

2013 年反省文

3 年 荒木貴裕

反省文も 4 回目となりました。

昨年の反省文で今年は練習があまりできないだろうと書きましたがその通りでした。前期後期ともに土曜日くらいしか集合練に参加できず、完全に週末ランナーと化していました。幸いにして、今年度より今まで放置していた亥鼻陸上部を活動させ始めたので、週 2 弱の練習はできていましたが、競技力は低下の一途を辿っていたような気がします。来年のシーズン中は今年よりは時間があるので、週 3 で練習できるようにはしたいところです。

競技面のことは反省も何もないですね。それ以前の問題が山積みです。

今年は陸上がほんとに恋しくて仕方がなかったので、来年は大好きな陸上を楽しみたいと思います。HJ は茨大戦、関甲信、23 大戦と対抗で出場したいので、楽しむだけでなく、確実な向上を狙っていきたいです。

すいません少し遅れてしまいました。今年は3000scでベスト記録を出すことができました。いまいちほかの競技は振るいませんでした。来年は学校生活も忙しくなるとは思いますが、パフォーマンスをあげられるように頑張っていきたいとします。そのためには客観的なランニングフォームの改善が課題となります。ランニングフォームは、簡単にかえられないので。また来年はその競技で必要となる要素を踏まえた練習計画をきちんと立ててかつ回復の重要性を踏まえた流れを作りたいとします。競技力を上げるためには今の練習に変更を加えていかなければなりません。また合同合宿での経験を生かさなければいけません。これらの点を意識して頑張ります。 阿部 巧

2013年の反省

長距離ブロック(仮)3年 久高拓馬

クリスマスが今年もやってきて、悲しかった出来事を上書きされました。というわけで反省書き始めます。26日。

まずは今年も競技結果を書き出してみます。

3/26 関東学連春季オープン競技会	10000mW 50'50"57
4/27 第52回長野県陸上競技春季大会	5000mW 24'15"1(PB)
5/19 第92回関東学生陸上競技対校選手権大会	10000mW 48'48"55
8/31 第66回長野県陸上競技選手権大会	5000mW 28'01"83
10/13 第28回国公立23大学対校陸上競技大会	10000mW 48'37"57
12/14 第1回国士舘大学長距離競技会	10000mW 46'57"15(PB)

個々の競技の反省は長距離HPにその都度長々と書いてあるので興味のある方はそちらを眺めてみてください。本当に長いだけで中身がn…ここでは1年全体をおおまかに。

上半期はやたらと体の不調に苛まれて燻り続けていたのですが、まあよく分かりませんが年末で躍進しましたね。笑 やっと46分台までできました。~~なぜ5000mのベストより速いのか。~~

練習量自体は昨年と比較しても決して多いとはいえないので、練習の質を高め、技術を向上できた一年なのかなというように思います。ただその反面、絶対的な練習量が足りず、技術に体が追いつかなくなって伸びが悪く、長い距離で後半に失速したり、また故障ぎみになってしまっているというのが感じられました。もう一段階、二段階上を目指すためには今の技術に対応できる体作りが大きな課題です。もちろん技術も現状維持では勝負できません。量・質ともに高めた練習を来年はしなければと思います。

夏場にかけての絶不調時は歩くことが苦行でしかなかったのですが、最近は本当に楽しく感じられるようになりました。歩くほどに研ぎ澄まされて、どんどん加速していく感じがします。この感覚を忘れずに最後の一年楽しんで歩いていけたらなと思います。結果以前に楽しむのが一番です。

でもやっぱり結果が出れば一層楽しいんでしょうね。というわけでA場さんお待たせしました。来年、**競歩歴代1位の名前は全て久高拓馬です。**(5000mWの記録は知らない)

そういうわけで、キーワードは「来年こそは。」

2013年 反省文

陸上競技部3年

重見優芽子

・試合、練習について

留学と教育実習であまり練習していない期間ができてしまった。その影響もあり、なかなかうまく走れない日々が続き、空回り、夏頃にモチベーション・気分の低下。甘いと、練習以外手立てはないと分かっているながらもなかなか抜け出せず、頑張りたいでも頑張れず、練習に身が入らない時期があった。ふがいなかった。ちばりくの皆さんが練習に取り組む・試合で結果を残している様子を近くで見せていただいて復活（ありがとう）。特に女子部員から刺激をもらった。また練習に取り組めるようになった。1年を通して少しずつ記録はあがっていったが、いよいよ大学ベストはでなかった。そりゃそうだ。でもそのおかげで、以前よりも陸上や自分について考える時間が増え、意欲的になっていった。陸上がもっと好きになって、もっと速くなりたい、続けたい、と思えるようになった1年。競技面はダメダメだったけど、総合的には自分にとってプラス！春に良い走りがしたいね。

・女将について

今までの主将・女将・副将、プロ長の方々を見ていると、本人達に自覚があるかは置いて、人をひっぱるような、力強さや魅力を感じる。しかし私はあまり人前でぐいぐい!というタイプではないし、そんな器でもないの、私で良いのかな…と心配していた。が、「引っ張れないのなら、背中を押せば良いよ」と言われ、そういう考え方もあるのか、としっくりきたのでそのスタンスで過ごすことにした。幹部にも色々なキャラ？役割？がいても良いのかもしれない。今後幹部になる人にも、その人らしく務めてもらいたい。なすべき仕事はしっかりとこなして欲しいけど、無理しすぎる必要も、皆が頼り甲斐のある人である必要はないのかもね。

とまあ、勝手に色々考えてはいるけど、実際、女将って決まった仕事があんまりない。でもその分、その年によって違った役割や女将の立場、できることがあるんじゃないかな。だからそれを考える必要がある気がする。だいそれたことはできないけど、私は自分なりの考え方で、ちばりくに少しずつでも貢献できるように行動していきたい。全体練習に参加、部の雰囲気をもよく、規律は守る、部員・幹部の仕事のサポート…とかね。貢献できてるのか分からないけど、ちょっとでも何かしらに役に立っていることがあると良いなー。3年間良い環境で陸上をさせていただいているちばりく・皆さんへの恩を返していきたいのであと半年の任期、頑張ります。うーむ。反省になってるのか？

2014年もよろしく！

引退・・・・。

この2文字を意識する一年でした。

それは10月。突然にしてやってきたわけで。

そう。

ナカガミ長の引退・・・・。

僕の体の一部だと思っていた主任の座がなくなりもう心の中にはぽっかり穴が空きましたね。

とか思っていたところ記録は伸び、まさかの10月に箱根予選会の標準も切り、12月には10000のトラックベストも出し、僕のナカガミに対する気持ちはそれほどのものだったのかとショックを受けました。

とはいっても12月一回もナカガミ入ってないんですがね笑

来年は早いとこ就活終わらせて、10000mだけ走っていようかと思っています。目指すは箱根予選会ということで。

とはいえどいつでもナカガミのこと忘れないように軍手と印鑑は日々持ち歩いていたいと思います。

p.s もう冬の海には飛び込まないようにします (フリ)

反省文

3年 前野雅敬

今年は一言でいえば満足のいく練習ができた1年でした。ただ走るのではなくどうしたら速く走れるのかを頭で考えて走ることでフォームも改善され、走行距離を増やしても怪我は年末に1度だけで、大方思っていた通りの練習が積めました。

1年間の記録をまとめます。

	2012 まで	2013	
5000m	15 分 45 秒 69	15 分 25 秒 10	-20 秒
10000m	33 分 18 秒 01	32 分 03 秒 53	-75 秒(歴代 9 位)
20km	68 分 41 秒	65 分 00 秒	-3 分 41 秒(歴代 4 位)
42.195km	2 時間 50 分 08 秒	2 時間 42 分 31 秒	-7 分 37 秒(歴代 6 位)

一番の収穫は1年間を通して5000mで一度も16分台を出さなかったことだと思います。5000mを確実に15分台で走る力をつけたことで、10000mも安定して32分台が出せるようになりました。

自分に合った効率の良い走り方を見つけられたことと、1週間に10回以上という練習回数によって単純に体力が強化された結果が記録に出せたのではないかと思います。

ずっと前から箱根予選会の20kmを1番大きな目標として掲げてきましたが、過去2年間の20kmでの後半の弱さを克服するために、今年は高校の夏合宿にも参加して、8月に20km走の練習を5本走れたことで箱予では最後までしっかり走りぬくことができました。

長距離ブロック全体に関しては、10月までプロ長を務めさせていただきました。プロ長になること自体は前から覚悟が来ていましたが、当時16分台ランナーだった自分にとって15分台が何人もいるチームを引っ張っていくことは少し重い役割でした。どんなに遅くとも一生懸命やっていたらみんながついてきてくれるとは思っていました。

それでも自分が速くなって実力で引っ張りたいという思いが強くて、練習でも出来るだけ集団の前で一生懸命走りました。結果、チームとして大きな目標をもって迎えた今年の箱予で千葉大記録を目標よりさらに大きく更新出来たことはもちろん、プロ長の1年間で得られたものは個人的にも大きなものとなりました。

一緒に走ったメンバーにも、応援して下さったみなさんにも感謝しています。

反省は、箱根予選会にピークをもっていくことができた反面、11月以降の調子が上手く上げられなかったことです。悪い記録ではないものの、さらなる記録の更新を狙っていた分悔しいところです。駅伝では自身初の1区を務めさせていただきました。これもタイムは悪くないのですが、順位としては満足のいくものではありませんでした。

来年以降について、本当は卒業までに5000mの14分台と10000mの30分台を出したかったのですが、2014年は受験勉強に追われる1年となるのでトラックレースは出られるかわかりません。

とりあえずの目標としては2月の東京マラソンの42.195kmで2時間30分前後のタイムを出すこと。来年の12月あたりには忙しさも落ち着いてまた競技に全力で取り組めるようになるので来年はロードレースでの記録を伸ばせるような1年にしたいと思います。

反省文

3年 日和祐樹

今年は、今までで一番充実した一年間だったと思う。理由としては、記録は伸びたのはもちろんそのように感じた根拠の一部ではあるが、それ以上に全体的に身体能力が向上したと実感できたからである。例えば、ベンチプレス为例にあげるとMAXが85kgになった。これは、去年よりも20kg以上あがっている。他にも軒並みMAXの重さがあがってきている。それが結果として記録にもつながったのだと思われる。

このようになった理由としては、シーズン中でもベンチプレスとスクワットを基本としたウエイトを継続的にやっていたからだと思う。去年は、シーズン中はあまりウエイトに時間を割かなかつたため、結果としてシーズンが終わったら大分筋量が落ちてしまったのを実感した。それを反省して、今年は毎回の練習に必ずウエイトを2~3種類ほど取り入れるようにした。そのため、シーズンを通して筋量が落ちることなく、パフォーマンスの向上の土台になってくれたのだと思う。

ただ、やはりまだ技術的な問題はいろいろと残っており、去年と同様に「筋量が増えた分だけ記録が伸びた」という感じがしているのも事実である。今年反省としては、せっかくウエイトのMAXがあがったのに、それをあまり結果に反映させることができなかったということだと思う。ただ筋肉をつければよいというわけではないので、来年に向けてまず冬季練習の間に筋量を増やし、それをシーズンが始まる時にあわせて徐々に競技に使える筋肉に変換する必要があると思う。

2013年の陸上競技を振り返って

中距離(長距離)ブロック 3年(前中距離ブロック長) 樋口達郎

■自分が出場した主な大会の成績

- ・ 1500m…4'10"36(第 62 回関甲信大会/8 月 29 日)…自己ベスト
- ・ 3km…9'34(第 14 回荒川駅伝対校 2 区/12 月 15 日)
- ・ 5000m…16'06"30(東大記録会/11 月 3 日)…大学ベスト
- ・ 20km…70' 00(第 90 回箱根駅伝予選会/10 月 19 日)…昨年の記録を 2 分 36 秒更新

今年は、色々とあった 1 年でした。2 月には人生 3 度目の虫垂炎を患いとうとう入院…。5 日後には退院できたものの、その 6 日後には 22 大駅伝が待っているという切羽詰まった状態で試合に挑みました。(ちなみに、入院のせいでテストを 4 つほど受けられませんでした…。) もうこれ以上、虫垂炎に悩まされたくないということで 3 月に手術。その影響で、1 か月間は安静が義務付けられました。実際、傷口が痛くて動かそうとしても無理でした。(痛み止めがないと眠れなかったし…) この影響で、春休み後半は全く練習を積みませんでした。体も完全に衰え、3 年生の自分はゼロからのスタートでした。想像以上に 1 か月間何もしていなかったというのは体に素直に表われるもので、最初はこんなにも動かないんだ…と少し凹みました。その気持ちを引きずってしまい、リハビリに励むも、なぜか気持ちが上の空。本練習に混ざり始めても、まだブランクがあるんだと自分に対して言い訳ばかり。特に夏休みになるまでは、ずっとこんな感じでした。しかし夏休み以降、自分を見つめ直し、もう一度挑戦しようという気持ちになりました。そのきっかけとなったのが、母校の後輩のインターハイでの活躍でした。それからは自分自身に言い訳せずに、競技に前向きになりました。それでも、時に挫けそうになることは多々ありましたが、後輩の活躍を思い出したり、はたまた陸上のドキュメント番組を動画サイトで見ることで、陸上への熱意を保てました。(ちなみに、自分のおすすめは、「NHK スペシャル ミラクルボディー マラソン最強軍団」です。この番組の中で流れている音楽も魅力の 1 つです。) そして 1 年が終わってみれば、1500m では自己ベストを更新し、5000m は大学ベストを出し、予選会のタイムも 2 年の時よりも 2 分以上記録がいい。結果として一番納得いくであろうシーズンとなりました。なんだかんだで、陸上を心の底から楽しめた 1 年でした。この 1 年を総括してみると、結局気持ちの問題が自分の競技結果を左右していたような気がします。既に陸上を続けて今年で 9 年目となりましたが、まだまだ気持ちの弱さは感じます。前に比べれば、徐々に改善はされてきてはいるので、2014 年は気持ちのつくり方を重要視していきたいです。

というわけで来年は、「この反省を踏まえ、更なる飛躍を目指していきたい!!」…ところですが、これからは就職活動や場合によっては大学院試験に向けた勉強などで忙しくなり、これまでのような陸上を中心として生活を送るということは、なかなか厳しいかもしれません。なので、現時点ではこれといった明確な目標は立てないでおきます。しかし、学部生最後の年になるということで、記録は残せなくても、“記憶に残るような先輩となる”ということだけは何としても達成したいと考えています。(どうかたちで記憶に残そうかは考え中です。) そして最後になりますが、毎年恒例です。今年も昨年、一昨年同様に、今でも自分の心にしっかりと刻まれている言葉を書いて反省を終わりにしたいと思います。「心が変われば動きが変わる、動きが変われば記録が変わる。」…我が恩師、鳥羽完司監督(農大二高教諭(当時))の言葉 《すばらしい言葉だと思うので今回も最後に書かせていただきました。》

以上です。

反省文

鈴木大介

○十種:得点 4723

*

100m:12"13

幅跳:5m46(+2.4)

砲丸:7m68

高跳び:1m65

400:55"29

110H:16"75(+1.9)

円盤:19m35

棒高:3m

やり:34m23

1500:4'59"76

*

今年の主将になったり、人生初の十種に出たりしたためか、とても長く感じました。十種をやってみてとてもいい経験になったとおもいます。去年の今頃は何か短長メニューを入江さんとかとこなしていた記憶がありますが、そのおかげで合宿でマイルラップ3位になったりと走力が上がったように感じています。

100m も幻の 11"53 を出せたし...笑

それはさておき、主将になってから至らないところが多々あり、皆さんには色々と迷惑をかけました。この場を借りて謝罪しておきます。ごめんなさい。やっと慣れてはきたのでこれから安達に繋げるまでは、しっかりみんなと頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

後は自分のメモ帳として使わせてもらいます。

今年意識したこと。

100m

接地はホッピングを意識。中間疾走は切り返しをイメージ。かつ腹筋に力を入れて体幹を固める。

110mH

アプローチはなるべく力を抜く。で、抜き足と腕振りのタイミングで力を入れる。インターバルは走る。今のところアプローチの脱力が全く出来ていなく、ピョンと跳んでしまっている。津田さんも言っていたとおりアプローチはハードルをなめるようなイメージで。

来シーズンの目標

100m:11"53 (追い参でない)

110mH:15"70

今年は、1500m がベストの約 4 秒遅れまで戻せたので、よかった。しかし他の種目は納得いく結果を残せていないので、来年はもっと考えて悔いがないよう練習したいと思います。さっきからお酒が若干入っているのでこの辺で終わらせていただきます。来年はうまく書きます。

濱元 勇樹