

2013年お疲れ様でした！競技面で今年を振り返ると、去年立てた「今年の目標」を達成することができませんでした。その点では反省すべき点がたくさんあります。ですが今年は大きな怪我はなく楽しく部活ができました。今年のちばりくの一の思い出はやっぱり春合宿と夏合宿！そして対抗戦の遠征、1年生新年会と2年生新年度会、春合宿からのちばりくスキー旅行、グアムでの浜練、、（笑）普段の練習もとても楽しかったです。来年は楽しさに競技の結果が伴う年にしたいです。

『400m』

今シーズンに出場させていただいた400mではちばりくに貢献できるような走りができませんでした。最終的な目標は自己ベストを出すことですが、その前に60を切ることが目標です。400は高校の時から専門として頑張ってきたので、大学で続けたからには自己ベストを出したいです。陸上を続けていられる時間も残り少なくなってきたな、と冷静に考えるとと思います。悔いの残らないように練習に全力で励みたいと思います。

『800m』

今年も去年に引き続き、記録会や対抗戦で800mの選手として出場させていただきました。今年の目標はもちろん自己ベスト！でしたが、その目標を達成することはできませんでした。今シーズンベストは7月13日クラブ対抗戦での2'24"88で、自己ベストまで0.76秒でした。このときは調子が上がってきているということで嬉しかったですが、今となっては悔しい結果です。来年は絶対に自己ベストを出して、どんどん記録を伸ばしていきたいです。そのために長い距離の練習では自分を更に追い込んで、自主練も頑張ろうと思います。

『4×100mR』

今シーズンは関カレと23大戦で4継の1走を走らせていただきました。関カレでは、関カレ標準まであと0.22秒で、とても悔しかったです。自分には短短の瞬発力やパワーが本当はないので、今年の冬練ではウェイトも頑張りたいです。高校のときはウェイトトレーニングはほとんどしたことがなかったので去年までは全然できなかったのですが、今年は週2でみんなで行っているおかげで前に比べてかなり上げられるようになりました。この調子でもっと筋力をつけたいです。

『4×400mR』

今シーズンは関カレと関甲信と23大戦で、マイルを走らせていただきました。関甲信では走らないつもりで行ったら急遽走ることになって、その時のラップタイムは大学ベストでした。筋肉の疲労が抜けていて、夏合宿の練習の成果が出たのだと思います。400mをいい感じに走れたのはすごく久しぶりだったので、とても楽しいマイルでした。ですがその後は調子が上がらず、23大ではタイムを大きく下げてしまいました。どうして結果を出すことができなかったのか自分なりにしっかりと考えて、これからの練習と生活を改善していきたいと思います。

2013 反省文

2年 各務琴音

今年は、気持ち的にも、競技的にも、浮き沈みの激しい1年だったと思います。

まずは、春にリレーというかたちで関カレの舞台を経験させてもらいました。ただ出場しただけというのが正直なところで、勝負なんてとてもできず、悔しいともなんともいえなかったです。でも、関カレを経験できたことは、その後にプラスになったと思っています。

記録会にも比較的たくさん出たつもりです。でも、特に種目に関しては、練習をしたものが必ずしも結果には出ず、むしろ練習をすればするほどどんどん記録が下がったり、なかなかどうしたらいいか分からなくて、悩んだりもしていました。（これでも悩んだりするんですよ、私←）

気持ちが少し変わったのが関甲信です。ハードルで久しぶりの15秒台、四継で関カレ切り、マイルでラップ自己ベスト、と少しだけ自信がついた気がします。この試合に向けて何かしたというよりは、夏にしっかり練習がつめて、自信をもって臨めたことがよかったです。同時にリレー以外で対抗選手として点数を稼げないことがとても悔しかったです。

23大では、やっと七種競技で関カレ標準を切れました。関カレは大学に入ってからはいちばんの目標でしたが、とても遠くて、口では目指すと言っている心のかかでは、自己ベスト更新なんて無理なんじゃないかって思っていたのが正直なところなんです。記録的にはあと5点でもとてもそんな感じではありませんでした。だから素直に単純にうれしいです。全種目において自分でもびっくりするくらい強気で臨めました。（800の前、半泣きだったじゃんとか言わないでください）こういう強い気持ちを持てるようになってきたことが、今年の成長だと自分では思っています。

そして、冬です。去年のトラウマから抜け出し、嫌な思い出を払拭するのが目標です（笑）本日ぶっ倒れましたが（笑）どんな練習でも前向きに頑張ります。まだまだ練習での精神が弱いので、来年への持ち越しの課題です。そして、もう一度、と言わず、二度三度、いろいろな種目で自己ベストを更新して、過去の自分を越えますっ！

2013年、とっても楽しかった。

2014年はもっともっと一つと楽しくて充実した1年にします。してみせます。

来年もよろしくお祈りします。

反省

近藤道行

今年は3月に右足首を怪我してから5月上旬まで走れない日々が続きシーズン初めは良い状態とは言えませんでした。自分の不注意で怪我をしてしまい、心底悔しかったのは今でも忘れません。しかし、そこで心が折れず、いや折れていながらも筋トレに励めたのは良かったかなと思います。

平日に時間があまり取れなく、休日もバイトも入れているので毎日練習に参加できる状態ではなかったのですが、それなりにやってきました。しかし、それなりでは駄目で自己ベスト記録には程遠い状態でシーズンを終えてしまいました。

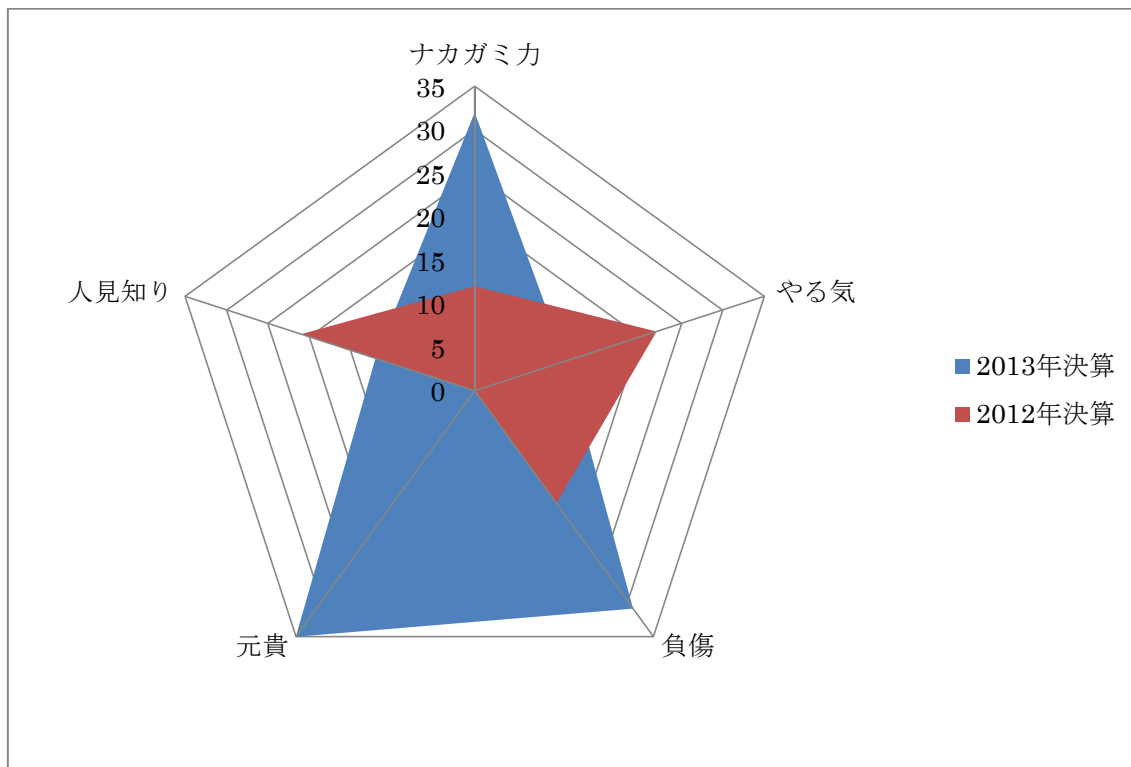
今シーズンは15秒41。ぜんぜん駄目です。来年度はおそらく陸上競技をやるのは最後だと思います。だらだらとやるより、3年の最後の大会で引退するくらいの気持ちでやっていきます。

まずは、来年の関東インカレで14秒7を出し決勝に残り、そこから全ての対抗戦で決勝に残ります。ちばりくにしっかり貢献できるようにします。

まだまだ冬期は時間があります。特に、ウエイトと走りの距離を踏んで基礎体力をつくり、来期につなげます。

最後に、来年の大祭店長やりたいてはいますか笑。いましてら近藤まで。

2013 年反省文 2 年月井一希（長距離ブロックに在籍しています）



○1 年間を振り返り（基本的に上のグラフ）

- ・春先に怪我をし、練習をうまくこなせず夏へ、発掘実習後、10 月大転子を痛め療養するというストレスのたまる年だった。つらい。
- ・なぜか始まったナカガミサクセスストーリーをプレイ中。思うように時間が取れない。しかし 1 年生が（特に金子元と林）積極的な参加意欲をみせてくれている、また先輩方のご厚意により何とかおこなえている。東武デパートの社員さんと仲良くなれた！

○来年の抱負

- ・大転子の痛みは徐々にひいてるので、軽いジョギングから時間と距離を伸ばしていきたい。高校の同級生も頑張っているので励みにしていきたいと思う。

—————以下ナカガミについて—————

- ・先輩方も就職が始まってしまうので若い力を伸ばしていきたい。現在の 4 年生や 3 年生が主戦力である現状は早期の世代交代が必要とされている。まずは自分を含め若手がガミ力を上げ、社員さんの求めに太対応できるようにすることを目標としたい。さらに金子元、林そして原田を筆頭とした新進気鋭の 1 年若手を万能戦士（渡辺裕さんてきにはベジータらしい）に育てていき、夏の引継ぎまでに各店舗を任せられるようにしていきたい。
- ・最後になりますがこれまでの皆様のご協力に感謝しております。そして今後とも皆様のお力添えを賜えることを願っております。

2013 年反省

中距離ブロック 2 年 今井 咲

大学での競技生活も 2 年目が終わろうとしています。時間経つのが早過ぎてつらいです。今シーズンを振り返ってみると、自分でもコメントし難いような結果ばかり残してしまいました。いいこともありました、どうしても悪いことのほうが印象に残ってしまいます。100 分の 1 秒足りず関カレ出場を逃し、同大会のマイルでは失格、シーズン中ずっと治らなかつた怪我、他にも目標としていた試合の出場権を得られなかつたり、対校戦で思うような順位を取れなかつたりと、挙げればきりがありません。しかし、今までと比べて決定的に成長したなど感じられる部分もあります。心身ともに自分自身とうまく向き合えるようになったということです。自分に足りないもの、それを補うためにやるべきことははっきり見えるようになりました。だからこそある程度昔のように走りが安定してきて、400m の自己ベストにもつながったのだと思います。今年は分析という意味も含めて表を作ってみました。

400m	2009 年 (高 1)	2010 年 (高 2)	2011 年 (高 3)	2012 年 (大 1)	2013 年 (大 2)
Season Best	59.45	59.87	60.60	59.47	59.26(PB)
Season Worst	61.90	63.72	61.81	61.25	59.92
Average	60.69	61.46	61.34	60.29	59.55

800m	2009 年 (高 1)	2010 年 (高 2)	2011 年 (高 3)	2012 年 (大 1)	2013 年 (大 2)
Season Best	2.14.32(PB)	2.18.75	2.23.12	2.19.72	2.16.51
Season Worst	2.28.22	2.40.72	2.31.21	2.25.83	2.29.24
Average	2.19.92	2.26.10	2.28.12	2.22.65	2.21.45

* 400m

4 年ぶりに自己ベストを更新することができました。高校 3 年間で 59 秒台を出せたのは表にある 2 回だけ、大学 1 年では 3 回、そして今シーズンは走った 6 レースすべてで 60 秒を切りました。確実に成長しています。しかし、関甲信では 4 位に入ることができましたが、23 大戦は 59 秒台では入賞ラインに届かなかつたので、このくらいで満足するわけにはいきません。できれば今シーズン中に 58 秒台を出しておきたかつたというのが本音です。

来シーズンに向けては、コンスタントに 58 秒台を出せるようにすることと、関カレ標準を切ることを主な目標にして頑張ろうと思います。関甲信はもう 4 位以下は取れないし、23 大戦も入賞しないわけにはいきません。しっかり自分の役目を果たせるようにします。

* 800m

4月の半ばまでは計画通りうまくいっていました。しかし100分の1秒にかなりメンタルをやられました。怪我の影響も大きいですが、そこから先は話になりません。シーズン中に自己ベストを出して、あわよくば大きな試合の出場権を獲得してやろうと目論んでいましたが、それも全部崩れ去りました。2分16秒を出したあとに4回ほど2分18秒で走りましたが、中3の自分でもそのくらいで走れてたじゃんって感じです。本当ならアベレージを2分16秒くらいまで上げたい。不可能ではないんじゃないかと思っていますが、毎年のことながらシーズン最低記録が最低すぎてダメです。そういった部分でまだまだメンタル面が未熟だなと思います。レースとしては、1周目落ち着いて入って2周目はなんとか粘るといった展開が多かったです。しかし、もっと上を目指すのであれば1周目を64くらいで余裕を持って通過できなければならないということを痛感するレースが何度もありました。来シーズンはそういったところを意識しつつ、毎回2分20秒を切れるくらいになりたいです。自己ベストと全カレ標準狙います。

* その他

1500mとマイルについてです。茨大戦で4年ぶりに1500mを走りました。とても楽しかったのと意外と走れたのとで、来シーズンも挑戦してみようかなと思いました。余裕があればですが。走るのであれば、自己ベストの4'47(中3)は更新できるようにしたいです。茨大戦は1年生が走るから走れないというのが理想ですね。無理かな(笑)

マイルは、シーズン中よかったと思えることが正直ありませんでした。自分のラップもそうですが、チームとしても3分台という目標を掲げるにはまだ足りないものがあるような気がします。まずは個々の力を高めて、シーズンに入ってチームとしてまとまっていければなと思っています。またメンバー争いが激しくなりそうなので、全員が気を抜かずに行きましょう。

冬期練習もあと少し。今年は今までで一番努力したと思える冬にするということを目指していましたが、怪我のせいでスタートが遅れたこともあり、まだまだ達成には及んでいません。足もまだ完治はしていないので、うまく付き合いながら残りの2ヶ月でしっかりと自分を追い込んでいきたいと思っています。今年も一年間ありがとうございました！来年も自由気ままに走りますが、こんな私をどうぞよろしくお願いします！笑

2013年反省文

2年 佐々木愛理

今年陸上部に入部したにもかかわらず、入部早々怪我をしてしまい、今年度はリハビリの日々でした。病院等で部活にもあまり参加できず、参加できた日もみんなと同じメニューをこなせず、個人でのトレーニングになってしまい、せっかく入ったのに皆さんには迷惑をかけてしまったのではないかと思います。

来年度の目標として、まずはみんなと同じメニューをこなすこと、そしてしっかり走れるようにしていきたいと思います。

何よりも、来年は怪我をしない事を願います！

1年間お疲れ様でした。来年度もよろしくお願いします。

2013 年 反省文

2 年 三田地麗奈

<400mH 今シーズン記録>

5/4	1'10"62	順大記録会
6/1	1'09"81	順大記録会
8/3	1'07"73	茨大戦
8/10	1'07"86	順大記録会
8/30	1'05"28 (PB)	関甲信
10/14	1'10"26	23 大戦

400mH に関して、今年はずごく成長できた1年でした。悔しさもたくさんありましたが嬉しさもたくさんありました。レースを行うごとにどんどん伸びているな、高校時代に少しずつ近づいているなと思っていました。その結果関甲信で自己ベストを更新することができました。20歳にして自己ベストはやっぱり嬉しかったですね(^^)しかし、日付とタイムを見てみると8月にピークが来ているにもかかわらず次の対抗戦、10月ではまた5月ごろのタイムに戻ってしまいました。自分でもわからないほど辛いレースでした。この23大戦は、体調管理やしっかりと試合に向けたコンディションを作れなかったことが反省点です。

また、こうして見てみると6回しかレースに出てません。少ないです。9月の関東新人は台風の影響で中止となってしまいましたが、それでも7回。来年はもっと積極的にレースに出なければならぬと思います。

<マイル 今シーズン記録>

8/3	4'08"49 (lap 62"??)	茨大戦
8/30	4'05"?? (lap 62"19)	関甲信
10/13	4'05"60 (lap 62"97)	23 大戦

マイルについては、今の自分は62秒でしか走れないということです。結局今シーズン62をきれることはありませんでした。周りのメンバーは速くなっているにもかかわらず自分だけはこのタイムのままですごく悔しかったです。マイルメンバーに入れるよう、とにかくひたすら頑張りたいです。そして60きれる選手になりたいです。いや、なります。

《2014年目標》

400mH 関東インカレ標準突破、出場

全体的に（特に 400m）速くなる

気がつけばもう春には3年生になります。関カレもあと2回しかありません。3月から記録会に出て、5月の関カレに間に合うよう標準突破を目指したいです。そしてこれからの試合に必要なことは、やはり逆足でも跳べるようになること、歩数の改善だと思っています。それを含め3月の記録会へと調子を上げていきたいです。また、全体的な走力も上げたいです。特に400mはフラットで60をきる走力がないと400mH63秒代はきついです。そのため、冬季練習では1日1日のメニューを大切にしたいです。夏の対抗戦でも千葉大の戦力になれるよう、“決勝で”戦える人になります！

以上です。

過ぎ去りし日々、過ぎ行く今、そして来る未来 その狭間で生きる僕...

短距離ブロック長 2年 小泉太一

残酷な物で時は刻々と進んでいく。同じ一秒でも人間の感覚とは面白く、光陰矢の如しとも一日千秋とも言い表される。果たしてこの一年間、僕の感覚は1年 365日 8760時間を正確に刻んだのか。それともどれほど早く、どれほど遅く知覚したのか。

二度のバイクでの転倒をしてからもう一年が経つ。2013年はそういった意味で波乱の幕開けだった。ざっと振り返ると、まず満足に冬連をこなせずに残念であった。関東インカレでは情けない走りをしてしまった。改めて調整の大切さを痛感した。夏の対抗戦、茨城大学対抗戦、関甲信はしっかり調整をし、よい成績を残すことが出来た。23大戦では体調を崩したのを引きずってしまった。そして日体大記録会で十種競技に挑戦することが出来た。そしてブロック長となり冬季連を迎えた。

文にまとめるとわずか200字である。このことから、この一年間を早く知覚したことがわかった。〈あっ〉という間であった。もう2年生も終わろうとしている。

就職活動を考えると、実質的に残された期間は約一年ちょっとである。陸上競技も10年近くやってきて、それも残りわずかとなった。この競技を通して自分は何が達成できたか。人間関係だとか継続の大切さなどは確かに競技を通して得られた大きな財産である。しかしまだ結果を残せていない。残りの日々はここにこだわっていきたい。具体的には関東インカレ出場である。全くの陸上競技素人にタイムを言っても通じないが、関カレに出た、と言えば箔がつく。見栄えのために競技しているように思えるがまさにその通りである。自分がやってきたことを自分自身で証明する。まさに陸上競技ではなかろうか。

この冬を超えた先には、

10"89 21"86 48"50 (6000点?)

がある。来る未来に向け準備を怠らない。

それだけを肝に命じて生きていく。

横田さん、僕は成し遂げます!!

2013.11.29(Fri)

<副務 (&ちょっと主務) を経験して、反省というか抱負>

- ・副務を3人へ計画 (個人的に可能性低) ・副務も幹部会へ参加計画 (やります)
- ・幹部の仕事の見直し。(代替わりの際に少しやったので、その成果などをみて今後も調整していく方向で)
- ・幹部以外にも仕事を割り振りたいよ
幹部以外にはガミ長かメーリス係か記録会の募集かけるぐらいしか仕事がない。しかも、記録会の募集も半分以上副務がやっている。茨大を見てみるといろんな人に仕事を割り振ってうらやましかった。やはり主務、会計は忙しすぎだもの…。副務を3人にするというよりかはいろんな人に仕事をさせたい。副務はあくまで次期主務会計というポジションかなと。
- ・1年間のカレンダーみたいなものを作り、HPにupするなどして全員が共有できるようにする
みんな予定を知らなさすぎ、対校戦ですら。それに各自で調べてって言っても無駄そう。ゆえに簡単にまとめて、共有する。さらに、記録会などの予定も把握できてれば、1年間の競技計画が立てられて、競技力向上につながるかも。
- ・あとは副務にきちんと仕事を教えたいです ()

<競技面の反省>

今年は100m、200m、400m、800m、400mHと多くの種目に出た。

100mと200mでは一応ベストが出たが、他人に言えるような記録ではない。スタートがうまくなればいいタイムが出そうなのだが…そう思い続けて5年がすぎた。400mは春先に大学ベストが出たため、今年中に自己ベスト出るぜ!と踏んでいたが結局ダメだった。大学に入ってから400mにビビってしまい、序盤から突っ込むことはできないし、集中を切らさずにゴールするということができない。集中力が切れてしまうというのは練習にも言える。練習に臨む態度から変えていかないとだめなのだろう。春先に大学ベストが出たのは、久しぶりのレースだったので400mの恐怖を忘れていたためだと思われる。試合をするたびにビビって、記録も右肩下がりになった。大学に入ってから失われた「集中力」というのがベストを出すためのカギであろう。800mは調整すればベストが出せそう。400mHは短足の自分には向かない。そう思いながらまだ続けている。過去の栄光とは全く邪魔なものだ。

<2014年の抱負>

- ・関カレのマイルを走りたいよ。
そのためには、春先に400mで50秒台または50秒を切るタイム (つまり自己ベスト) を出さなければならぬでしょう。
- ・100m、200m、400m、800m、400mHすべてで自己ベストを出す。
どれもしょっぱい記録だから、どれか1つでもベストを出せばその波に乗ってすべてで記録が出そうな気がする。しいて言うならスピードが必須。
- ・陸上を楽しむ!!!
4年生になったら就活やらなんやらで忙しくなってしまう。つまり、陸上に本気で取り組めるのは来年在が最後。そうなったらやっぱ楽しまなきゃと思うようになった!最近プロ長を中心に練習に活気があるので練習は楽しいのだが、やはり記録を出したり試合で勝つてこそ本気で楽しめると思う。がんばろう。

反省文

千葉大学陸上競技部二年生 短距離ブロック 明石涼

今年1年間の陸上競技部での活動を反省させていただきます。

まず去年あげた目標の達成度について

- ・100mで自己ベストを更新する(目標は11秒1台) → ×
- ・100m以外の種目にもチャレンジする(走幅跳?) → ×
- ・4継のリレメンに入る → △
- ・練習以外の部活動にも積極的に参加する(補助員の仕事など) → △

はい、ダメですね(笑)。順番に見ていきます。

競技自体については年明けから足、腰を故障しシーズンインに失敗し、4月からは膝を壊しがちで、9月には膝、腰がどうしようもない状態になっていました。もちろんそんな状態で走った試合の結果は満足のいくものではありませんでした。その後走練習を全くできなくなり年末に至る…。この点については今までケガをなめていた節があるので、より一層の注意を払い、ケガをしない競技者になるように努めます。

練習時間については昨年よりはかなりたくさんとれたと思います。前期は週6ぐらいでできました。しかしそれが裏目に出てオーバーワークとなってしまう故障に繋がってしまったのかなと思います。また補助員の仕事などは、まあ少ない方ではありますが前期については少しは貢献できた部分があると思います。しかし後期に入ってからあまり積極的に仕事をできなかったと思うので反省してもっと部に貢献できるようにしたいです。

今年一年を通しては「故障」に悩まされた一年でした。陸上競技を初めてから一番苦しみました。自分のスタイルはわりとがむしゃらにやるというものでしたが、ただ馬鹿みたいに頑張るだけではケガなどをしてしまうということを改めて痛感しました。しかしケガをして悪いことしかなかったというわけでもないと思います。一つはケガをしたのが二年生の時期でまだマシだったことです。これが来年の三年生の時期だとおそらく自分の陸上競技の終盤はケガで終わってしまうと思われま。ここで自分の体をしっかり向き合う機会を得たのでこのチャンスをしっかりものにしようと思います。またひとつは自分の体と向き合うということで苦手な嫌いだっただウエイトに取り組むことができました。入部当初超がつくほど貧弱でしたが3か月のトレーニングで凡人くらいにはなれたと思います。そして先輩方や後輩などから様々な意見を教えてもらい自分の競技に生かす機会を得ました。教えてもらったことに感謝し今後謙虚さを持って陸上競技部で活動していきたいと思っています。(終)

國分佑太

今年、というよりは2年になってからの反省です。

1. (おもに後期の)練習不足

箱予が終わって中距離プロ長を引き継いだにも関わらず、この2ヵ月半でプロ長らしく練習も引っ張ることができず、そもそも週1ペースでしか練習に顔を出せず、特に中距離の方には大変ご迷惑をおかけしました。

2. 寝坊

少し考えただけでも関カレ、茨大戦翌日の審判、23大戦など様々なときに寝坊で遅刻してしまいました。本当にごめんなさい。

3. その他諸々(箇条書き)

1番で書いたことと被る部分がありますが中距離プロ長として、部員の練習を全く見ることができていないのに練習メニューを作ることになっていたこと。自分のことで精一杯で全く心に余裕がないのが多かったこと。練習不足や授業・実験の忙しさからモチベーションの低い状態が続いていたこと。おそらく栄養不足により長引くような風邪を何回かひいてしまったこと。反省文をギリギリに出したこと。

4. 自分の走りの改善点

ストライドが狭く頑張っている割には前に進んでいないことが多い。補強嫌いでサーキットや雨練くらいしかやっていなかったが、体幹・腸腰筋・腹筋・(主に股関節周りの)柔軟性。高校の時からの課題だったが、継続的にやって克服すれば絶対にもっと速くなれると思う。フォームの修正・矯正も必要だが、高校卒業後落ちっぱなしの筋肉をつけられれば。

最後の1週間は合同合宿へ行ったり、千葉に戻ってきてもしっかり練習が積めていたりでとても充実していました。この感じを正月でリセットせずに来年につなぐことができれば、自分が納得のできる走りができるのではと思います。

ぐだぐだと今年の反省を書きました。走り以前の問題です…。思い返して書いていて悲しくなってきました。結局自分次第！な部分がほとんどなので、3年で全く同じ状況にならないよう、2年後期よりは少しは成長したとなればいいです。あと来年は部活でもっと笑顔でいたいです！どうも今年はいんまり笑っていなかった気がするので。

1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いします。

2013年、お疲れさまでした。2年の齋藤です。

今年は、100mも200mも大学ベストが出せたので、昨年よりは走れるようになってきたのかなと思います。しかし、決勝で上位を狙う、関カレ標準を切るなどの目標にはまだ届きません。

今年の対抗戦は本当にギリギリの勝負ばかりでした。0.01秒に一喜一憂していました。来シーズンはそのような危ない、まぐれのような勝負にならないように、確実に決勝に残って1点でも多く千葉大に貢献できるような戦い方をしたいです。

そのためには、この冬がカギです。地獄の冬を乗り越えなければなりません。11月から冬練がスタートし、自分に足りないものがたくさん見えてきました。身に付けるためには何が必要かも少しずつわかってきました。まずは持久力。アップが5周jogになり、私は全然ついていけません。とにかく走ってつけていきたいです。今、ウエイトが週2あり、昨年よりも少しずつ力がついてきていると感じています。重いものに挑戦していきたいです。このよに基礎体力を向上していきたいです。

昨年の反省文にも書いたような気がするのですが、やはりまだまだ体が重いです。体重管理をしっかりとしていきたいです。太りやすい体質なので十分な注意が必要です。冬こそ気を付けます。これは私の永遠の課題です。

昨年とは違うかなと思うのは、より考えて練習していることです。ブロ長がポイントを指示してくれるお陰というのもあります。惰性でがむしゃらに走るのではなく、意識して考えて走って質の高い練習となっていると思います。

時の流れは早いです。あっという間に1年が終わってしまいます。だから、日々の練習1つ1つを大切にしていきたいです。2013年、ありがとうございました。2014年もよろしくお願いします。