

2015年の陸上競技を振り返って

中距離ブロック院1年 樋口達郎

■自分が出場した大会の成績

- ・2015/1/18 土「第12回国公立23大学対校駅伝(3区7.69km)」: 27'44
- ・2015/3/29 日「春季オープン(1500m)」: 4'18"29
- ・2015/4/25 土「日体大長距離記録会(1500m)」: 4'14'40←現時点でのSB
- ・2015/5/23 土「日体大長距離記録会(1500m)」: 4'14'44
- ・2015/5/30 土「順大記録会(800m、マイル4走)」: 1'59"26←この当時PB、53"62
- ・2015/6/21 日「千葉県スポーツ祭典(800m)」: 1'59"70
- ・2015/7/05 日「平成27年度群馬県選手権(800m)」: (予選) 1'58"45←この当時PB
- ・2015/7/11 土「トライアルinいせさきナイター(1500m)」: 4'14'51←現時点でのSW
- ・2015/8/09 日「第50回茨城大学千葉大学対校戦(800m、マイル4走)」: 1'59"79、52"24
- ・2015/8/30 日「学芸大競技会(2マイル1走)」: 1'59"99
- ・2015/9/20 日, 21 月「第47回関東理工系」: (800 予選) 2'00"28、(同準決) 1'56"55←PB!、(同決) 2'01"80
- ・2015/10/11 日「第30回国公立25大学対校戦」: (800 予選) 2'00"40、(同準決) 2'00"03
- ・2015/10/24 土「順大長距離記録会(800m)」: 1'57"65
- ・2015/10/31 土「順大記録会(800m)」: 2'01"93←現時点でのSW
- ・2015/11/07 土「東大記録会(800m)」: 1'57"9←手動計測
- ・2015/11/15 日「学芸大競技会(800m)」: 1'58"36
- ・2015/12/05 土「順大長距離記録会(800m、1500m)」: 1'59"33、4'23"53
- ・2015/12/20 日「第16回荒川河川敷大学対校駅伝(4区8km)」: 26'34←一応8kmのPB!

毎年、反省文の最初に出場した大会の結果をすべて書くことにしていますが、これだけのスペースを占めたのは初めてです。11年続けてきた陸上競技の中でダントツでした。

《良かった点》

見ての通り、800mに磨きがかかった1年でした。スピード練の一環として始めましたが、結果この1年で大きく記録を伸ばすことができました。11年目にして本当の自分の種目適性に気づけたのかもしれない。また、練習面では4月から公務員スクールに通い始め、その授業の関係で空きコマを利用した自主練が約8割という生活になりましたが、可能な限り練習メニューをこなしました。それが、精神的な強化につながり今年の1年を支えてくれたのだと思います。

《反省点+反省点を踏まえたうえで》

しかし、結果面では目標記録(1'56"00)を出せなかったということ、練習面では定期的に行なうと決めていた体幹トレーニング等の補強を怠ってしまったことが反省点として挙げられます…。確かに、自主練がメインでもある程度までは記録を伸ばすことができましたが、大会を振り返ったとき、やはり記録を出しているときは比較的合同練習の回数が多く、その中で補強や動きづくりを他の中距離部員と行なっていたなあということが言えます。ただ走っているだけでは限界があるようです。幸い(?)、これから先は公務員スクールに行く頻度が下がるので、こういった動きづくりも積極的に取り組んでいけそうです。ということで、まず冬季練でしっかりと身体を作り直します。そして、3月か4月の記録会で800mの関カレ標準記録を突破できるように毎日練習に励んでいきたいと思います。

《最後に》

毎年恒例です。今年も同様に、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。