツでもあるんだなあと思った一年でした。ちなみに練習はだいぶこなせてコレでベストが2分9秒なわけがないとみんなから言われてきましたが、それを試合にもっていけなければ意味が無いわけでそういう意味でもまだまだ実力不足だと思います。特に経験が少ない分、試合のアップとか調整などを間違っている可能性があるんで、来年は少しは陸上についての知識も得ようと思いました。

とりあえず来年の目標をざっと書き上げると

- ①試合と練習をつなげる
- ②陸上についてもっと考え、多少の知識も得る
- ③春までにある程度の体力をつける
- ④対抗枠に入れてもらえるようにがんばる
- ⑤高校の友だちに負けない！

ですかね。

①、②については上記の通り。③については自分の中である程度のラインが決まっているのでそれくらいの体力をつける。④を達成するためには次のイバダイ戦までに800mで2分ちょいより速いタイムを記録会でしっかり出さないと駄目なので①+実力の底上げが必要。⑤はまあ自己満足ですがライバルがいたほうがいいので的。

まとめれば現実的には2分0~2秒のタイムを出すってところですがここは欲をかいて2分切り!!!を来年の最終的な目標にします。

①~⑤の目標を少しずつ達成して気づいたら2分切っちゃったみたいな。

まあすごく何も考えてなさそうな感じな反省文になっていまいましたが、ちょっと文章力が足りないだけで頭のなかでは整理できているので許してヒヤシンス。

いずれみんな抜かせるように来年は頑張ります！

2013 年反省文

教育・中学校・保健体育 1年 金子 元貴

2013 年を迎え、金子元貴は 18 歳になりました。推薦で内定していた私はセンター3 科目 60% を達成し見事千葉大学に合格しました。2013 年、金子元貴が頑張ったことは「ナカガミ」「ヲタ活」「部活動」の 3 つです。

【ナカガミ】

私は元主任の赤尾凌さんに、「ナカガミ入る？」と聞かれたあの日から柏をデビュー戦としこの 8 か月頑張ってきました。夏休みは AKB48 大握手会と被った 1 回を除き全日程で催事場への搬入出に参加し、これまで多くの経験を積むことができました。しかし、これから後輩を引っ張っていくにはまだまだ実力が足りません。お金も足りません月井さん。なので私は 2014 年もナカガミ街道から反れるつもりは一切ございません。(プロ長兼ガミ長も考えていたりいなかったり。まあまだわかんないけど)2 年の前期は 1 限が 1 日しかないし(意図的にそうした)朝ナカの方も積極的に頑張っていこうと思います。まだまだよろしくお願い致します。

【ヲタ活】

AKB48 のファンになって早いもので 4 年の月日が経とうとしています。2013 年はそんな私にとって大きな年でした。4 月には人生初の劇場公演に当選(篠田チーム A)、5 月にも 2 度の劇場公演当選という謎のラッシュが発生しました。劇場は行った者にしかわからないとても素敵な空間です。6 月には日産スタジアムでのライブ、総選挙にも参加。そこで私の推メンである篠田麻里子が卒業を発表しました。7 月 22 日、篠田麻里子 AKB48 として最後の日。私は神に拾われたのか倍率 200 倍を超える抽選の中からモニター観覧に当選することができました。扉 1 枚を挟んでいますが、彼女の最後を見届けることができ本当に良かったです。8 月には東京ドームライブにも参戦、握手会も何度か行きました。そして、忘れてはいけないのは大島麻衣の存在です。大好きです。私は度々狂った。AKB 在籍時のライブ DVD は全て買いました。こんなことをしているからナカガミで稼いだお金はすぐになくなってしまいます！でも私は彼女たちの応援を止めません。福岡での麻里子の最後のライブに行けなかったのは悔しいです。

【部活動】

やっと本題でしょうか。センターが終わったその日から運動を再開。400mH に関しては 5 月まではダメダメ、6 月の県選でやっと戻ってきたという感じ。8 月の茨大戦での 54 秒 00 がシーズンベストになってしまったのは本当に残念です。しかし、来年はどうなるかわかりません。逆足も上達しつつあるし、最大スピードを上げて、目標は 51 秒 60 を切ることです。関カレ優勝、全カレ出場を目標としまだまだ頑張っていきます。

反省文

1年 古川洋太

僕は今年1年間、病気や怪我に悩まされてきました。そのせいで練習もままなりせんでしたが、言い訳にしていただけだったんじゃないかと思える節もあります。来年は2年生にもなりますので、もっと自覚をもって頑張ろうと思います。

反 省 文

こんにちは、原田です。反省をしたいと思います。

2013 年を振り返ってみると、特に目立ったことはなかったといった感じです。高校時代、いつも怪我に悩まされていた原田ですが、今年は大きな故障もなく楽しく陸上競技に携われて本当によかったです。みんなが一生懸命メニューをこなしているのを、銀マットの上でただ眺めているのは本当につらいです。自分だけ置いてかれるような気がして焦ります。

ということもあって、今年も目立った怪我はなくしていきたいです。ですが、過去の経験から推測するとそろそろ大きめの怪我が来るのではないかと、そんな気がします。地震の際のプレートで例えると、今現在はプレートのひずみが溜まりまくっていて、いつ大地震が来てもおかしくないといった状況です。2013 年に溜まった怪我ゲージが 2014 年で暴発するかもしれないと思うと本当に怖いです。

話は変わりますが、近いうちに東京湾沿いで直下型の大地震が起こる可能性が高いという情報を NHK 等の番組でよく耳にします。本当に怖いです。

さて、さきほども書きましたが昨年は楽しく陸上に携われることができて心からよかったですと思っています。ですが、競技スポーツを行う際にあたってそれはどうなのかとも思います。自分は走るのが好きです。楽しいです。ですが楽しさを追求して果たして強くなれるのかと疑問に思うときがあります。

そして自分なりにいろいろ考えてみました。やはり楽しさを結果として求めるのはよくないという結論に辿りつきました。一生懸命頑張る、つらい練習にも取り組む、そして試合で成績を残す。終わってみれば、つらかったけど楽しかったなと思えるような 1 年にしたいです。

あと、今年はまだちょっと試合に出ようと思います。思えば、5 月に注文したちばりくユニフォームもまだ 3 回しか着ていません。しかもそのうちの 1 回は荒川駅伝に出る大貫に貸したときのものです。自分が着たのは茨大戦と 23 大戦の 2 度だけ。何度もメーリスで記録会の募集があったのにも関わらず、一度も記録会に出ないで 1 年が終わってしまいました。むしろ、松戸記録会では出場しないのに申し込み担当として現地に行きました。

さすがにこれは自分でも情けないと思います。対抗戦を入試に例えると、記録会は模試です。モチベーションを保ったり自分の力量を計るための模試を受けずに受験を成功させるのは難しいです。それなのに、緊張するから嫌だといって記録会に出ずに、対抗戦では良い成績を残そうという考えは虫がよすぎました。反省しています。

今年積極的に頑張ります。2013 年とは一味違う新しい原田をお見せできるように努めていきます。期待はしないように。

—以上—

2013年反省文

1年 荒木麻理

反省

とりあえず、今年は濃い1年でした。今まで一番多く大会に出ました。疲労を抜く間もなく次から次へと大会に出ている気がします。1日のレースの数がおかしいぐらいに多いのに3週続けて大会に出て、その2週間後にあった23大戦で高校から専門種目としてきた400mの自己ベストを更新することができたのはとても嬉しかったです。疲労がなければもっと記録を伸ばせたのではないかなと思います。それでも受験期で落ちた体力を早く取り戻したいのに、ハードルをぶつけてダッシュを禁じられたりして(笑)、思うように記録を伸ばせなかった夏を考えると、自己ベストを更新できただけでも奇跡に近いのではないかなと思います。

また、今年は200m、800m、槍投げ、スウェーデンリレーに初めて出ました(200mは公式戦初)。200m、800mはもっと頑張りたいのですが、中途半端な記録しか残せませんでした。来年は高飛びにも挑戦してみたいと考えています。

短長の選手が多いなか、関甲信、23大戦とマイルに出させていただけで、半端なく緊張もしましたが、その分いい経験を積ませてもらったと思います。ありがとうございました。チームには全然貢献できませんでしたが、楽しかったです。

来年の抱負

今年少なくとも5人以上の方から、スタブプロがものすごく下手だということと、足の筋力が弱いという指摘を受けたので、そこを改善できるようにします。短短の練習にもちょくちょく参加する予定です。愛子様には大変お世話になると思いますが、よろしく願いいたします。また、来年から800mを本格的にやりたいと思うので、中距離の練習にも時々参加しようと思います。

来年もたくさん大会に出る予定なので、体力をつけて、計画的に頑張っていきたいです。それと、来年から亥鼻キャンパスに通うことになるので、部活に来るのが大変になると思うけれど、できるだけたくさん行けるように勉強のほうも頑張りたいと思います…。

400Hはもう走らないとか言った気もしますが、できればもうちょっと記録更新してから終わりたいなとか少し思ってきたのでとりあえず検討中です。

長々と失礼しました。

2013 年の反省文

1年 佐藤洲太

とりあえず田舎から飛び出した僕ですが、みんなと仲良くなれてよかったです。ありがとうございます。

今年は 100m と 200m を中心にして練習しました。結果は恐ろしくタイムが出なくてかなりショックなものでした。筋力的には多分問題はあまり無いかと思うので力の使い方がとても下手で、無駄な力も使いまくりなんだなあと思いました。地面から効率よく力をもらう感覚がまだいまいちわかってなくて、疲れてくるとすぐ足が流れてしまうことも課題です。

来年は体力もつけながら、自分の走りというものをしっかり研究して効率よく走りたいと思っております。そろそろ中学校の頃の自分に勝ちたいです(笑)

具体的には

100m : 11"30

200m : 22"80

を目標に練習がんばります。

あと、400m と 400H も視野に入れようと思います。

リレーメンバーも狙っていきます。

お酒に強くなることも目標です。

以上です。2013 年お疲れ様でした！

2013年 反省文

1年 山本 薫紀

大学に入ってから陸上を始めて1年になろうとしています。膝痛になったこともあります、「少し」さぼりがちになってしまったことが反省です。初心者ならば1番部活に行くべきでした。来年は「なるべく」部活に行くよう努力します。

あと同じ1年のO木君やK村君に痩せろといつも言われるのでもう少し体重を減らそうと思いました。来年は怪我をせずにスリムになって走りたいです。良いお年を。

松坂優

今年度の夏休み後半から入部させていただきました。秋には以前痛めたのと逆の足を痛めてしまい、数週間練習量を落としてしまいました。しかし、以前の怪我と向き合いながら少しずつですが身体を戻しているため、その点は良かったと思います。来年度、実際にレースに出ながら自己新を狙っていくために、この冬は絶対に怪我をしないことを第一目標に着実にメニューをこなしていきたいです。タイム的な目標としては100mで11秒台前半、200mでは23秒台前半を目指していきます。特に200mに重きを置いて基礎体力の底上げを図り、最終的に100mの後半の走りにつなげていけたらなあと思います。

2013年の反省 長距離ブロック 1年 上村冬実

今年の目標は5000mで15分台を走ることだったのでしっかり達成できて良かった。
15'47"04を12月に出すことができたのでいい感じで今年を締めくくることができた。大きく体調を崩すことも、ケガで長期休養することもなかったので来年もこの調子で頑張りたい。箱根駅伝予選会では68分台と良くも悪くもないタイムだったので来年はもっと早く走りたいと思う。そのためには今年の夏よりも距離走を増やす必要があるので来年は月間で走る距離目標を持って練習しようと思う。

以上

反省文

長距離 1年 植田 晃行

今年度の反省をします。まず最も反省すべき点は学連登録をしなかった点です。これが無いせいで、どの記録会にも出場できなかつたです。皆さんが記録会に出てる一方で、自分は何もしてませんでした。お陰でモチベーションも上がらず、目標もないままただらと練習をしていました。来年は死んでも学連登録しに行きます。

次にオープンで参加させていただいた、数少ないレースの反省をします。

1500m 4'37 イバダイ戦

大学でのデビュー戦でした。高校のベスト

もこのくらいだっ

たので、ある程度予想はしていたのですが、

もう少し早く走

りたかつたです。

8.100m 29'07 荒川駅伝6区

op Bチームで出させていただきました。

楽しかつたです。

遅かつたけど、楽しかつたです。楽しかつ

たので、特には

反省しません。

以上です。ほんとに数少ないレースでした。自分の実力を考慮しても遅いですね。

最後に総括とお礼を。

今後のレースと練習は目標を持って走ろうと思います。なるべく具体的に、タイムやレースペースなどを考えていきたいと思っています。頑張ります。

そしてお礼を、練習中声をかけてくださった先輩方、中長距離1年生ありがとうございました。その御陰でタレなかつた練習はたくさんあります。精進しますのでこれからもよろしくお願ひします。

そして宮崎には負けません。

2013年の反省、来年度の目標

石原裕介

今年の九月末に入部して、はやくも3か月が経とうとしていますが、今年の練習でダメだった点をあげると

1. 走るときにセット間での気持ちの切り替えができなかった
 2. 最初の一步目で突っ込んでいけなかった
 3. ケツ割れにビビってスピードを出せなかった
 4. ケツ割れしたときに次のセットを走れなかった
- といったところです

これらのためだった点に通じているのは「抜かれないから、妥協している」というところです。

1→前のセットでスピードを出したとき、足が動かなくなって「次のセットは抜かれてもいいや」と思ってしまう。また、抜かれるのが嫌で次のセット走りたくなくなる（走れる状態であっても）

2、3→「今出しすぎたら次遅くなって抜かれる」とビビる

4→ケツ割れした後の走りでケツ割れを理由に「ケツ割れしたからもう無理」と自分の中で限界を決めてしまう（速く走れるかもしれないのに）

練習で抜かれることを恐れて妥協していたら試合に自信を持って臨めるはずがありません。この精神的な弱さが高校時代もパツとしない成績しか残せなかった理由であるとはっきりとわかっています。が、今まではどこか自分の殻を破れずにいました。これからの目標、というかやらなければならないことは「練習でつぶれたときに自分のその時に出せる力を出し切る。」ということです。練習で負け慣れて負けを恐れなくなります。（全力を出して）口で言うのは簡単ですが、今までこれが出来ずに自信を持てずにいました。今年はず「きつくなった時の精神的な弱さ」これに打ち勝ちます

また、レースでは マイルメンバーに入り

400m : 48 秒前半

必ず出します

反省文

川島和馬

私は大学に入学して初めて陸上をはじめました。陸上を始めてから陸上というのはただ走るだけでないとても奥が深いものであるということを知ることができました。今年は短距離に取り組んできましたが、自分のタイムを速くするにはどのようなことが必要なのかということを知ることができました。それはフォームの問題であったり、自分の筋力の問題であったりとさまざまでした。しかしそれらを知ることができましたが、まだまだ自分のものとはできていないと思います。なので来年は今年見つけた自分の課題を 1 つずつ解決し、自分のタイムを伸ばしていけるように頑張りたいと思います。

2013 年反省文

1年 船橋大介

今年は何れの1年でした。関甲信の三段跳びが初戦で、その時にしてしまった怪我によって今シーズンは思ったような跳躍は全然できず、悔いの残るシーズンになってしまいました。シーズンの序盤はけっこう調子はよくて、普段の跳躍練習では高校の頃よりも、絶対的なパワーは以前よりもまだ弱かったのですが練習環境が整っていたということもありまして跳躍の質は上がっていて、それによって跳躍の全体的なのレベルはあがっていたと思います。そのため、試合があれば自己ベストはすぐ出るだろうと思っていたのですが、その矢先に怪我をしてしまい、とりあえず落ち込みました。高校の時は大きな怪我はしたことはなかったので、多少の痛みがあっても練習を続けてしまいました。しかし、それによって怪我が長引いてしまって最終的にシーズン終了まで完治はしませんでした。今後への教訓としたいと思います。

とりあえず来季へ向けては、この冬での最大パワーと走力の向上とバウンディングのフォームの安定を目指したいと思います。しかしまだまだ普段の練習をしっかりとこなせていないので、基礎体力の向上もしていかなければいけないと思います。来シーズン 14m 以上跳ぶために来年は思考もしつつ今年以上に練習をがんばっていききたいと思います。とりあえず今夜反省するので地元で来年に向けてモチベーションを上げてきたいです。

反省文

1年 大貫拓人

こんにちは。1年の大貫です。たぶんこいつ誰だよって人が多いと思います。6月ごろに細々と入部した長距離のちっこいのです。認知していただけているのならとてもありがたいです。なぜ6月に入部したのかというと、大学で陸上をやる気がなかったからです。最初は **DEPORTE** という総合スポーツのサークルに入っていて、そこで適当に楽しめればいいかなーって思っていました。けど高校までガチで部活をやっていたので、適当な日々がとてもつまらなくて、やっぱり部活をやろうと思い入部しました。学連登録ができなかったため、今年はほとんど試合に出れませんでした。練習を積んで体力を戻す期間なんだと割り切って頑張りました。最初は全く走れない自分に苛立ちを覚えました。最近では徐々に高校のころのように走れるようになってきて練習がとても楽しいです。

来年の目標はいちばん最初に学連登録することと、短距離の人ともっと仲良くなることです(^^) もちろん走りも頑張ります！ ではよいお年を！ あ、高校のころはぬきぼーというあだ名だったのでそっちで呼んでくれてもいいですよ（笑）

反省文

B 1 大木 学

大学一年での自らの目標は「1500m、5000m、3000mSC のどれかで自己ベストを更新する」というものだった。結果から言えば 5000m で自己ベストを 10 秒ほど更新できたのでとりあえず目標は達成したが、元のタイムが遅かっただけに手放しで喜ぶことはできない。また、本職の 3000mSC、サブの 1500m に出場する機会があまりにも少なかったようにも思う。来年はこれらの種目にも積極的に出場していきたい。対抗戦でもあまり活躍ができていないので学校に貢献したい。

来年の目標は「1500m で関東新人出場」。狙えれば 3000mSC の関カレ標準も狙っていきたい。

体は高校時代と同じかそれ以上になっているはずなので目標達成目指して来年もがんばります！

2013 年度反省文

法経学部経済学科 B1 鷹野玲大

12 月も中旬に入り本格的に寒くなってきた。この時期は何かと今年あったことを振り返りたくなるが、ここでは陸上という話題に絞って振り返ってみようと思う。ただ漠然とではなく、行事ごとに書いていく。また、来季に向けての目標、その目標を達成するには何をしたらよいかなど考える。

4 月大学入学時。ぼくはこの時点で陸上部に入る気は全くなかった。ある程度高校で陸上を続けてきて、ある程度の達成感があったからだった。スポーツとしても陸上よりサッカーの方が何倍も好きだ。こんな気持ちがあったので陸上部には入らなかった。しかし、毎日毎日、講義を受けてまっすぐ家に帰る日々に対して『あつ、超つまんね』って思い、陸上部に赴いた。実際はすごく迷った。そんなぼくの背中を押してくれたのは、太一と大介さんの存在である。高校時代、この 2 人との陸上をやっていた時の楽しさを思い出して、大学生活を陸上に捧げるのも悪くないかもしれない、と思ったからだった。

入部当初はほんとに動けず、とても苦勞した。そのときはとりあえず体重をもとに戻そうと思ったがなかなか落ちず、高校時代の頃にはほど遠かった。そんな中で迎えた夏合宿は集中的に練習するにはとても良い機会だった。合宿は主に走りの練習が多く、全部やり切ることを考えた。無事すべての練習をこなすことができ、まだやれるという自信が付いた。しかし、最終日のエンドレではまさかの荒川君に抜かれるというトラック選手として課題が残った。そして 8 月末日、関甲信。自分は出場しないが、はじめての大学同士の対校戦だった。雰囲気は高校の大会とはまた違って、楽しさとともに自分の中のやる気を感じた。横田さんが流した涙も印象的だった。11 月某日、大学に入ってはじめてレースに出た。種目は 110mH。これまで練習をやっていたらよいと自分で勝手に思っていたが、いざ出場してみたら、内容はボロボロ。体が思った通りに動かず、自分の思っていたタイムは出なかった。レースに出なきゃ分からないことがたくさんあった。より一層冬練に打ち込もうと決意した。

このように今季は幕を閉じた。ここからは来季に向けての抱負について記す。第一の課題は高校時代のベストタイムに戻すことだ。これは簡単なことではないと思っているが、できないとも思っていない。いち早く元に戻して、次のステップに行く。そのためには筋力や基礎体力は必要不可欠で、これは冬練で付けていく。そしてもう一つ必要なのはハードルの感覚だ。これは先にも記した通り、レースで分かることがたくさんあった。今季は 2 回しか走らなかったが、そこで学んだことを念頭において練習する。

最終的な目標は 14 秒台。なんでも『できる』と思えば目標は達成できる。そう思わなければ陸上選手として失格だ。

2013年 反省文

1年 池田航平

自分は膝をケガした状態での大学スタートだったので、最初から満足に競技ができないまま今年を終えてしまいました。

まず、走る練習ができなかったことが一番辛かったです。

インターバル等のメニューの時、みんなが走り込みで追い込んでいるのを見ると悔しくてしょうがなかったです。

その悔しさをこれからも補強等にぶつけて、来年に活かしていきたいと思いません。

競技面では、走高跳のシーズン記録が **190cm** でした。

自己ベストは **197cm** なので、個人的にはまあまあいい記録だと思います。

デビュー戦で **190cm** を跳べたのですが、その時は若干運に頼ったところもあり、それ以降は実力で跳びたいと思って努力しました。

結果的に関カレ B 標準の **195cm** は跳べませんでした。が、実力で **190cm** を跳べる感触は掴めました。

来年、競技に復帰した時にはその感触をすぐに取り戻せるように頑張ります。

締切ギリギリなので内容の薄い反省文ですが、これで終わらせて頂きます。

今年の実績を最大限に活かして来年はもっと頑張っていきます!!



2013年の陸上競技に対する取り組みについての反省

良かった点：楽しく取り組むことができた。

悪かった点：練習に参加しないことが頻繁にあった。部の一員である以上、毎回の練習に参加することが最も基本的なルールであると思い知った。

悩んだ点：記録会にほとんど参加しなかった。しかし、自分は遠出が苦手であるので、これからも悩まざるを得ない。

悔しい点：LINEができないヨ・・・。

来年の抱負：毎回練習に参加する。できれば、毎日走る。

2013年 反省文

田中優哉

競技面

夏季に入るまで、どこを鍛えている練習なのか、何を意識して取り組む練習なのかをあまり考えずに部活に参加していたため痛くならないはずの部分が痛くなってしまうときや、力の入れ過ぎで練習を最後までやり切れないときがあった。

夏季に入ってから大会に出始めたことで他の選手の動きを見る機会が多くなり、自分の動きとの違いや意識している部分の違いなどを探して練習に取り入れたり、先輩方に質問したりして練習することができた。

冬季に入ってからウエイトトレーニングなどの技術練習が増え、やり方を間違えると即怪我につながる練習も積極的に質問して正しく行えたと思う。

生活面

食事、睡眠などの基本的なところにあまり気を付けることができなかつたので、来年度は意識して改善していきたい。

提出物（部費・大会の反省など）の提出が遅くなってしまうときがあったので素早い提出を心掛け、それが当たり前になるよう努力していきたい。

2013年 反省文

1年 薄井一磨

2013年を振り返ってみると、「考える」一年だったように思います。「考える」というよりも「悩む」といった方が正確かもしれません。日々の練習において、なぜついていけないのかを考えたり、なぜ速く走れないのかを考えたり。さらには、自分が陸上部にいて迷惑なのではと考えたりもしました。なんだか思考の方向がかなりマイナスな方向にむいていた感じがします。考えないよりは考えて行動していくことが大事だとは思いますが、考えすぎるとだんだん考え方がマイナスになっていくのでよくないのかな、と今年一年を振り返ってみて思いました。

また、今年を個人競技の部分で振り返ると、全体的にスピードがなく、400も400hもたいたタイムは出ず、非常に不甲斐ないものでした。いろいろ言いたいことはありますが、全部言い訳なので書きません。とにかく速く走れるように頑張ります。

来年の目標は「考えすぎない」。ぐだぐだ考えるよりまずやってみる、これができるような一年にしたいと思います。個人種目では、まず自己ベストを出せるように、そして戦力になれるように、やっていきたいです。

2013年、いろいろとありがとうございました。2014年も、よろしく願います。

1年→林 瑛良

自分の今シーズンの反省は、ケガに苦しみ、出席率もあまりよくなく、点数をつけるなら15点だと思いました。大学から陸上を始め、ドリルや走り方がまったくわからず、練習もきつくなかなかついていけない日々でした。さらに最近では週に1回でるかぐらいで自分でも何をやってんだと思います。しかし、先輩方は非常に良い人たちで、ナカガミというバイトもあり、陸上部に入って良かったです。来期は出席も良く、二年目ということがんばります。材二になっちゃうよ。