

2015年 反省文

千葉大学工学部デザイン学科
陸上競技部短距離ブロック
杉本侑真

2015年、厳しい一年間でした。陸上では怪我に泣かされ、学科では力の差を痛感させられ、理想と現実のギャップに苦しみ、何度も折れそうになりながらも、なんとかくぐり抜けたといった感じです。苦しかったからこそ、見えかけた希望がとても印象的というか、大事にしようと思える一年間でもありました。

冬、怪我により一切ランメニューができませんでした。これがすべてだったと思います。春、急いで間に合わせようとしても、体が弾まない、体力がもたない、また故障、最悪。夏、ようやく体が戻りかけて、スプリントの感覚を掴みました。秋、合宿以降のコンディション管理で失敗、納得のパフォーマンスは来年へお預け。

最大の反省点は、やはり冬の怪我。冬期練が全くできませんでした。次いで、合宿以降の調整の失敗。疲労を無視して強度の高いメニューを行い、調子を落としてしまいました。せっかく転がってきた四継のチャンス、活かさなくて本当に悔しいです。

冬期練での目標は

- ①怪我しない → 今年の過ちを繰り返さない。自己管理の見直し。
- ②走り込む → 致命的な後半の克服。ラウンドをこなすことを見据えて。練習での安定感。

この2点です。

せっかく順調にできていたのに、12月中旬の食中毒で遅れをとってしまったことは想定外でした。気をつけます。

2016年、最高の一年間でした、そう言えるように、まず冬期を完走して、万全の状態シーズンを迎えます。来季の目標を以下に掲げ、今年の実績とさせていただきます。

4x100mR 40"80
100m 10"99

杉本 侑真

2015 年反省文

理学部地球科学科 2 年 牧 大輔

始まったばかりと思っていた 2015 年も、もう終わろうとしています。この 1 年多くのことがありあつという間の 1 年でした。この 1 年あったことを振り返りながら反省していきたいと思います。

まず、去年たてた目標が達成できたかについてですが、目標は①知識をつけコミュニケーションをとる、②できたら走り始める、でした。①の達成度はまずまずといったところです。まだまだ知識の不足を感じることもあるのでこれからも継続すべき目標だと思います。コミュニケーション面では長距離の選手の方々の状態を今まで以上に把握できるようになったので、ある程度達成できたといえるでしょう。より多くの選手にトレーナーブロックを活用してもらえようとしています。次に②の達成度ですが、茨大戦のマイルという目標のため 1 週間ちょっと練習して走りました(笑)年間を通してでは特に何もできませんでした。立場も変わり難しくなってきましたが、隙を見つけてジョグくらいはしようかなとマネさんの手伝いをしながら思いました。

また今年を振り返ると 4 月からトレーナーブロックに 1 年生が入ってきてくれたことや、箱予以降新トレーナーブロック長を任されたことなどちばりくの中だけでも大きなことがいくつもありました。後輩が増え、ブロ長になったことで責任というものがより一層感じるようになりましたが、同時に愛子さんが作り大きくしたこのブロックを守り、より発展させるのにやりがいも感じました。まだ、愛子さんに頼ったり相談をしたりすることが多く、ほかのブロ長よりブロ長らしくないですが、いつかは皆さんに安心して任せられるようなブロ長になりますよ！

もう一つあげるとしたら、某長距離の選手の走りを見始めたことです。夏合宿での説教から始まり、走れない時期を一緒に頑張り、走り方、フォームと一緒に研究し、怪我をしたときは慰め…と大変でしたが、少しずつ成長しているのを見るのはとても楽しく、自分も成長できているような感じです。まだ納得のいく結果を出せていませんがこれからも強い選手をめざして一緒に頑張るつもりです。

長々と書いていますが要するに多くのことがあった 1 年ということです！ということで来年の目標を…

- ① 去年と同じく、知識を今よりつけ、それを日ごろの活動に生かす
- ② ブロ長としてトレーナーブロックを発展させる
- ③ 長距離ブロ長を覚醒させる

とします。あとできたらジョグもしていきたいです。

新年あけるとすぐトレーナー主催のスポーツ大会があります。皆さんに怪我なく楽しんでもらえるよう頑張ります！最後に、まだまだトレーナーブロックは発展途上なので他ブロックの皆さんの力が必要です。これからも頑張っていくのでよろしくお願ひします！

2015 年千葉大学陸上競技部反省文

中距離ブロック 2 年 野澤仁史

1 年間お疲れさまでした。
2015 年を振り返ってみます。

① よかった点

- ・昨シーズンよりフォームがよくなっている。

→体が振れなくなってきた。腕の振りがスムーズになってきた。

[原因]

自分は肩を後ろまで引ききれていない腕振りだったので、練習中常にそこを意識して走りました。腕振りを意識したことでそれに伴って体の軸もぶれなくなったような感じがします。また、ドローインと体幹は常にやっているなのでその成果も少しは出ているのかなという感じです。

- ・大きなけがなく練習が積めた。

→去年は季節の初めや勉強が忙しい時期に集中力を欠いてしまい、けがをしてしまうことがあったが今年は無かった。

[原因]

フォームが安定してきたのが一番の原因です。ただ大きなけががなかったというだけで、常に小さなけがや違和感があるので今シーズンはたまたまなかっただけなのかもしれないので、この冬季で体を作っていきます。

- ・対抗戦に出場することができた。

→結果は散々だったが、茨大戦と 24 大戦に出ることができ、雰囲気と自分に足りないものの再確認になった。

[課題]

公式戦の緊張感を味わえたのはとてもよかったが、どちらも同じレース展開で落ちてしまったので、すごく悔しいです。まずは春先持ちタイムをよくして公式戦に臨みたいですね。

② 悪かった点

・練習での積極性のなさ

→余裕があるにもかかわらず、後ろの方に行ってしまうたり、離れてしまったりと情けない走りが続いている。

[原因]

距離が延びるほど無意識のうちに、このペースでは持たないと思ってフォームや接地の仕方が変わってしまう癖がある。レースでも人に勝とうというよりは、いいタイム出ればいいやと思ってしまう節があるので、今シーズンはもっと目の前の1人を向くためにがむしゃらに走ってみようと思います。

・600m と 800m や 1000m と 1500m の間のギャップ

→600 や 1000m は走るたびにベストが出るのにレースの距離になるとそれほどいいタイムが出ていないことがわかります。

[原因]

単に実力がないのと走り方、特に中間疾走が下手くそなのが挙げられます。レペでレース感覚をつかむ必要があります。そのためには自分が少しきついと感じるペースに無理してついていく必要があります。

・練習の最後のミーティングにいる日が少なかった。

[原因]

バイトや実験などで行けないときが多かった。来年も実験は週3であるのでそこは外せないが、どうにかバイトを木曜日にしてもらえるように頑張る。

すごく簡単な反省文になり、そのくせずらずらと書いてしまってすいません。本当は中距離らしくイラストとか描きたいのですが、絵の才能が皆無なのでお許してください。最後に2016年の目標を書いて終わります。

目標

・1500m 4分一桁 800m 2分切り

・陸部の人と仲良くなる

来年もよろしくお願いします。

y

2015 年反省文

2年 清水裕太

2年になったとおもったらもうあっという間に反省文の時期になってしまいました。大学にだいぶ慣れたからでしょうか、この1年は本当に時間がたつのが早かったです。

今シーズンを振り返ってみると、本当に実力不足を痛感した1年でした。

今年是对抗選手として走らせていただく機会が多く、自分よりはるかに強い選手たちのなかで走り自分のスピードのなさ、体力のなさが何度も露呈しました。この明らかかな差は、練習に対する意識からきているのかなと思います。今年の練習を振り返ると、走り込みをする際、本数やセット数が多いと後のことを考えて前半はあまり自分を追い込めないということがよくありました。ウエイトにおいても、やる前からこの重さは自分にはまだはやいかなとか、クリーンは苦手だからあまり上げられないとか、勝手に自分で天井を決めてしまっていて逃げ腰で取り組んでいたところがありました。そんなんじゃせつかく自分が強くなれる機会を疎かにしているし、タイムの向上も見込めないでしょう。いま冬季練習の真ただ中ですが、今までのことを繰り返さないよう、自分をしっかり追い込んで、苦しんで、実りの多いものにしたいと思います。

来年の目標としては、ただ対抗選手に選ばれるだけでなくそこでしっかり勝てる選手になることです。そのために1日1日を大事に過ごしていきます。

短いですがこれで終わりたいと思います一年間お疲れさまでした。

来年もよろしくお願いします。

2015年 反省

B2 吉田悠人

シーズン

本種目である走高跳について書いていきます。今年の最低ノルマであった”2m”を跳べなかった。シーズン初めは去年のころよりも調子は良く、満足いく跳躍は多いほうでした。去年跳んだ自己ベストである1m95cmも6月のころには跳ぶことができました。これがシーズンベストとなってしまいました。

関東インターカレッジでははじめての県大会よりも上の大会でしたので緊張しました。自分の跳躍ができなかったこと、今でも思い出すと悔しい気持ちになります。

シーズン後半からは、満足いく結果はひとつも残せませんでした。

改善点

今シーズンどんどん失速していったのは、勉強との両立ができていないことへの焦りや気持ちの変化からきたことが大きな要因なのかと思います。後期に入ってもこれが改善するとは今のところ思えないです。練習時間も少なくなっていくことも考慮しながら、その少ない時間で何ができるか、常に考えながら冬季の練習を積んでいきます。

また、今シーズンのノルマであった2m。この2mに挑戦した機会が圧倒的に少なかったこと。これが、今シーズン一番いけない点だったと感じました。練習では何回か2mを跳んでいることがありました。何十回中1回とかでしたが、練習でできたことは自信にもつながりました。本番でできなきゃ意味がないとよく言われますが、高校では練習で跳べても自己ベストから10cmが限界でした。そんな自分が練習でこれだけ力を発揮できている。ならば、本番で力を出し切れれば？という自信が大学に入って生まれました。

結果、今年はほとんどの試合において出し切る前(2mに挑戦する前)に終わりました。不完全燃焼。今シーズンはこの言葉で締めました。

来シーズンへ向けて

上を目指していく。関東インターカレッジ前までに **2m** を跳んで、関カレでは、**2m** より上で戦っていける選手へと成長していく。

そのために、今からどうすれば **2m** を跳びさらに上で戦っていけるかを考えなければなりません。フィールドブロック長になって、いろいろと考える機会も増えてきました。もう来シーズンは始まっている。今シーズン不完全燃焼に終わった闘志を来シーズンへともっていくため、冬季練習をそういった気持ちで励んでいきます。

おまけ

来年は私が応援している人が革命的大進歩を遂げてくれることを宣言しました。その方にも応援されることに誇りを持ち、来年ともに戦っていきたい。



2015 年反省と今後の目標

2 年 佐藤 智治

もう今年の実省をする季節になっている。1 年過ぎるのがとても早い。来年はもっと 1 日 1 日をもっと大切に生きたいと思う。それでは反省、来年の目標を書いていきたいと思う。

2015 年は関カレ出場、関甲信 25 大戦入賞、関カレ A 標準突破とある程度の結果は残せたとは思ふ。しかし去年のこの時期の目標はこのように立てている。

・ 100m10 秒台・400m49 秒台の走力をつける

➡このぐらゐの走力はずいたが数字として結果が残ってない。

・ 跳躍、投擲のコツを身につける、ハードルや棒高跳びなどの技術向上

➡まだまだである。もっと伸ばせる。

・ どんな時にでも 400m、1500mを走れるメンタルをつける

➡試合ではある程度強気だが、練習中に弱気になってしまう。逆よりは良いと思うが、練習中から強気にいければもっと伸びる。もっと自分に自信を持ちたい。

もちろんこの 1 年で成長はした。100m11.0 台の安定感。マイルのラップで 48 秒台の走力向上。跳躍、投擲で毎試合ほとんど毎回自己ベスト更新。高校時代の僕は高 2 の時に一度都大会に出場しただけで、あとは支部大会で終わっていた。そんな僕からしたら、この 1 年は満足すべき 1 年なのかもしれない。

しかし満足することは出来ない。去年のこの時期に上記の目標（あいまいなものが多いが）を立てていて、実現するためにしっかり練習メニューを考えてやってきたつもりだ。それでも目標は達成できていない。もっと自分を追い込むことができるだろう。3 年になると勉強などでもっと大変になると思うが、そこは大丈夫である。大学で一番僕がやりたいことは陸上だから。

それでは具体的な目標をたてて、どうすればいいか考えていくことにする。

100m 10.8 台

110mH 15. 00

幅跳び 6m80

円盤 30m越え

砲丸 9m50

棒高 3m80

高跳び 1m75

やり 50m

400m 49 秒台（混成で）

1500m 4 分 30 秒

総合 6500 点

・ 関カレ入賞、関甲信 25 大表彰台

このような目標を立てた。とても高い目標であるが無理な目標はたてていない。4 年の時に全カレ、日本選手権（6850 点）に出場したいと考えている。そのためには来年に 6500 点ぐらゐとっておきたいと思っている。

そのためにやるべきことは以下の通り。絶対にやる。

① ウェイトや体幹などの筋力アップ➡この体では混成やるのにはきつい。ウェイトの数値は上がっているのでコツコツとやる。

② 各種目の技術向上➡100 以外大学からやっているなので技術がないのは仕方がない。や

ればやるほど伸びる段階なので楽しんでやる。いろんな人から教わるので感謝。

- ③ 圧倒的な走り込みで走力，体力向上 ➡ただ筋肉，技術があってもだめ。まだついてきた筋肉を使えてないが，走って使える筋肉にする。自分の武器は走りだから，絶対ここでは負けない。
- ④ 陸上に関わらず，思った動きをできるようにする ➡スポーツの根源。これが出来ればスポーツ全てが出来るようになれる。鉄棒や体操で身に着ける。太一さんみたいになる。
- ⑤ 体とメンタル管理（筋肉で67キロ，体脂肪6%ぐらい） ➡今そうなのだが，太ると全然走れない。これは自分次第なので気をつける。メンタルは競技に大きく影響する。大事なところで勝てるように練習から強気に。

ここまでは個人的な目標を書いてきたが副将としてチーム全体も盛り上げたいと思う。このことはいろいろ書きたいが，もう1枚超えてしまっているので，また違う機会にしたいと思う。でも2年生には一言だけ。

2男は基本的に大人しいけど，それぞれみんなしっかり考えていて，みんな頑張っていると思う。それぞれ学科で忙しくなって，部活も休んでしまう時もあるかもしれないけど，口うるさくは言わない。でもつらいのは自分だけじゃないから，休んだ分も出来る時にちゃんと練習しよう。**来年活躍するのは俺たちである。**

2女は本当にやかましくてうるさいけど，本当に仲良くて雰囲気がいいと思う。でもこれからはそれだけではいけない。4女さんという存在がいなくなって，3女さんもさらに忙しくなって，女子の雰囲気を作っていくのは2女だと思う。ちばりくの雰囲気を作っていくのも2女かもしれない。2女の頑張り次第でチームの雰囲気が変わると思う。みんなもっと頑張れると思うし，本当に**期待**しています。**楽しみ**です。

こんなに偉そうなこと書いてしまったので，僕も頑張るしかありません。2年だけでなく全体として来年はもっと盛り上がっていきましょう。

2016年ちばりく覚醒

長くなってしまいすいません。最後まで読んでくださった方ありがとうございました。

2015年 反省文

2年 安達 千愛美

もう反省文の時期になりました。1年って早いんですね。ついこの前まで、2女になりたいかなーい！永遠の1女！とか大騒ぎしていたのに…そんな2女生活も終わりに近づいているなんて…。

そんなことは置いておきまして、今年を振り返りたいと思います。走りについて反省したいところですが、最大の反省は、昨年の反省文の中で来年の目標として述べた「怪我をしない」を達成できなかったことです。目標を立てた1ヵ月後、新年早々左の踵にシャフトを落としました。ははは。怪我するの早すぎ。ははは。松葉杖生活が嫌すぎて、怪我をしてから1週間で松葉杖とさよならする、まだ完治していないのに走り始めるなど、今思うと相当なバカ野郎ですね。そんなバカ野郎は、怪我で筋力のバランスが悪くなったことに気づかないままみんなと同じ練習をしたため、新たな怪我をしました。今はリハビリをしっかりとやって徐々に復帰しているところです。

足の状態が曖昧なままで走ったり、怪我による怪我で秋から冬季前半を棒に振ったりと、今年は走ったようで走れていなかった年でした。良かった点は、治療期間に自分の弱いところや身体のバランスについてなど、いろいろなことを考えるようになったところかなと思います。このことを活かして来年はちゃんと「走った」と言えるようにしたいです。シーズンインには今の怪我とも完全におさらばしていることでしょうし！新たな気持ちでまた1年間頑張っていきたいと思います！！

ぐだぐだな文章ですが、以上です。みなさん1年間おつかれさまでした。来年もよろしくおねがいします。

2015 年反省

2年 角谷理紗

2015 年お疲れさまでした。まだ 2 年生になったばかりのようで、あっという間の 1 年間でした。2 女になるね！なんて話をしていたのが懐かしく感じます。

簡単にですが、2015 年の反省と 2016 年の抱負を書きたいと思います(締め切りまであと 10 分。すみません。)

この 1 年を通して昨年よりは記録会や対抗戦ではない大会に出てきたつもりですが、もう少し春先にたくさん記録会に出ておくべきでした。

対抗戦では得点が取れず情けない結果となってしまいました。が、今の実力だと受け止め、来年につなげたいと思います。来年は力になりたいです。

来年には教育実習があり、まるまる 1 カ月は部活に行けなくなったりと学部の方で少し忙しくなりますが、自分なりに頑張りたいと思います。

2016 年の陸上の目標は“楽しんで走る”です。

なんだその甘い考えって思う方もいるかもしれませんが、楽しくないと陸上は続けられないし、辛い練習にも耐えることはできません。

楽しんで走って、辛くても笑って結果がそれについてくれば良いなと私は思います。もちろん一生懸命やります。

400H もリレーも全てにおいて全力で走りぬけたいと思います。

みなさん、2016 年もよろしくお願ひします。

2015 年反省文

2年 萬優里

こんにちは。月日がたつのは本当に早くて早くて、去年のこの時期に反省文を書いたときからもう1年もたってしまいました。2015年は陸上も趣味もとっても充実していたように思います。まずは陸上のことからふりかえります。

去年、記録が思うように出ずに悔しい思いをたくさんしました。今年はそんな思いはしたくないなと思っていたのですが、やっぱり悔しかったです。そんななかにも感覚が戻ってきたかもしれない！というわくわくする気持ちもたくさんありました。

〈走幅跳〉自己ベスト更新という去年立てた目標には届きませんでした。あさりの考えてくれた夏の走り込みメニューのおかげで、走力がかなりついたように思います。距離もだいぶ伸びました。その一方で、踏み切りが間延びしてしまうという課題も見つかりました。あとファールをしてしまうことも忘れてはいけない課題です。来年の目標は、この冬場に高めている走力とギャロップ走で練習している踏み切りのリズムを最大限に発揮できるようにしたいです。そして、その結果として自己ベストを更新したい... じゃなくてします!! (5m20 跳びます)

〈三段跳〉大学に入ってから初めてチャレンジしました。高校生のときもやってみたいなとは思っていたのですがなかなか手が出せず、ここにきて念願の三段跳です。まったくの初心者で、ホップとステップが同じ足だということを教えていただいて初めて知ったくらいです。やり始めたころはどんどん距離が伸びていき、三段跳楽しいかも！と思って臨んだ茨大戦が今年のベストでした。そのあとは膝が痛くなってしまったこともあり、なかなか距離が伸びず、しかもいい跳躍ができたときに限ってわたしの悪い癖であるファールになってしまうという結果です。バウンディングのときに上体が前傾してしまっていること、一步一步をもっと大事にゆっくりと跳ぶことが課題だとわかったので、バウンディングがうまくなることが当面の目標です。来年は10m50を1回目の記録会で跳びたいです。

今年は跳躍に女子が2人来てくれました！とてもうれしいです。2人とも身体能力が高く、毎日身が引き締まる思いでした。夏の走り込みメニューもみんなで乗り越えられました。今の冬期練習もそうです。高めあいながら(ゆりちゃんとふざけてなおに呆れられることもあったけど笑)、負けられないなと思いつつ練習をつめられています。この調子で来シーズンを、いい仲間としてライバルとして迎えられたらと思います。

話は少し変わりますが、来年の目標がもうひとつあります。それはマイルメンバーに

入ることです。去年までは300走るのがやっとで400なんて...とっていましたが、長い距離を走って、セット走やピラミッドそうで走りこんで最近では以前と比べてかなり走れるようになってきました。このままけがをせず、もっともっと走りこんで来年はマイルを走りたいです。そのためには弱音をはかずつらいときこそ頑張ろうと思います(なんだかありきたりな表現になってしまいました)。あと体重制限も！！

以上で陸上のふりかえりは終わります。つぎは四代目 J Soul Sisters の活動についてほんの少し。笑 (完全に個人的なものなので。。書こうか書かないか最後まで迷って、でも書かないと忘れてしまうので書こうと思います)

今年は去年にも増してたくさんライブに行きました。大阪には2回、東京ドームに1回、あと幕張メッセで初めての握手会も経験しました。映像でもかっこいいけれど実物はもっとかっこいいんだなあ実感しまくりでした。

大阪遠征1回目は、苦い思い出があります。自分のところへメンバーのサインボールが飛んできて、お婆さんとの壮絶なバトルを繰り広げて勝ち取ったそのボールを、隣のお姉さんの「すごくファンでわたしのところに投げてくださいと思うんです」という涙にやられて申し訳なくなり結果渡してしまうという大失態。。今思うとあれはウソ泣きだった。

しかし神様は見ていてくれたのです！次の大阪遠征(三代目 J Soul Brothers BLUE PLANET FINAL)では！まさかの一列目!!ねーさんと発狂しました。そして何回も死にそうになりました。(たぶん汗とんできた。肌がめちゃくちゃきれいだった。腹筋もすごかった。)もうこんなにいい席はないだろうと思います。ライブに行けるだけでも奇跡だと思うことにします。笑

来年もたくさんライブに行けたらいいなあ。と思います。とりあえず今のところの夢は、めでたくラインのグループもできたねーさんと池村のお母さんと3人で中目黒に行くことです。(早く叶うといいなあ)

長々と失礼いたしました。以上で2015年の反省を終わりにします。今年もとてもお世話になりました。来年もよろしく願いいたします。

反省文 2015

2年 安達 剛

昨年同様、今年出場した種目ごとにSBを振り返って簡単に感想を。

- 100m…12秒81
おふざけ。短距離の方々の速さがよくわかった。
- 800m…2分04秒78
2周だけだがなかなか奥の深い種目。白熱の800ブームに便乗して伸ばしたい。
- 1500m…4分10秒66
5月に4分10秒78出したのにこれにてシーズンオフ。雀の涙レベルの進歩。反省。
- 5000m…15分37秒12
一番得意と信じている種目で昨年から2秒しか縮められず。ただただ悔しい。猛省。
- 20km…68分50秒
相変わらず長い距離は微妙。心技体の三位一体の難しさを実感。
- ハーフマラソン…73分44秒
学生ハーフのレース展開が理想的だった。あとはペースの底上げ↑
- フルマラソン…2時間55分42秒
長すぎ。その分得られるものも多く、勉強になった。最初飛ばさないのが最重要課題。

来年のテーマとして「思考・逆算・継続」を掲げたい。

【思考】

昨年同様、自ら考えることをあまりしなかった。大学では能動的に行動する必要があると考える。この練習はどういう意図でやっているのか、今の自分に何が必要なのか。来年は練習に参加することが少なくなると思うので、そのような時こそ「思考」を大事にしたい。

【逆算】

試合に合わせるために「いつまでに何をすべきか」という逆算をしないことにより計画性がなく、行き当たりばったりになってしまった。そのため「今日はいける」と自信を持ってスタートラインに立った記録会がなかった。初心に帰って「ただ出るだけ」を無くしたい。

【継続】

練習を積めて調子もますますと思っていいたら、体調不良や用事等で全く体を動かさない期間を作ってしまうことがあった。せっかく仕上げていた状態をリセットしてしまっていて、非常にもったいないことをしていた。毎日コツコツが大事であることを再確認した。

また、モチベーションの変化も激しかったので、相関関係があると思われる日常生活の充実を図り、メンタルの保全に努めたい。

反省文

二年 長嶋秀門

この一年間で予想以上に体が変わりました。小さいころから父の背中を見てきて、物心ついて自分で考えるようになってからはそんな父の背中が遠く感じていました。映画やドラマ等を見て、いつからか体格は生まれつきの骨格や遺伝子で決まる、つまり自分と父さんは違うのではないかと、自分は父のようになれないと思うようになりました。しかしこの一年でまだ父には劣りますが変化でき、体格は変えられることが実際に体感できました。同時に父の大変さ・努力を身に染みて感じる事ができました。父は85kgの体で200m5本を練習に取り入れ、走り幅跳びも175cm跳べていました。身長もほぼ変わらないので自分も同じようにできる体を作っていきたいです。

自分はこの一年間で自分は円盤投げ、棒高跳びを専門として練習してきました。しかしこれからは投擲を専門にしていきたいと思っています。円盤投げ・砲丸投げを専門にします。棒高とび、やり投げ等も専門ではないですがやろうと思っています。



父 幸一郎



《2015年8月26日》



《2014年9月4日》初心忘るるべからず

2015 年反省文

工学部機械工学科 2 年 浅利 拓

今年も 1 年間お疲れ様でした。2 年の浅利です。今年もあっという間に終わってしまい、寒く厳しい冬練習に突入してしまいました。

今年は大学生活にも慣れてきて昨年に比べると時間的にも精神的にも少し余裕ができた一年だったかなと思います。今年は 3 月からシーズンイン、4 月の時点から好記録を連発して 5 月の関東インカレでは自己ベスト大幅更新の 7m40 を記録して 3 位という今までで最高の結果を残すことができました。また、その記録のおかげもあり 10 月の国体にも出場でき、非常に貴重な経験ができたと思います。

しかしその後 8 月の茨大戦の試合の最中に左ハムストリングスの肉離れを発症、その影響もあってか鷺足炎も発症してしまい、結局その後は試合に出られず、唯一無理して出場した国体でも痛みで満足に試合ができないというなんとも情けない結果で終わってしまいました。

昨年立てた今年の目標は『100m では 10"90 切り、走幅跳は追風参考記録の 7m37 を更新』というものでした。結果として 100m はギリギリ届かなかったものの、走幅跳は更新できました。1 本しか跳べてなくても記録は記録です。自分に自信を持って来年の目標を立てたいと思います。

来年の目標は『100m は 10"80 切り、走幅跳は山梨県記録の 7m56 を更新』としたいと思います。そのためにまず怪我に最大限気をつけ、シーズンを通してしっかり試合に出場できるからづくりが必要だと思っています。栄養面や休息など、トレーニングだけでなく日常生活にも気をつけていきたいと考えています。

また、10 月の 25 大戦から短距離ブロック長という役職を与えていただきました。はっきり言って来年度の短距離の活躍に一番影響の出る役職だと思っています。どうすればチームが強くなるのか、どうすれば怪我が少なくなるか、どうすれば全身偏りなく鍛えられるか。いろいろ考えながら練習メニューを作ってはいますが、これが来年度しっかり結果に繋がるかどうかはまだわかりません。僕自信もとにかく今はできる限りのことをやるだけだと思っています。

今年度はテスト期間を除くとある程度部活にしっかり参加できたかなと思います。来年度からは授業も忙しくなり、勉強やバイトとの両立が非常に大変になってくると思います。が、ブロック長であるからには出来る限り部活に顔を出したいとは思っています。

来年の 10 月までは僕が短距離を引っ張らなくてはなりません。これから 1 年間、いっそう気を引き締めて部活に取り組みたいと思います。よろしくお願いします。

2015 年反省文

2 年 蝦澤みずき

今年も反省文を書く時期となってしまいました。本当に驚くほど早いです。2 女とふざけてた思い出しかないです。それほどに充実した 1 年を送ることができたということですね(笑)そんな私たちがそろそろ 3 女さんになるだなんて信じられません。元気で仲が良くってうるさいけど「頼れる」3 女さんになれるよう自覚をもって生活していきたいです。

競技面としては日々怪我に悩まされ、練習を積むことができていなかった中でも着実に記録が伸びてきています。いくつかの種目では自己ベストも出すことができました。しかしそれは今まで試合に出た経験が少ないだけであり、7 種競技で勝負していくためには各種目の記録をもっと伸ばさなくてはならないなと痛感しました。しゅが一みたいに種目練習を定期的に行うのではなく、試合直前に焦って練習し始めていたことが、今シーズンの大会等で満足いく記録を出すことができなかった原因だと思います。練習不足と体の使い方がわかっていないだけで、しっかりと種目練習をすれば跳躍種目や投擲種目は大幅に記録を伸ばすことが可能だと感じます。跳躍種目は記録が悪い分練習自体も嫌いでしたが、そんなことを言っていたら勝負することができるわけないので、さっさと怪我を治して跳躍練習をどんどん取り入れていきたいと思います。また跳躍種目ができるような体をしていないので、しっかりと体重管理をします。太りやすい体質であることは自覚しているので、春休み中に行ったタイや関甲信後の帰省のようなことにはならないように自己管理を行っていききたいと思います。

今シーズンは怪我をしていない時期がないなと思えるほど、怪我ばかりしています(現在進行形)。しかも右足だけ。(笑)右足は利き足であり踏み切り足であるので、負担はとても大きいと思います。「休むことも練習」とよく言われますが、どうしても走りたくなってしまうのです。休めば休むほど…。なので来シーズンは怪我の影響で大会や練習に穴を開けずに全部こなすことを目標としていきたいと思います。今はこの怪我を早く治します。

【2016 年度目標】

・ 7 種競技で 4000 点 (最低目標)

100mH…15 秒台、走高跳…145 を安定して跳べる、砲丸投…9m30、200m…27”20
走幅跳…4m80、やり投げ…31m台 800m…2 分 25 秒台

・ 4400 点で関カレ突破(最高目標)

100mH…15”50、走高跳…150 cm、砲丸投…9m50、200m…26”80
走幅跳…5m10、やり投げ…35m、800m…2 分 23 秒台 (すべて達成で 4560

点)

・ マイルも走ります！ lap59 で帰ってくる！

・ 怪我しない！！！！

来年度もよろしくをお願いします！！

2015年 反省文

マネージャーブロック2年 土江朱莉

今年、個人的に大きく変わったことといえば2女になったことと、マネージャーブロック長になったことです。そしてブロック全体でいうと一年生が入部してくれてくれたことです！本当にかわいい後輩です。まだ出会ってから1年も経ってないのか(°_°)という感じです。そして技術の習得も早く、本当にできる子たちです。私が本当に先輩なのか(*_*)?という感じでいつも精神的にも助けられています。私が笑顔でちばりくにいられる大きな理由です。代替わりによって3人での活動が多くなってきましたがこのメンバーなら乗り越えられるだろう！と信じています。また、少人数で活動していく中で記録会の同行についても新しく規定させていただいたことがありました。同行に行く回数が少ないからサポートができていないのではないかと、そんな風に思われることがないように来年は活動していきます。選手の皆さんにご迷惑おかけすることもあるかもしれませんが、どれだけ頑張ってもわたしは同時に一か所にしか存在できない、わたしの目は同時には一方向し見られない、私の腕は二本しかない、その中でできる最大限のサポートをするということを念頭に置いてこれからも活動していきます。

よろずに書くと約束したので少しだけ…私のことをご存知の方は私といえば三代目 JSB と答えてくださる方が多いはずです。そうです。三代目なしでは今年の私は語れません。ということで四代目 JSS についての活動を少しだけ。当初は加入をなぜか拒んでいました。なんか三代目に申し訳ない気がして…しかし、池村が私とよろずと池村 mother (今ではもう下の名前で呼ばせていただいています(*^_^*)) のグループラインを作ってくれて正式加入に至りました。本当に素晴らしいグループです。池村ありがとう。よろずと 10 月に BP の千秋楽に行ったのが最大のニュースですね。まさかのアリーナ最前列。わたし後厄なはずなのにまさかの好位置。好位置すぎて銀テープあんまり取れなかったことが悔やまれます。あとは25大の時にたまたま部屋割りがよろずと一緒にだったので臣くんの写真集見ましたね。たのしかったね。今後は定期的な活動としてカラオケ行くのはもちろん、GW のリベンジとして今度は三人でなかめぐりできたらいいですね。来年の目標はなかめぐりと High&Low のライブ当てることです。年末は BP の DVD 見てみかん食べます。

去年の反省文より書くことがたくさんあってそれだけ充実していたということですね。皆さんのおかげで今年もしあわせでした。「自分の長所はなんだと思う?」という質問に対して、だいたい「人が好きなこと」と答えてきました。人とかかわることが好きです。マネ長就任のあいさつでも言いましたがちばりくの皆さんが好きです。来年もみなさんと喜怒哀楽を共有して過ごしたいです。