

反省文 ～今年の反省、来年への抱負～

1年 伊達悠起

種目の反省

・1500…4分23秒14

正直もう少し伸ばせたのではないかと思う。最初の茨大戦に比べれば徐々に調子は戻ってきたのかなと感じる。最近はレースに出るたびにシーズンベストなのでこの調子で来年こそはベストを出したい。

・800…2分8秒89

正直な話、今年は12月に1本走っただけなので、800に関してはあまり反省できない。(あそここのとき少し怪我してて調子悪かった(言い訳))来年はもっと800の試合にも積極的に出ていこうと思っている。

全体の反省

前期の自分というのは正直部活に対するモチベーションがあまり高くなかったといえる。授業が少し忙しかったというのもあり、部活に出る機会も少なかったのも原因だと思う。日曜日などもっと自主的に行える部分があったのではないかと反省している。低いモチベのせいで茨大戦ではワースト近いタイムをたたき出してしまった。前期はこんな感じで全然ダメダメだった、改善できることはたくさんあったし、もっとモチベを上げてやるべきであった。ひどかった茨大戦以来、部活のモチベが上がったような気がする。合宿を超えてからやっと中距離の練習をすべてこなせるようになり、調子が上がってきたと感じる。そして、後期に入ってから調子は上向きで、5限がなくなって部活に積極的にいけるようになってから、シーズンベストも毎回出せるようになった。しかし、冬に入ってから少し疲労がたまりやすくなったり、怪我気味になってきて調子を落としたように感じる。もっとコンディション管理をしなくてはと感じた。そして、自分は体幹がないというのが今冬でよくわかったことだと思う。今後の冬季練では、ストレッチなどを入念にやること、自分の生活態度を見直すこと、体幹。この3つを意識してやっていこうと思う。

反省文 B1 河田悠一

今シーズンの反省点は3点あります。1つ目は積極的に記録会等に参加しなかったことです。今シーズンに参加したレースは、すべての種目を合わせてわずか9レースでした。特に400m、400mHでは、レースの感覚がつかめずに力を使いきれないことばかりだったので、今後は練習のつもりで積極的に記録会に参加したいと思います。

2つ目は、全身のバランスが悪いことです。手足に比べて体幹部が細いので、身体の奥深くの筋肉を使って走る感覚が解らず、足の力だけで走っている状態になってしまっています。補強運動にも取り組みますが、普段の生活でも体幹の弱さを感じる人が多いので、まずは姿勢から気を付けたいと思います。

3つ目は、足の回転が遅いことです。今までは、上下動が大きい走りをしていて、原因は接地の仕方が悪ことだと思っていました。しかし接地のうまさや走るスピードに関係なく、滞空時間が長くなるほど落下時間が長くなり、上下動が大きくなるということにより気づきました。また、回転が遅い状態で走ろうとすると、膝から下を意識して着地のタイミングに合わせて動かさなければいけないので、それも無駄な動きに繋がっていると思います。膝から下が力を入れずに自然に降りるタイミングで接地するように走っている時が最適なピッチだと思うので、足に力を入れずに滑らかに進めるタイミングを探るとともに、回転を上げられるように、短ダッシュやラダーなど敏捷性を上げる練習を取り入れたいと思います。

今後は、とりあえず110mHを専門にしますが、400mをしっかりと走り切れるようになったら400mHにも再び取り組もうと考えています。最後に来シーズンの目標タイムを書きます。

100m : 11 秒 50 200m : 23 秒 00 400m : 51 秒 00 110mH : 15 秒 13
400mH : 55 秒 00

2015 反省文

1年 河野 漢広

今年の反省をしたいと思います。早いものでもう 12 月になってしまいました。春休みに初めて千葉大学陸上競技部の練習に来て思ったことは、ジョグが早かったことです。つらかったです。今もつらいです。受験のブランクも感じましたが体重はそこまで変わっていなかったのが不幸中の幸いでした。

しかし大学に入学して初めての記録会でショックを受けました。三段跳に出場して 13m に届かなかった。これはショックでしたね。思ったより体が動かなかったです。そこからは走り込みやウエイトを重ねてウエイトは茨大戦ごろにはほとんど高校の時と同じくらいの値に戻っていました。

茨大戦の三段跳びの記録が 13m61 でこれがシーズンベストかつセカンドベストになりました。とりあえず県選手権の標準を切れたのは良かったです。しかしそこからは記録が思ったように伸びませんでした。少し体重が重すぎたのかもしれませんが。跳んでる感じが重かったです。

冬季練習に入ってクリーン 90 kg あげました。ベスト更新です。バウディングもそれなりに形になってきました。走り込みもしっかりとこなして順調かと思っていたら内転筋を痛めました。そんなに重くはないので早く練習に参加したいです。

来シーズンの抱負はとりあえず三段跳で 14.40 跳んで関カレ A 標準切りです。最初の試合で切りたいです。あと混成出ます。シュガーさん、僕は混成出ますよ。できたら関カレ標準切りたいです。そのために 100 速くなります。スプリントは跳躍にも直結してくるので大事にしたいです。あとは三段跳でしっかり 6 本跳べる力をつけることです。

以上です。1 年間ありがとうございました。来年もよろしく願います。

2015 年度反省文

1年 岩本直樹

今年度の反省をします。

高校の時に中途半端な結果で終わってしまったのが悔しかったので、大学入学を決めた時から陸上部に入部することは決めていてモチベーションも十分にありましたが、初日の練習でまさかの肉離れをしまいそこから特に何もすることなくあつという間に8か月が経ってしまいました。高校の時には1度も怪我をしたことがなかったので自分が一番驚きました。いきなり練習を始めたわけでもなく、引退してからも入試の実技のためなどで身体を動かすことはやめなかったし、卒業してからも高校の部活動には参加していたので準備をしっかりといても怪我をしてしまったことはどこかで自己管理ができていなかったのだと反省しています。

軽い肉離れだと言われていましたが、補強をしようとしてもその体勢になることができないほどの痛みだったので文字通り何もすることができない日々が続き、周りの人との差に焦りを感じたり走れないことへの苛立ちを感じたりして正直部活にすることがつまらなくなっていました。そういった焦りから復帰後も空回りを重ね、結果をだすことができなかつたうえに怪我を少し再発させてしまい長引かせてしまいました。シーズンベストが高校1年の時の記録と同じで今シーズンを終えたのは本当に悔しいです。

現在もいまだに完治しているかは微妙で、練習をこなすことができなかつたりしていてもどかしい日々を送っていますが、来年度には必ず身体を走れるように戻し、まずは一番身近な目標である千葉県選手権の参加資格を得ることを目標に走り込みもウエイトも自分のできる限りの努力をしていきますので来年度もよろしくお願ひします。

2015 年度反省

高橋佑輔

やや中距離ブロックの反省と被ってるかもしれませんがその点はご了承を。
今季ベスト

400m・・・53 秒 22

800m・・・2 分 6 秒 18

400m・・・800 やる気満々で入ったのに 1 年のほとんどの試合を 400 に費やした。自分の現状の力を考えればこれが妥当。51、52 秒台を出すには根本的な努力量が足りなかった。ただ、来年は 800 メインでやりたいので相対的に 400 のタイムを上げる。

800m・・・2 試合しか出なかった。自己ベストを出すのには持久力が足りないのと 800 の走りが下手だった。冬で体を作り、来年は試合をこなして経験値を上げて今年のタイムから大幅に伸ばしたい。

課題は山ほどあるので、どれをテーマにこの冬頑張るかではなく総合的なレベルアップを目標にする。

今年、特に前期は流れに身を任せるような感じでやっていたが、もっと自分で考えることが必要だと実感。そして、追い込み不足であった。中距離の先輩は練習で吐くまで追い込んでいたこともあったが、自分は吐いたことなどなかった。自分で限界を作らないようにする。

まわりには意識の高いひとや競技力の高いひとがいるので、いいところをたくさん吸収していろんな知識をつけたい。

来季目標 400m・・・51.50

 800m・・・1 分 59 秒 00

今年を振り返って

千葉大学陸上部に入部して約9ヵ月が経った。この9ヵ月で私は、対校戦、公式試合に4回、記録会、オープン種目には7回出走した。すべてのレースについて反省していくと規定量をオーバーしてしまうので、ここでは季節に分けてそれぞれ振り返っていききたいと思う。

まず4月から6月にかけてである。本来ならばシーズン明けであり、どんどん試合に出るような期間であるが、今年は受験のブランクもあったということで、まずは体力を戻すこと、そしてAチームで練習できるようになるための土台を作ることを意識して活動を行った。高校3年で部活をやめた後も、体を動かしていたこともありスムーズに戻って行けたと思う。来年度のこの期間については、短い距離のレースに積極的に出ていききたいと考えている。

次に、7月から9月にかけてである。この期間は大学での初レースや、対校戦が多くあった。大学での初レースは3000メートルに出場した。目標には届かないレースではあったが、久しぶりのレースでレース感覚を取り戻すためのよい機会であったと思う。対抗戦は茨大戦、関甲信ともに3000メートル障害に出場した。自己ベストの更新はできず、対校の得点にも絡めなかったのが、次回も出場できれば絶対に得点をとれるような走りをしたいと思う。

10月から12月にかけての期間と言えばもちろん箱根駅伝予選会だろう。結果から言うと学内10番で69分台と揮わないものであった。原因は夏にしっかりと練習を積みなかったことにあると考える。陸上部の全体合宿ではなく免許合宿に行ったために、その期間はスピード練ができず、夏明けの練習では調子を落とし、それが箱根予選会まで引きずる結果となってしまった。この反省を生かし、来年の夏はしっかりと計画を立て、距離を踏むような練習をしていききたいと思う。また、この3ヵ月で6本のレースに出場した。中でも12月の頭の順大記録会では、5000メートルの大学ベストを出すことができた。自己ベストには届かなかったが、レースまでの調整方法や自分の調子を判断する基準など、得られたものは大きかった。

1月には25大駅伝が控えているが、これから本格的な冬季シーズンが始まる。上記したような、それぞれのシーズンごとの目標を達成できるよう、これからは筋力、持久力をメインに鍛えていきたい。そして春先から徐々にスピードを上げていくようなプランを立てている。冬季は大きな変わり目だと思っているので、意識を高く持って練習に臨んでいきたいと思う。

2015 反省文

1年 小坂奈桜

時が経つのは早いもので、もう年越しを迎えようとしています。こんばんは小坂です。今年1年を振り返って反省したいと思います。

結果としては散々でした。走幅跳に出場させていただきましたがしょぼい以外の言葉が見当たらないくらいです。ベストに50cmも届かない結果となってしまいました。原因としては、若干太ったことと走力が足りないところかなと思います。大学に入ってから悲しいことに太ってしまいました。お腹が悲惨なことになっています。冬季練で絞らなきゃです。食生活も気を付けたいと思います。走力に関しては、皆さんご存知の通り私はかなーり足が遅いです。ベストも14"00くらいです。なんで速くならないのか自分でもわかりません。悲しいです。幅で記録を出すには踏切等の技術も必要だとは思いますが、何より足が速くなければ伸びないと思っています。なので、来年の抱負としては、体を絞ることと足を速くすることを挙げたいと思います。

ここからは、部活を行う上での精神的な面の反省をしたいと思います。正直、大学では陸上をただただ楽しんでやりたいという思いがあったので、練習がきついのがすごい鬱でした。やだなーと思いながら走っていた感じです。練習量も自分の弱小高校とは比にならないのでただツライ感じでした。上で述べたように、私は走っても誰かを抜けるほどのスピードがないのでいつも最後を走ります。そんな状態が高校からずっとなのでそろそろ自分に限界を感じてしまいます。正直諦めモードでメンタルはズタボロです。自分が遅いからいけないのですが私なりに頑張ってきたのに伸びないのは精神的にきます。中学から続けている陸上ですが、今では始めた当初の楽しさよりもつらさのほうが勝ってしまっている気がします。でも、何やかんや陸上が好きで続けている次第です。来年は、弱い自分に負けずいつでも向上心を持って陸上を続けていけたらなと思います。つらい時でも頑張れる自分になれるよう努力します。

上の反省はきっと意識の高い皆様には不快な思いをさせたしまったと思います。すみません。読まずに閉じましょう。すみません。

以上、今年の実績とします。来年の実績文を書くときに今書いた目標が達成できていればいいなと思います。

記録の目標を書いていませんでした。

走幅跳 5.15

100 13.5

とりあえずこの2つはクリアしたい!!!! 他はベスト更新を目標とします。

2015年度の反省

1年 小林 優里

	自己ベスト		シーズンベスト	
走幅跳	5 m 2 4	→	5 m 3 5	更新!
三段跳	1 1 m 7 0	→	1 1 m 2 4	
走高跳	1 m 4 2	→	1 m 5 0	更新!

2015年の目標は第一に膝の怪我を治すということでしたが、これに関しては練習前のストレッチや練習後のケア、太腿周りの筋力強化を徹底したことで、最近だと痛みをほとんど感じなくなるまで回復したので良かったと思います。しかしまだ完璧に治ったわけではなく、たまに跳躍練習をすると痛みが出てしまうので、これからもケアをしっかりして来シーズンの自分のパフォーマンスに影響が出ないようにしていきたいです。記録の面では、走幅跳は関東インカレの標準記録である5 m 6 5、三段跳は自分のベストである1 1 m 7 0ラインまで戻すことが目標でしたが、これに関しては二つとも目標を達成することができませんでした。三段跳はそもそもの自分の跳躍を忘れてしまって、自分が今までどのように跳んでいたのか、記録が出た時はどんな感覚だったのかを中々思い出せず、納得のいく跳躍が全然できませんでした。走幅跳は、高校時代から課題であった着地をうまくするつもりでしたが、これはまだまだ時間がかかりそうだなと思います。しかし、どのような着地にしたいかなど頭では整理できているので、それを何度も練習して体に覚えさせることが今後の課題だと思います。走高跳に関しては試しに出てみるといったつもりでしたが、予想外にベストが出てもっと技術をしっかり磨いたらもっと跳べそうな気がしたので今後も何回か出ていきたいなと思いました。

今年は、全体的に技術面で足りない部分があったというのももちろんですが、走力不足が一番痛感できたと思います。受験のブランクはありましたが、それ以前に怪我などで中々冬練習を詰めて来れていなく、そもそもの走力が本当になかったと思います。なので、ちばりくの練習に初めて参加した時はアップの3周ジョグで、みんなについていけずどんどん離されていました。200や300の練習では後半、急激にスピードが落ちるのが目に見えてわかるくらいでしたが、冬期練習を半分詰んで急激にスピードが落ちたりはしなくなったので、徐々に体力がついてきているのかなと実感しました。それでも、まだまだタイム的にも遅いし、先輩方には全然追いつけないので、もっともっと自分を追い込んで、来シーズン自分に自信が持てるような練習を冬期でしっかり詰んでいきたいです。

そして来シーズンは、走幅跳は5 m 6 5を跳び関東インカレに、三段跳は1 2 m 1 0を跳んで日本インカレに出場することを目標にして、頑張っていきたいです。

ありがとうございました。来年度も宜しくお願いします。

2015年反省文

1. 出場した大会（結果）

- ・茨大戦 100m (11'19 +2.1)
- ・国公立 25 大戦 100m (11'34 +0.9)

2. 反省

練習を積んで結果を出せた大会は茨大戦¹、一方 25 大戦はアラバマから帰って来て、約 2 週間でどうにかした大会²だった。特に後悔はない。この 2 つの大会の競技内容から共通して言えることは、100m の後半の走りが弱いことである。前半で力を下手に使いすぎてばてるのか、後半になるにつれて力むのか、それを次年度に向けて見極めたい。

Vitam regit fortuna et sapientia

¹ 若干体調不良であった。茨大戦後は熱が出た。

² 右太ももに張りがあった。

反省文

法政経学部法政経学科 1年

世永大輝

今シーズンを振り返ってみますと、SBが茨大戦で記録した6m32でした。記録をみると自分の高校1年のベストよりも低いし、はっきりいってSBもPBの6m56も大学で陸上をやっているとはいえないような成績です。シーズンを通して感じていたことですが、自分にはスプリント力が全然足りないなど。ランメニューでも短距離の方に置いて行かれてばかりでした。幅跳びの方もファール癖を治そうと練習してきましたが、結局治すことができませんでした。茨大戦の2本目は良い跳躍ができたと思ったのですが結局ファールでした。自分の感覚と実際の踏切位置のズレを治すことが大事だと思います。ですので、来年は記録会にたくさんでて修正できたらと思います。青森からでて一人暮らしをしてみて感じたことなのですが、食事で体調や体脂肪率をある程度コントロールできるので、食生活は大切だなと感じました。

正直高校で陸上をやめようと思っていたし大学でも陸上部にはいるか悩みましたが陸上部にはいっていなかったら自分の生活は今以上に自堕落していたと思うので、陸上部に入ってよかったと思っています。

来年は学業もしっかりやりつつ7m跳び関カレ標準を突破し、対抗戦では戦力になれる選手になりたいです。あとは副務としての仕事をミスなくしっかりこなしたいです。

簡単ではありますが、以上で反省を終わらせていただきます。

反省文 B1 大貫愛理

1年の反省ということで色々考えを巡らせた結果、1枚に収まるようにさらっと書こうと思います。(私のさらっとしていない反省文ならマネージャーHPでいくらでも見られます)

〈記録会同行〉

- ・5月 日体大、順大
- ・6月 千葉スポーツ祭典
- ・9月 関東理工系(初一人同行)、筑波大
- ・10月 順大長
- ・11月 東大
- ・12月 順大長

〈対校戦〉

- ・5月 関東インカレ
- ・8月 茨大戦、関甲信
- ・10月 25大戦、箱予
- ・12月 荒川駅伝

〈合宿〉

- ・夏合宿

【改善点・反省点】

- ・ビデオがぶれる
- ・ラップ計算(暗算)が遅い
- ・大人数のタイムをとる時、ウォッチと着順を両方ともやるということができない→着順を覚えていられない→自分が着順を見る担当でない時でも、見て覚える練習をする
- ・忙しくなると、できていたことや普段ならできることができなくなる→普段の練習の中で、忙しくない時・比較的余裕がある時も気を抜かない
- ・ひとつミスをするとうんざりしてどうしていいかわからなくなったり、落ち込んだりしてしまう→ミスをして仕事は待ってくれないから次に進まなくてはいけない→切り換えて次を見る、次は失敗しないぞという心構え
- ・自分の普段の生活(部活以外での)の悪い所が現れる…具体例がちょっと浮かばないですが(;´・ω・)

【今後の目標】

- ・自分の担当の仕事に集中、合間に周りを見て状況把握やヘルプをする→与えられたこと+αのことができるように
- ・今年は色々な仕事を経験させてもらって、仕事を覚えたりスキルをアップさせたりすることができたが、あまり選手のことを考えたり見たりすることに時間を割けなかったように思う。だから、もっと選手一人ひとりを(一選手として、チームの一員として)、チームを見る(観察する)⇒気づく⇒考える⇒動く
→選手の気持ちを汲んで何かできることをやれるマネージャーになる(4年間通しての目標ですが)
- ・忙しい時こそいかにサポートするか
→あくまで選手が主役なので選手のニーズにはできる限り応えたいが、だからといって受身の姿勢ばかりで、できることとできないことの区別がつけられないのは良くないと思う。まずは選手の要望を聞き入れた上で、更にウォッチの数と人手から現実的に考えて、最大限のサポートをする。これが練習の質を左右することも大いにあると思うので、賢明な判断ができるように、この幅を広げていけるように毎日の練習で自分の頭で考えて動くようにする。(今は先輩方がやってくださっているが、いずれできるようにならなくてはならないので)
- ・マッサージ等の専門はトレーナーさんだが、トレーナーさんが不在の時少しでも力になれるように、マッサージや怪我関連について勉強して知識を身につける
- ・当たり前のことを当たり前でできるチームになっていけたらと思うし、そのために自分から率先して行動したい
例：ごみ、道具の片付けなど

- ・ 新入生を入れて、後輩と先輩といいチームワークを築く。後輩に教えられる先輩に、先輩から仕事を任せてもらえる後輩になる

1枚に入りきらなかったです。惜しかったです。一年間、ありがとうございました。(特にマネージャーの皆さん)
そして選手の皆さん、一年間お疲れさまでした。私はまだまだ未熟者でマネージャーとしては頼りないですが、今後ともよろしく願いいたします。当たり前のことかもしれませんが、来年は今年よりいい1年にしていきましょう。
ではよいお年を。

2015年度反省文

千葉大学 陸上競技部短距離ブロック1年 池村昂祐

お疲れ様です。最近忘年会を開きすぎてもう忘れることがなくなった、1年池村です。練習日記を基に2015年度を月毎に振り返っていきます。

【3月】体重71kg。1kmのジョグが辛い。肺が痛い。

【4月】入部。最初のジョグが地獄、サーキットが地獄、鷲足炎に。食事制限が27日からスタート。

【5月】100mの加速走が11秒75 体重が66kg台 300m45秒

【6月】6月22日腕振りを後→前から前→後に

【7月】初めての記録会。200m23秒91 (+1.8)

【8月】茨大戦。100m11秒70 (+2.9) 200m23秒66 (+1.6) 乃木坂神宮ライブ

【9月】夏合宿。足首ロック、地面を舐めるように走らない意味がやっと分かる。

【10月】25大戦。100m11秒54(+1.2) 400m53秒02 腕振りで反発をもらう練習開始

【11月】2回の記録会。100m11秒77(-0.4) 200m23秒80(-0.7) 400m52秒60

【12月】朝、お布団から抜け出せない

大学1年の目標は「高校3年時の記録に戻す」ことでした。結果から言えば達成することができませんでした。しかし、当たり前ではありますが、どういうトレーニングや生活をすれば自分は速くなれるのかということを試行錯誤した1年でした。来年度の目標は「今までの自分を記録上で超える」にします。具体的には

100m 10秒84

200m 21秒68

400m 49秒台

とします。来年度もよろしくお願いします。

2015年反省・抱負

1年 短距離 尾崎康太

・反省

1年浪人してやっと入れた陸上部、知らないうちにもう10か月近く経過しようとしています。月日が経つのは早いですね、与えられた数少ない時間を有効活用していきたいと思っています。さて、本題の反省に入りたいと思います。はっきり言って今年は「まだまだ」な年でした。400mHで53秒03とベストタイムを更新することはできましたが、52秒台ではない、大きい舞台で戦えていないということを考えると、実力が全く足りていないのだということを痛感します。浪人で練習ができていないということなんて言い訳になんかできないと思います。精神面も弱いですし、スピードも無いです。まだまだ未熟です。ですが、大学での試合というものがどんなものか知る1年でもあり、高校時代に気づかなかった自分の「弱点」というものを改めて知ることができた良い1年でもあったと思います。これからですね、精進します。

・抱負

来年はやっと関東インカレに出場することができるので、とにかく自分がどこまで戦うことができるのか果敢に挑戦していきたいと思います。目標は大きく51秒台を挙げたいと思います。そして全日本インカレにも出場したいと思います。やっぱり表彰台に立ちたいです。その為にはまず目先の冬期練習をこなしていく、ケガをしないということも一つの抱負になりますね。精進します。

・最後に

私生活面もしっかりと今後は考えていかなければと思っています。食事などなど一人でやっていくのは大変ですが、自分の為と思い日々精進していきたいと思っています。

あとはやっぱりポジティブになることですかね、練習ではポジティブなのに、何でも私生活ではネガティブなのでしょうか、うーん、難しい…

2015年反省

教育学部中学校保健体育 武田和樹

○今年度の記録

- ・国際武道大記録会 走り幅跳び・・・6m10cm
- ・茨大戦 走り幅跳び・・・6m03cm
三段跳び・・・記録なし
- ・関甲信 走り幅跳び・・・6m22cm
- ・青森県秋季大会 走り幅跳び・・・6m44cm
100m走・・・12秒03
- ・25大戦 走り幅跳び・・・6m00cm

○今年の実績

今年は、大学生活1年目ということで自己ベストに近い記録が出ればよいと思っていた。走り幅跳びでは、自己ベストに近い記録を残すことが出来た。しかし、三段跳びと100m走は怪我の影響もあり自己ベストには程遠い記録になってしまった。調子が良くても怪我をしてはダメなので、その点は反省していかなければいけない。生活面をみると夏の暑さに負け、1日1食や2食になってしまいパフォーマンスが落ちてしまった。

○来年度の目標

走り幅跳びでは、6m80cm台を安定して跳べるようにし関カレの参加標準記録を狙えるようにしたい。三段跳びは、茨大戦でもう一度出てみたいと思っているので13m20cm跳べるようにしたい。100m走では、11秒40を切りたいと思う。また、今年は茨大戦から25大戦まで足底筋膜炎に悩まされたので来年は怪我に気を付けて練習をしていこうと思う。

2015 年度反省文 1 年 保崎亮輔

この 1 年の反省は、陸上競技に対する意欲や志しが少し欠けていると感じられる瞬間が多かったことです。練習のない月曜日木曜日日曜日でも自主練する部員が数多くいるのに対し、自分はバイトや遊びを優先してしまいました。本気で臨まなければ記録は伸びません。そのことを理解しつつも気が抜けていました。そこが反省です。来年は陸上ノートを記入することに決めました。来年こそ自己記録更新に向けて頑張ります。

2015年の反省

豊田大輔

2015年も、もう終わりですね。クリスマスを目前に、子供たちがサンタさんを待ち望むなか、前期落とした力学のサンタンイさんを待ち望む豊田です。昔母が、「良い子にすれば必ず来るよ」と言っていたのでイブは勉強して9時に寝ようと思います。

さて、遡ること8ヶ月、20歳の誕生日を迎えると同時に千葉大学の門をくぐりました。(お医者さんには、君はまだ体が16歳だから今後4年間はお酒が飲めないねと言われてしまいました。大学在学中は飲めないということになりますね。悔しい、無念です。)最初は楽しめればいいやという軽い気持ちで陸上部に入部しました。しかし、関東インカレや、母校で後輩が必死に走っている姿を見て、自分もまた夢を追いかけたいと思い、気付けば全力で陸上競技に取り組んでいました。

9月までは怪我に悩まされました。来る日も来る日もBCT、本練習に参加出来ず、申し訳ない気持ちと悔しい気持ちでいっぱいでした。箱根予選会の自分の目標も、怪我が長引くにつれて、どんどん下がりました。なんとか怪我が治り練習が再開できたのは、予選会1ヶ月前、少ない期間でしたが必死に走りました。正直とても苦しい時期が続きました。それでもなんとかメンバー入りして、目標タイムは達成出来なかったものの、千葉大記録更新に貢献することができたのは、恵まれた環境があったからだと思います。皆さんに感謝です。こういった、人と人との繋がりを身に染みて感じることでできるスポーツって素晴らしいなと改めて感じました。

来年は今年走れなかった分も思う存分走ってやります。目指せ20k62分台！打ち上げでオレンジジュースを飲み疲労回復に努めることがどのような効果をもたらすのか、身をもって証明して見せます。

2015年 反省文

1年 門脇真悠

大学で陸上を始めて8か月が経とうとしています。中学校・高校と約6年間陸上競技をやってきたので、大学では何か違うものをしていと思っていましたが、結局続けてしまっています。やっぱり陸上が好きだなあと改めて感じた8か月です。

まずは選手として反省します。

今年の目標は、「ケガをしない」と「自己ベストを出す」でした。

1つ目の「ケガをしない」という目標は達成できたと思います。高校の頃はケガに悩まされ、なかなか継続して練習ができなかったのですが、今年は、内容はどうであれ、練習を続けてこられました。特にストレッチをしっかりするように心がけたことが良かったのだと思います。ケガをしないことは陸上を楽しむうえで何より大事なことだと思います。来年もケガをしないよう気を付けていきたいです。

2つ目の「自己ベストを出す」については達成できませんでした。受験生の間に衰えた体力はそう簡単には戻りませんでした。体力がないうえに、周りとの走力の差がありすぎる練習環境の中で、うまく自分を追い込むような練習ができなかったように思います。前の人と差が付きはじめても、しょうがない、頑張っても追いつけない、という気持ちがありました。普段そうやって練習していると、本番でもそれが出てしまいます。11月7日に行われた東大記録会ではシーズン最後のレースなのに、思い切れない、出し切れない、といった悪い部分もしっかり出たレースだったのではないかと思います。練習で前と離れてしまうのはどうしても仕方のないことではありますが、それを言い訳にははいけないなと思いました。自分のレベルよりももっと高い人と一緒に練習できる環境であることをうまく利用するぐらいの気持ちで臨むべきだと思いました。今年はこの気持ちが足らなかったなと思います。

来年は以上の反省を踏まえ、今年と継続して

「ケガをしない」「自己ベストを出す」を目標にしたいと思います。

来シーズンの対抗戦では、得点に貢献できるよう頑張ります。

次に、トレーナーとして反省します。

今年、トレーナーとして活動してきて、私は選手の皆さんの役に立てていたかという、全くそうでなかったように思います。知識も実践も不足し、トレーナーとしてちゃんと活動できていたのかも自信がないです。活動したといっても、ほとんど愛子さんとまきだいさんに頼りっぱなしで、マッサージのこと、テーピングのこと、色々なことを教えていた

だいたにも関わらず、それを生かすことができませんでした。

これからトレーナーとして2人のように活動していくには、私には足りないことばかりです。

まず、知識。ケガや筋肉、テーピングのこと、もっと勉強します。そして選手の突然のケガへの対応や相談や疑問にこたえられるようにしたいです。

そして、コミュニケーション。足痛そうだな、とか、走り方いつもと違うな、と思うことはあっても、話したことの無い人だったり、自分に自信がないせいでうまく話しかけられず、結局何もできない、ということが何回かありました。これではいけないと思います。

これからはもっと皆さんと話せるように頑張ります。とはいっても、性格上すぐに改善できるものではないなあと思うので、少しのことでも気軽に話しかけてくれると嬉しいです。まだまだ納得するような答えは出せないと思いますが、一緒に考えたいと思っています。

さらに、現状として、私は選手としても活動しているので、練習の間などは他の選手の皆さんを見ていられる時間が少なく、気づける事も少なく、トレーナーとしての活動にどうしても抜けができてしまいます。来年度もそれは変わらないか、さらに少なくなってしまうのではと悩んでいます。しかし、自分も競技をしているからわかることや、できることもたくさんあると思うので、試行錯誤しながらやっていこうと思います。

以上の反省を踏まえて、来年は少しでも皆さんの力になれるよう頑張ります。

反省は以上です。長くてすみません。2016年もよろしく願いいたします！

ちばりく反省文 2015

中距離ブロック B1 鈴木 翔大

○自己ベスト

400m	56"28	15/09/20(理工系)
800m	2'07"23	15/12/05(順大長)

今年はお出場した種目(400m、800m、3000m駅伝)すべての種目で自己ベストを更新することができました。しかし、ちばりく中距離はとても層が厚くレベルが高いため、自分はまだまだだな、と思わされる日々でございます。

春～夏にかけてはただ出されたメニューをこなしたという感じでしたが、夏合宿あたりから中距離の練習に慣れてきて、練習の意図も考えるようになりました。それがシーズン後半の自己ベスト更新につながったのかと思います。ですが、まだまだ改善点がありますし、その改善点と向き合うのがこれから冬の課題です。

○冬の課題

1)筋力の向上

レースの動画を見ると自分は「跳ねた」ような走りをしていてとても効率が悪いように思えます。バウンディングの練習でもまだ「バウンディング」ができていません。それは、ハムなど下半身の筋力不足かと思います。また、体幹強化のために上半身の筋力も鍛えなければいけません。具体的な予定としては、冬季練中はウェイトを週2～3で行い、シーズンになっても週1で続けます。

2)体力の強化

中距離だからといってもある程度の体力がなくてはいけないと思い始めたので、冬は距離をつんで体力を鍛えようと思います。主には、自主練ではLT値向上を目的としたペース走、ジョグ、全体練習ではサーキットで、中距離的有酸素能力を鍛えていくつもりです。

○来シーズンの目標

「800m:1'59"99 400m:52"99」

- ・全薬 800m3位以内、MDPV・関東医科 800m 決勝進出、関甲薬 800m 優勝
- ・1500m に出る

“来年は、オリンピックイヤーなのでゆうすけ(たかはし)に負けない走りをする”

反省文

マネージャーブロック 1年 齊藤あかね

お疲れ様です。今年反省ということで、手短かに収めたいと思います。

私は大学に入って初めて陸上部のマネージャーを始めました。最初は分からないことやできないことだらけでたくさんご迷惑をおかけしたと思います。そんな中でマネージャーの仕事を一から教えてくださった詩野さんはじめマネージャーの先輩方、ミスってしまったときに「大丈夫だよ」と言ってくださった選手の皆さん、同じ1年生と一緒に活動してきたラブリ、たくさんの方の支えで少しはマネージャーらしくなれたかなと思います。

そういえば、最初の全体ミーティングの自己紹介で「詩野さんのような立派なマネージャー」を目標として掲げました。私にとって詩野さんは本当に偉大な存在です。ただ、現段階で詩野さんを目指すのは無理なのではないかと思いはじめました。(偉大すぎて) 詩野さんはいつまでも理想のマネージャー像として私の中にありますが。なので、来年の目標は「目指すは詩野さん、でも自分らしく」にしようと思います。自分らしさは模索中です。来年まで、もしくは再来年、大目に見て卒業までに発見できるよう精進します。とりあえずいろいろな人と話せるようになりたいです。

今年を振り返ると、前期はあまり記憶がないですが、後期(主に関甲信以降)は咲さんの撮影に勤しみました。おかげさまでマネージャーHP に掲げている「咲さん公認カメラマン」という目標は無事咲さんから公認をいただき、達成いたしました。今後の目標はどうか、考え中です。そして早いもので咲さんがいる期間はもうあと少しとなってしまいました。寂しいです。咲さんがいなくなったら私が来なくなるのではないかという話を耳にしましたが、ちゃんと行きますよ。いつから咲さんのファンになったのか考えてみると、「覚えていない」という結論に至りました。まとまらないですが、結局何が言いたいかというと、咲さん大好きです。

以上を2015年の反省ということにさせていただきます。来年もよろしくお祈りします。よいお年をお過ごしください。

2015 反省文

内田航

5000m

17'13"97(10/12) 16'38"02(12/5)

8km

27'41"96(12/20)

4月からまた陸上をやって早くも8ヶ月が過ぎました。とはいえ、実質的に練習出来たのはほんの2ヶ月くらいです。大学一年目の最大の反省は腸脛靭帯のケガです。およそ2年のブランクがあったにも関わらず、4月の練習から無茶してしまい足が悲鳴を上げました。自分では練習強度を落としているからこのくらいは走らないといけないと思っていたのですが、自分の足はほぼ初心者レベルになっていることを忘れていました。ストレッチやマッサージといった足のケアの大切さを改めて実感しました。そのせいで茨大戦や箱予に出られなかったのはとても悔しかったです。これは自分の身体の状態を正しく見極められていなかったことが原因で起きたことです。陸上選手としてもっとも大事なことの一つが全くできていませんでした。日頃の生活習慣の乱れもあったと思います。土曜日の練習に寝坊したことも何回かあるのでそういった走る以前のことからしっかりなおしていきます。記録に関してはケガをしてしまった以上こんなタイムでしかないのは仕方ないので、2015年は準備の年と考えて来年頑張ることとします。

また、走れない分みんなが走っているのを外から見ていることで、それまで気づかなかったサポートしてくれる方々のありがたさを実感し、自分もそうやって役に立てればと後期からはトレーナーとしても活動させてもらっています。しかし他のみんなに比べて知識や経験がまだまだ足りないと思います。足の痛み方からの原因の予測など、もっと知識を増やさないといけないと感じました。

これらを踏まえた来年の目標

- ① 1週間以上練習出来ないようなケガをしない
- ② 寝坊、遅刻しない
- ③ 全ての大会、特に箱予に出る
- ④ 5000mの自己ベスト更新！
- ⑤ みんなから頼られるトレーナーになる