

# 反省文

B1 藤原睦

## 【試合結果】

400M

- ・ 第 96 回日本体育大学陸上競技会 51`92
- ・ 第 65 回関東甲信越大学体育大会 52`92
- ・ 第 6 回順天堂大学競技会 52`15

## 【シーズン反省】

高校の陸上部を不完全燃焼のまま引退してしまったため、千葉大学でも陸上競技を続けました。しかし、シーズン全体を通して振り返ってみると、高校よりも陸上を頑張れなくなっている気がします。練習に対するモチベーションがあまり上がらないため、時々練習の質を自分で悪くしているなど感じています。

## 【来年の抱負】

来年は、単純に今年よりも速いスピードで走れるようになりたいです。そのためにも、来シーズンに向けて冬期練習をしっかりと積むことはもちろん、いろいろな練習を試して自分に合った練習を取り入れようと思います。そして、来シーズンまでにモチベーション低下の原因を考え、モチベーションを維持した状態で練習に取り組めるようにします。

## 2016年 反省文

1年 小竹 涼介

お疲れ様です。1年の小竹です。さっそく今年の反省をしていきたいと思います。まずは、怪我をしてしまったことです。夏に入る前にハムを痛めてしまい、夏休みの2か月間はほとんど走れませんでした。高校までは長期間練習を休む怪我をしたことがなかったのも油断していました。怪我をしてしまった原因としては一人暮らしを始めたことによる日常生活の負担の増加や栄養管理が行き届いていなかったことがあると思います。自分で作ると偏ってしまいがちですが、食事は栄養のバランスを心がけていきたいです。

次に試合にあまり出なかったことです。いろいろな種目には出たのですが、ほとんど各種目1回ずつしか出ていないので、前の試合の反省を活かすということができませんでした。大学では400mと800mを中心にやっていたのに体力が戻っていないのが怖くて800mに出たのは12月の年内最後の記録会でした。その記録会では、そこそこ走れたのもう少し前にも走っていれば何か違ったのかなと思いました。ペース配分がよくわからず無駄に体力を使ってしまった部分があったのもったいなかったと思っています。来年は同じ種目に偏らずいろいろな種目に出たいです。

1年生のうちに高校の頃の自己ベスト近くに戻るかなと思っていたのですが、僕は戻すことができませんでした。400mの後半や800mの2周目のタイムがすごく遅かったり、練習で最後まで体力が持たなかったりと持久力がかなり低くなっていることが原因だと思います。短い距離は少しずつ走れるようになってきているので、もったいないです。冬季練習で持久力をあげて、後半にも強い走りをできるようになりたいです。また、軽い怪我で休んだ後に、次は風邪をひいてまた練習を休むということが、あったので、普段からの食事などを通じた体調管理や、コツコツと練習を続けることも目標に頑張ります。

## 2016年度 反省文

フィールドブロック1年 星野大樹

自分の一年次の目標は「怪我をせずに練習を積み走力の向上を図る」ことでしたが、思い描いていたものと全くかけ離れた結果となってしまいました。入部から振り返ってみると、4月下旬から7月初頭あたりまで、入試の二次試験（実技）の前から痛めていた延長にあると思われる大腿二頭筋起始部の痛みや違和感との戦いであり、トレーニングを中断し夏合宿前にそれが治癒したと思った矢先、10月末の順大記録会で棒高跳びに出場した際右骨盤付近ボックスの縁に強打し、大腿骨転子部を負傷してしまいました。内出血が大腿筋膜張筋にまで及んでおり可動域の制限に苦しみましたが、フィールドブロックが冬季練習を開始して二週間後くらいから少しずつ練習に復帰し今に至ります。ここまでは本年度の経緯を概述しただけなので、各々の怪我がどのようにしたら防げたのか、また実際にどのような対処をしていったのかを書いていこうと思います。まず、大腿二頭筋起始部の炎症は何度も経験しているうちに、①筋力や動き、ボディーバランスの左右差、②筋肉の柔軟性の不足、③筋疲労に伴う筋肉の硬結（柔軟性の不足にも波及）、といったようなものに起因していると感じました。こうした因子を生み出した原因は、紛れもなく練習前後のストレッチや改善に対する意識の不足、日頃からのケアを怠っていた自分の習慣にあると思いました。そこで、あまりにも基本的で当然のことではありますが、練習前の静的・動的ストレッチのレパートリーを充実させ自己満足ではなく効果を実感できるまで徹底して行い、練習後もこれまで不十分だったクーリングダウンをしっかりと疲労を最低限にすること、風呂上がりのストレッチを習慣化することなどできることから実施していった結果、痛みを感じることはなくなりました。また、①の一つでもありますが自分はランニングフォームにおいて、腕振りが右腕だけ伸びきってしまう癖(?)があり、その左右差も怪我につながるのではないかと考えたので肩関節を軟らかくするストレッチを色々と試し、フォームの修正に重きを置いているのが現状です。これらは今後も欠かさずに行い、「怪我をしない身体」をつくっていきたいと思います。もう一方は右骨盤の打撲ですが、これは自分の技術不足であると同時に試合に対する軽視があったのではないかと思います。それは自分自身が一番よく分かっているのでここに長く記述することはしませんが、試合にどのような心構えで臨むべきなのかということ深く考えさせられる契機になりました。棒高跳自体が大きな怪我の危険を伴うものなので、普段の練習から一回一回に集中することはもちろんのこと、試合の前は自分のコンディションを確認しそれに応じた対応ができるような選手を目指したいです。

以上のように、今シーズンは全く納得のいく結果とならず、進歩を実感することはできませんでした。しかし、過去を振り返るだけでなく、この反省を活かして練習を積み目標に向かって精進していきたいと思います。

来年度の目標は **棒高跳 3m80**

**100m 11"30** としておきたいと思います。

来年度もよろしくお願ひします。以上で反省を終わらせていただきます。

## 2016年の反省

フィールドブロック1年 大隅 峻

年の瀬を迎え、枯葉が寒空を舞う季節になりました。街行く人は、コートの襟を立てて家路を急いでいます。もう冬真っ只中です。

さて、私が千葉大学に入学して、間もなく9ヶ月が経とうとしています。ただ、私が「RIKUDO」と「ちばりく」の間をふらふらしながら、後者を選んだのは4月の終わりでした。ですから、私が陸上を再開してから、実質8ヶ月ということになります。私が最初に犯した間違いは、入部したタイミングでした。

まず、4月中旬にあったという関東学連への登録に間に合いませんでした。これは結果的に、私のちばりくデビューを夏休みまで遅らせました。また、聞けば1年生メニューなるものがあつたようです。これはやらなかったからダメということではありませんが、やっておきたかったものです。

こんな感じで、出遅れながらも私は陸上を再開しました。学内に陸上競技場がある！という感動を隠さず、最初の種目練ではびよんびよん跳びまくった覚えがあります。幅跳びは、やはり楽しいものです。加えて、跳躍には個性豊かな頼れる素晴らしい先輩が多くいらっしゃり、幅跳びの楽しさも相まって、約1年ぶりに陸上競技に純粹に取り組みました。

なんとなく陸上を再開した私にとって、目標設定は大きな課題でした。私は元よりメンタルが本当に弱く、何かにつけて大舞台で失敗する癖があります。だから高すぎる目標設定はかえって自分を苦しめると考えました。一方、低すぎる目標設定は自分をだらけさせます。私は深く考えた結果(嘘)、「7m」と設定しました。高校時代から目標は7mでしたし、ちばりくへの入部を決めた時も、「どうせなら7m跳んでから陸上をやめよう」と考えていました。関カレ標準も7mであり、この数字は私の中で一つの意味を持つようになりました。

しかし、現実はそううまくいきません。少しずつでも走れるようにしていこうと、調子を見ながら体に負荷をかけていったのですが、なかなか走れるようになりません。それどころか試行錯誤が走りの不安定さを招き、何も考えずに走っていた入部時の方が走っていたかもしれないと思えるような状態でした。そんな中で、私にとって初めての大会が訪れます。茨大戦です。

ただ、茨大戦に関しましては幅跳びに出場していないので、詳しくは割愛させていただきます。出場した四継は楽しく、全力で走れました。

それからしばらくし、8月25日に関甲信を迎えます。これに関しましても幅跳びに出場していませんので詳しくは書きませんが、出場した三段跳は、やはりトラウマとして私の記憶に刻まれました。それでも三段は中学生の時に一度出たきりだったので、それ以来自己ベスト(笑)を大幅に更新しました。これが、私の大学における跳躍デビューです。

その後、私は記録会を含め、今シーズン3回走り幅跳びに出場します。以下に、その結果を載せておきます。

8月28日 学芸大競技会 6m42

9月10日 理工系対校 6m28

9月19日 26大戦 6m40

なんとも低調な記録が並んでいます。目標としていた7mはおろか、自己ベストである6m78にも程遠い結果になりました。当日のグランドコンディションや体調を考えると納得してしまう部分もありますが、第一の問題は、**練習量が足りない**ということに尽きます。「踏み切りのタイミングが…」とか、「着地の姿勢が…」とか言う前に、まず「走れない」。これは幅跳び選手として以前に、陸上選手として良くないことです。現在冬季練の真っ最中であり、練習量を積んでいきたいところですが、なかなか授業との兼ね合いもあり思ったようにできていません。前期も同様でした。私の今後の課題としては、時間がなく、全体練習に参加できない時、どうやって練習量を確保するか、ということになると思います。これにつきましては後ほど触れます。

さて、幅跳びの記録が悪い悪いと申し上げましたが、悪いことばかりではありません。

まず、夏合宿の直後にあった理工系を除いて、6m40に届かなかった試合はありませんでした(と言っても2回だけですが)。高校時代、私はいい時と悪い時の波が大きく、6m60~70をポンポン跳んでしまうこともあれば、その2週間後に6m20くらいに下がることもありました。これは本当に大きな課題で、調子を大きな大会に合わせられないことも多々ありました。しかし大学に入り、最低ラインが6m40ほどで安定してきているように思います(練習も含めて)。特に高校時代と違うことをしているというわけではありませんが、自分のペースで調整できるようになったということが大きいかもしれません。

また、大きな怪我をしなくなりました。これは高校時代より明らかに練習量が減っているため当たり前です。残念。ただ腰痛やシンスプリント、膝痛や骨折で満足に練習できなかった頃と比べると、ストレスなく陸上に取り組めていると思います。

もう一つよかったことを挙げるとすれば、26大戦でアナウンスを経験できたことです。来年の関甲信は千葉大主催ということで、ぜひともまた原稿を読む機会をいただけたらと思います。ついでにこの場で言えるのならば、来年はもっと補助員をやり、主務、副

主務を助けます。ゼッケンはすぐ洗濯して返し、マネージャーさんに迷惑をかけません。

ただらだと書いてきてしまいました。私の課題解決に向けて何が必要か、自分なりに分析してみました。走り込みが足りないのは前述の通りなので、その他、技術的な部分や細かい点について述べていきます。

まず、走りそのものについて。大樹によく腰が落ちすぎていることを指摘されます。それはその通りです。足は短いし、もともと腰の落ちた走りをしていたので、その傾向がさらに強くなっているとすれば、改善しなければなりません。改善策としては、「腰を高く」という直接的な意識よりも、「接地及び蹴るタイミングを早く」という間接的な意識を持つことが挙げられます。現状私は、加速の際に地面を長時間「押す」姿勢が、加速しきっても続いています。また、幅跳びの助走で、リズムを保つために接地が遅くなってしまう傾向もあります。これらの要素が、腰が落ちていることにつながっています。これは今も変わっていませんが、徐々に改善していけたらと思います。具体的にやるべきことは、ピッチを上げるためにバイクをこぐこと、ラダーなどで接地の位置やタイミングを矯正することなどです。特にラダーは、今でも一人で練習する時に積極的に取り入れているので、継続していければと思います。

次に、幅跳びの技術的な部分について。これはどんどん悪くなっています。入部した当時が一番きれいだったかもしれません。何が悪くなっているのか細かく見ていきたいと思っています。

- ・助走が安定せず、ファールが増えた
- ・踏み切りの際の接地時間が長く、リード足が出てくるのも遅い
- ・空中姿勢が崩れ、滞空時間が短い(砂場に足を突き刺すように着地してしまう)
- ・疲れて3本跳びきれない

まず、助走が安定しないこと。これは走りの不安定さによるものです。接地が遅くなると、ストライドが伸びます。ストライドが伸びると、当然踏み切りは合わなくなります。これは先ほど述べたように、走りをしっかり改善していきたいと思っています。また、他にも原因はあります。技術的な部分になりますが、走り始めでどこに足を置くかです。私は高校時代より助走の最初に数歩歩いていました。その方がスムーズに走りに入れると思っていたからです。しかし最近、それが最初の一步のズレを生んでいるようです。最初の一步がずれると、そのあとの助走がどんなに安定していても踏み切りの位置はズレます。これは、足を固定した状態から助走を始めればいだけなので、来シーズンから変えたいと思います。中学時代はこのスタート方法だったので、すぐに慣れるはずですが。

次に、踏み切りの際の接地時間が長く、リード足が出てくるのも遅いこと。これも走りの不安定さによるものですが、踏み切りの際接地時間が長くなると、せっかくの助走のス

ピードが殺されてしまいます。それに伴ってリード足を素早く動かせないと、体を持ち上げる力が足りず、体がうまく浮きません。イメージとしては、「どっこいしょ」と跳んでいる感じです。これを「スパーン！」に変えたいのです。これもこれまでと同様に改善させていくことに加え、足の切り替えを意識したドリル、ボックスジャンプを増やしていくことで直していきたいと思います。

そして空中姿勢が崩れ、滞空時間が短いこと。これは体幹の弱さに原因があります。イメージはできていても、体がそれを真似してくれません。基本的なことですが、体幹の強化を図りたいと思います。また、上記のような理由で滞空時間を確保できないことも大きな理由です。また、すぐに意識できることとしては、踏み切り及び空中での目線を高く保つことです。目線が低くなると、それにつられて前傾方向に体が傾いていきます。これもまた滞空時間が短くなることにつながります。これは体をボールに例えればわかりやすいことですが、ドライブ回転がかかったボールはすぐ落ちます。一方、バックspinがかかったボールは伸びますね。私の体にもバックspinをかけて滞空時間を延ばしたいものです。

最後に疲れて3本跳びきれないこと。これは単純に私の体力が落ちまくっていることに原因がありますが、他にあって探すとすれば、集中力が持たないことも一因だと思います。今シーズン、私はほぼすべての試合で1本目がファールでした。1本目にファールすると、2、3本目で記録を残さなければなりません。本来3回あるチャンスを、ファールによって一つ潰してしまった時の焦りは、何にも替えられないものです。この焦りは私の集中力を途切れさせ、低調な結果を導きます。これはメンタルの弱さにも問題がありますが、まず1本目で記録を残す癖をつけたいと思います。

このように多くの問題がありますが、どれも互いに密接につながっています。そしてそれらは、結局**走力のなさ**に帰着するのです。練習量をこなすことはうまくできませんが、自分の出来る範囲でベストを尽くしたいと思います。

さて、だらだらと思ったことを羅列してまいりましたが、こんなことをやっている間に冬季練は終わってしまいます。反省だけではなく、そろそろ来年に目を向けなければなりません。ずばり2017年の目標は、「6m79」です。2016年より目標が下がっていますが、これは決して自分を甘えさせているわけではありません。やはり7mは跳びたいものですが、その前段階として必要なことは、まず自己ベストを出すことです。1cmでも自分を超えることができれば、自ずと7mは現実的な目標となるでしょう。

さらに、力の底上げも図っていききたいと思います。ここでいう「力の底上げ」とは、単純に「記録の最低ラインの向上」のことです。大学に入り、なぜか最低ラインの向上だけはなされていたので、それをさらに伸ばしていきたいと思います。具体的な目標として

は、「6m50 を下回らない」とします。

さて、「6m79」を出すには、「6m50 を下回らない」ためには、何をすればいいのでしょうか。走力を伸ばしていく(高校時代に戻す)のはもちろんのこと、ここまで書いてきた色々な改善点をクリアしていきたいと思います。そのための約束事として、練習の中で次のことを守りたいと思います。

- ・体幹を毎日、効果的に行う。
- ・ドリルはパターン化し、決まりきった動きを体に染み込ませる。(できればラダーも)
- ・種目練の時は、その日のベストを記録しておく。
- ・考えすぎず、純粹に練習を楽しむ。

3つ目など年を越した瞬間に忘れそうですが、しっかり守りたいと思います。トラックでの練習はだいたいタイムをとっていただき、LINE のノートに残されています。記録することで、自分を他人と比較することができるし、自分を過去の自分と比較することもできます。また、○本目と○本目を比較することもできます。同じことを幅で行っても良いのではないのでしょうか。7歩助走や11歩助走のとき、全助走のときを分けて記入しておけば、それだけデータは蓄積されていきます。それをどう生かすかというより、記録することそのものに意味があると思うので、LINE に貼ることはしなくとも、個人的にやろうと考えています。冬季練の間のモチベーション維持にもつながりますよね、きっと。

4つ目に関しては、私は考えすぎて失敗することが多いことから書かせていただきました。あれこれ思案するよりも、まずは愚直に取り組む。これもまた大事なことだと思うので、心に留めておきたいと思います。

また、積極的に記録会に出場し、定期的に自分の現段階の力を知っておくようにしたいです。今年は出場した試合が少なすぎて、得られるものも少なかったように思います。100mにもちよくちよく出場し、どれくらい走れているのか確かめることも欠かさずに行いたいです。

練習に関しては、来年以降平日に練習に参加できることが少なくなります(既にそうですが)。このような環境の中では、自分自身の力で競技力を伸ばしていかなければなりません。みんなで練習することに及ばないことがほとんどですが、何か自分の中で、これだけはみんなに負けないと思える練習をしたいと思います。(もちろん幅も負けない！)

以上が個人的な反省と来年の抱負となります。もはやここまで読んでくださった方はいないでしょうが、書くことによって色々な問題を自分の中で消化できたのでいいです。何はともあれ来年は20歳。10代に別れを告げるとともに、日々進行していく老いを実感しながら毎日を過ごしたいと思います。来年も1年生ということがありませんように。



書き忘れましたが、筋力の強化も図ってまいりたいと思います。この8、9か月間で私はだーいぶ痩せました。体重は落ちていないし見た目にはわかりにくいかもしれませんが、かなり細くなりました。まずは筋力を取り戻し、強い負荷に耐えられる体を作りたいと思います。

また、今まで生きてきて色々あだ名をつけられてきた私ですが、まさか「ミスチル」と呼ばれることになるとは思いませんでした。本当の名前は大隈 峻、じゃなくて大隅 峻ですよ。

本年はお世話になりました。来たる2017年も大隈 峻をよろしく申し上げます。

# 2016年シーズンの反省

一年 今江勇人

僕はこのシーズン、じゃなくてシーズンにおいて前半、後半に分けて目標設定をしていた。前半の目標は受験で訛ってしまった体を試合に出場できる状態までに戻すこと。後半の目標はPPAP、じゃなくてPBを更新すること。前半のそれについては、始めはjogからスタートして本練に参加するときもCカップ、じゃなくてC設定から徐々に設定タイムを上げることにより怪我なく練習を積むことができ、早い段階で体を絞ることができた。そのおかげで大学デビューに失敗した僕でも大学デビュー戦の茨大戦では15分台をマークすることができた。このことから前半の目標は達成できたと言える。次に後半についてだが、結論から言うとPBを出すことはできなかった。しかし、SBはPBの10秒圏内であることから体は自分のベストな時とほぼ同じ状態まで戻っている。目標達成とはいかなかったが前向きに捉えられる結果である。ここからは自分の課題についてだ。電磁気学やC言語などもあるが今挙げられる自分の課題はストライドだと思う。元からピッチ、じゃなくてピッチ型の走りに向いている自覚はあったがそれでもストライドが小さすぎる。これを解消するためには柔軟性とバネの強化が必要であると考える。よってこれからは徹底したストレッチとバウンディング等を練習に取り入れていこうと思う。2016年は箱根予選会と荒川駅伝での千葉大記録の更新という価値ある経験をすることができた。しかし、現状に満足することなく来シーズンも更に千葉大記録を更新するとともに今シーズン達成することができなかったPBの更新を目指し2017年も頑張っていこうと思う。

最後に各行の頭文字を縦読みしてみてください、、、、、特に何もありません。ありがとうございました。

## 2016 年度を振り返って

中距離ブロック 1年 桑原 陸

みなさん、おはようございます。こんにちは。こんばんは。中距離ブロック1年の桑原陸です。早速ではありますが今年度の振り返りをしていきたいと思います。

- 関東インカレ 1'56"71
  - この大会が大学生として初めての対抗戦でした。入部して1月半。さすがに体力は戻っていませんでしたが、テンションだけはハイでした。自分自身は思いきりのいい走りができたと感じています。それと同時に大学生のレベルを肌で感じることができ、とても有意義な大会になりました。
- 茨城大学対抗戦 1'55"43 2着
  - 私自身個人的に苦手とする夏場の大会でした。暑いのは嫌いです。とは言うものの最低限の仕事はできたかなと思っています。特筆すべきはラスト200mです。ラップが26秒台を記録しています。驚き桃の木山椒の木。全ての試合でこれくらい走れば良いのですけどね！これからこれから！
- 関東甲信越 予1'55"35 決1'56"86 3着
  - 灼熱の甲府盆地。桑原のHPは立っているだけで削られていく。もういけるところまでいく精神で挑みました。予選は確実に抜けたかったので、飛び出して単独走でしたが、案外楽に走れた感じはありました。そして予選後事件は起こりました。ダウンジョグに出かけた私は突如体に異変を感じ、そして…。

決勝。スタートラインに着いたとき、もうゲッソリ。パワプロで言う紫のやつです。ただ2周走らないことには帰れないのでとりあえず完走しようの精神で挑みました。一周目を集団のけつの方で通過しもうダメかと思ったそのとき、不思議と気分が高揚してきました。学さんと青柳さんがバックストレートで出たのを見て3着狙えると思ったのは今でも覚えています。動画で見ると差はあったので、どうしてそう思ったのかは不思議です。結果としてはホームで前を抜き去り3着でゴールすることができました。この大会はレース勘が働いた大会だったといえるでしょう。

- 関東理工系 予2'01"70 準1'56"22 決2'01"89 8着
  - 合宿後直ぐということもあり疲労困憊。800mの前に3000mSC…ゲフンゲフン。予選は流しつつ通過。問題は翌日の準決勝と決勝です。準決勝はとりあえず決勝に行くことだけを考え最初から飛ばしていきました。ですが体が動かない。疲労の蓄積から体が重いなのなんの。本当にぎりぎりのラインで決勝進出。そんなわけ

で決勝はしっかり走れるわけもなく…。そこが弱さですね。まず気持ちで負けている試合で勝てるわけがない。

● 26 大戦 予 1'58"96 準 1'57"54 決 1'54"36 4 着

- 台風の影響もあり悪天候の中開催された 26 大戦。予選は無難に通過。準決勝は一周目 61 秒のスローペース。ただそこから徐々にペースアップしていき自分のペースに持ち込めたのでレースを優位に進めることができました。無事準決勝も通過でき運命の決勝。今年一番無我夢中で走ったレースでした。先頭集団に付いていく。離れたらそこでおしまい。あっという間の 2 周でした。ただラストスパートだけは後悔しています。もう 15 メートル早く仕掛けていれば、53 秒台、表彰台まで狙えた可能性が高いです。学さんと表彰台に乗れなかったのは本当に心残りです。

さて、1 年間の対抗戦を振り返ってみました。足りないことはたくさんあります。伸びしろもたくさんあります。来年は 51 秒台出して日本インカレに出場することを目標に掲げます。今の実力では届かないが、決して無理ではない。そう、りっくんならね。

## 2016 年反省文

## 1 年芝原健悟

### 2016 年の記録

800m 2'07"41    1500m 4'21"83 (PB)    5000m 17'17 (PB)

### 反省

スピードに悩まされてる芝原です。思うようにいかないものですね。ただ課題点なども見つかった収穫のある 1 年だったと感じています。その課題点は体の使い方と筋力を感じています。今まで積極的に取り組むことができていなかった自主練でウェイトまた体幹を始めました。

800mはお粗末だったのですが、1500m や 5000m は本当にうれしい結果を残すことができました。1500m を年内に 4'20"00 切れなかったのは残念だったのですが、来シーズンに持ち越しとします。あまり焦らず自分のペースでやることがあっている気がします。マイペースで進みます。

あとは最近寒くて二度寝をして授業 5 分前、部活開始 8 分前に西千葉駅到着がルーティンになってきていて NO 問題とは言えない状況になっています。起きて朝ごはん食べたらパジャマから着替えます。もうパジャマ登校はしません (たぶん絶対)

## 2016年 反省文

中距離ブロック1年 熱田 育

### 試合結果

- 5月29日 春季江戸川区民大会 1500m 4'31"07
- 6月18、19日 日体大競技会 800m 2'02"61 1500m 4'26"12
- 7月3日 日体大競技会 800m 2'02"90
- 7月30日 順大競技会 800m 2'02"86
- 8月13日 Juntendo Challenge 800m 2'00"01
- 8月28日 学芸大記録会 400m 53"80
- 9月25日 秋季江戸川区民大会 800m 2'01"76
- 10月29日 順大記録会 800m 2'03"18
- 11月13日 学芸大記録会 4×800m リレー 2'02"70
- 11月19日 Juntendo Distance 800m 2'05"54
- 12月3日 順大記録会 800m 2'07"35
- 12月18日 荒川駅伝 3km 9'45
- 12月23日 松戸市陸上競技記録会 3000m 9'45"71

### 反省

4月にちばりくの一員となってから早いものでもう一年が終わろうとしています。ちばりくに入る前、大学4年をかけて800mで夢の1分台を出せたらいいなと考えていました。高校時代の自分の自己ベストは2分6秒だったのでこれが妥当な目標だろうと思いました。しかしその考えが6月に出た日体大競技会で一変しました。いきなり2分2秒という高校時代の自分では考えられないようなタイムが出てしまったのです。この競技会を境に自分の中で1分台というのは夢のような目標からいち早く実現しなければならない目標へと変わりました。一年生のうちに2分の壁を破ることができれば2年生、3年生になったらどうになってしまうのだろう。すごく明るい未来が1分台を出せば待っているんじゃないかと思いました。そこからは月に2回のペースで800mに出続けました。そして8月13日のJuntendo Distanceで2'00"01。あとほんの一步のところまで来てもう1分台がでるのは時間の問題だなと次の大会では1分台を当たり前のように出し、そこからまたどんどん自己ベストを更新できると考えていました。しかしそううまくはいきませんでした。夏合宿で左腕の腱を痛め秋季江戸川区民大会まではごまかして走っていましたが腱ということで切れたりしたら取り返しのつかないことになる

と思い一ヶ月走らないことを決意しました。この一ヶ月はつらかったです。一ヶ月後、臆も回復し意気込んで試合に出たのですが……。ここからスランプになってしまったのだと思います。ぱっとしない試合が今まで続いています。特に12月3日の順大記録会では恵伍さんが前で走ってくれたにもかかわらず、大学ワーストの記録を出してしまいました。悔しい。恵伍さんは春季オープンで引退するそうです。1分台を出し、「あっちゃんやるな!」といってもらえるためにはチャンスはこの春季オープンしかないのです。ラストチャンスです。春季オープンでなんとしても1分台を出したいので、まだまだ長い冬季練に対するモチベーションは高いです。部での練習でスタミナを、自主練のウエイトでスピードをつけ春季オープンではぶちかましてやろうと思っています。1日1日を大切に意味のあるものにし、じっくり力を蓄え春先に花開くことができるよう努力していきます。

来シーズンについて

今シーズンは800mで1分台を出そうと試合は800mばかり、また頻度も月2回と多くでてきました。しかし来シーズンはそうではなくそうと思います。800mだけでなくいろいろな距離を走ってみようと思います。それが自分の可能性を広げることになると思うしまた他の距離を走ることによって新たな気づきなどがあってそれが800mにもつながると思います。また試合に出る頻度も月に一回かもしくはもっと少なくしてしっかり練習、準備をして一つ一つの試合で確実に結果を出すスタンスにしようと思います。今シーズンは1分台を出そうとして焦り試合に出すぎたように思います。それで練習をしっかりとつめないこととなり最終的にはスランプへとつながったのだと思います。今シーズンは思ったようにはいかないものとなりました。来シーズンは今シーズンとは違うものにします。

最後に具体的な目標を示して、2016年の反省文を終わりにします。

400m 50秒台

800m 1分56秒切り

1500m 4分1桁

5000m 16分30秒切り

# 2016 年反省文

長距離ブロック 1 年 大川柊弥

5000m

16'46"52 (8/6) 16'42"60 (9/21) 16'40"72 (12/23)

8km

26'37"15 (12/18)

今年出場した競技会の結果は以上ようになりました。これを踏まえて反省をしていきます。まず自分は四月に陸上部の練習に参加するようになるまでほとんど走っていなかったため、はじめは jog するのが精一杯の状態でした。そこからだんだんと走れるようにはなってきましたが、今でも出遅れた分はまだまだ取り返せていないと感じています。5000m の記録を振り返ってもいまいち進歩が見られず、毎回同じような走りを繰り返してしまいました。高校一年の時よりも遅い記録しか出せないのは情けないです。ただ荒川駅伝で走った 8km では事前の目標を超える走りのできたので、それは一つ今年の収穫になりました。

練習の内容についても振り返ると、ペース走など距離を積む練習は走れるようになってきましたが、苦手なスピード練習はやはり苦手なままになっています。また、毎回安定した調子で走ることができていないとも感じました。これは高校の時からそうなので良い調子を継続できるように体調を管理する方法を身につける必要があると思います。

次に来年に向けてのことを書こうと思います。一番の目標は箱根予選会で走り、チームに貢献することです。今年は標準記録である 16'30 を切ることもできず、当日は補助員をしていましたが、来年こそはメンバーとして走りたいと思います。そのためには最低限標準記録を切ることが必要になりますが、それだけではチームが千葉大記録を更新するのに貢献するには足りないので、箱根予選までに高校の時の自己ベストを更新し、さらにそのうえを目指したいと思います。

練習面では、スピードに対する苦手意識をなくしていくことが一番の大きな課題です。今年は練習をこなすことに精一杯で考えて走るということがおろそかになっていたのも、まずはそこから始めていきます。あとはどれだけ練習するかなので前向きに頑張ります。また、自分は一周ごとのペースを意識して走るのが下手で、ペース走の時はいつも苦勞しているのでそこを直したいと思います。これも粘り強く続けないと身につかないことなので諦めずに練習したいと思います。

今年はなかなか満足のできる走りができなかったですが来年からは 5000m の記録を伸ばして箱根予選でも良い走りができるように頑張ります。2016 年お疲れさまでした。



## 2016 年度反省文

短距離ブロック 1 年 松島由佳

	自己ベスト	シーズンベスト
200m	25"62(-2.1)	25"66(+1.0)
400m	57"79	58"29

### 【反省】

大学受験のために部活を引退してから約 8 ヶ月ぶりにがっつり練習をした 4 月の練習、久しぶりすぎて次の日体調が悪くなり熱が出ました。8 ヶ月のブランクは大きすぎました。大学生になって初めての記録会や関東インカレでは今までにない体の動かなさを感じましたが、これは伸びしろだと信じてやってきました。夏になる頃には体も動いてくるようになり、茨大戦では 200m、400m とともに自己ベストに近いタイムで走ることができました。ただ、受験のために部活を引退してから長い間動いていなかった分、練習を開始してから足への負担も大きく、怪我が続いてしまいました。茨大戦が終わってから継続して練習することができず、対抗戦などでもチームに迷惑をかけてしまうことが多くあり、悔しきや申し訳なさをたくさん感じてきました。高校生の時も怪我が多く 1 年を通して継続して練習できなかったことがなかったので、今後は怪我をしないように競技面だけでなく生活面も見直していきたいと思います。

# 2016年 反省文

1年 吉村彩加

お疲れ様です。今年も終わりに近づき、ちばりくに入部した8ヶ月前がついこの前のことのように思います。2016年の反省をします。

今年は、対抗戦には関東インカレと茨大戦、各記録会には何回か出場させて頂きましたが、どれを見ても納得のいく結果は出せませんでした。7月末の順大記録会での走高跳1.55が自己ベストに近い記録の唯一です。ほかの種目に関しては、本当に同じ選手がやっているのかと思うような記録でした。

今シーズンこのような結果で終わってしまった原因は、2つあります。1つは、練習環境の変化です。中学・高校では基本的に競技場での練習だったので、土練習の経験はほとんどありませんでした。そのため、反発重視だった私の走り方はあの固い土ではなかなかうまく走れず苦勞しています。また、練習量がかなり少なくなったことで体のコンディションが不安定となり、せっかくの練習を無駄にすることが多かったです。逆にケガは少なくなって良かったのですが。

2つ目は、陸上に対する気持ちの変化です。高校で最後にすると決めていたのに…結局は続けてしまうものなんですよね。ですが、今まで陸上中心だった生活から大学ではあまり陸上に重心を置かずに色々なことをしたいと思い、“楽しく”陸上をしようと思入部を決めました。そう決めたために先を見据えた目標をしっかりと立てずにただ練習をこなすだけになってしまいました。

結果では良いことなんて1つも無かったシーズンでしたが、思い返してみると私の中では意味のあるシーズンだったと思います。陸上と自分の間に1本距離を置いたことで、大学で陸上をやる意味を考え、そして陸上の楽しさを改めて感じる事が出来ました。

これらのことから2017年の課題は、“目標と計画をしっかりとてる”ことにします。当たり前のことではありますが、これが私の大学での陸上を充実させるカギになるのかなと思います。この大会で記録を出す決め、そこに向けて計画的に、何が自分に必要なかを考えて練習に励みたいです。このプロセスが陸上の楽しさの1つですよね。4月には恐怖の松戸通いが始まります。せっかく1人暮らしに慣れたのに。また生活リズムが変わるので練習にどう影響がでるかはまだわかりませんが先程の課題をもって頑張ります。

最後に、各種目について。100Hと跳躍を中心にやっっていこうと思っています。現在は跳躍ブロックで先輩方に教えて頂いて小学生並の空中動作→着地を改善中です。こうやって個々の種目をじっくり伸ばしていき、最終的には26大で7種にまたチャレンジしたいです。(もう混成やる元気なんてない…と思ってましたが、智春さんやえびさんを見てたらやりたくなっちゃいました笑)記録の目標も挙げます。今年の悪記録の戒めとして自己ベストを含めた3つを比較して。

	自己ベスト	2016	2017
100H	14"92(14/8)	16"54(追参 15"7)	15"00
走高跳	1.56(15/6)	1.55	1.60
砲丸	8.65(14/5)	7.32	
200	26"37(14/6)	29"07	27"00
走幅跳	5.31(15/4)	5.07	5.70

2017年もよろしく願いいたします！！

## 2016年度 反省文 中距離ブロック1年 早笋彩乃

### 【今シーズンの記録】

800m 2'22"04

1500m 4'54"80

### 【反省】

前期では10ヶ月近く陸上から離れてまた始めるにあたって、5月中旬まで本練習をしつかりこなせなかったり、設定タイムや走る本数などで自分に妥協があり、甘えが出てしまったのが反省点。が、高校時代よりも周りのレベルが高く、引っ張ってもらえる環境での練習で体力やスピード面である程度まで回復するのは比較的早かった。練習では大きなけがもなく継続して練習をできた。

対抗戦では茨大戦でのマイルで最後競り負けてしまったこと、関甲信の800mが決勝で全く走れなかったこと、26大戦であと1人で決勝に進めなかったことが悔しかった。

というかほとんど試合では満足できるような走りはできていなかった。

800mはスピード不足とラストスパートで競り負けることがメンタルの弱さにつながり、苦手意識で記録会に出なくなってしまった。

1500mはある程度順調に記録は伸びたものの、やはりスピード不足でメリハリのあるレースができなかった。

### 【2017の抱負】

- とりあえず1月の駅伝で結果を残す。
- 冬練習での距離練習と補強で体力と基礎的な筋力をつける。
- 冬練習明けはスピード練習重視で大会や記録会についていけるスピードをつける。
- 積極的に記録会、大会に出場して試合に慣れて経験を積む。

目標タイム

800m 2'20"00→PB更新

1500m 4'45"00→PB更新、関甲信表彰台、26大戦決勝進出

対抗戦の点数に貢献する。PB更新をめざす。

理工系で3000に出る。→できれば入賞、10'30"

2016年反省

マネージャーブロック1年 遠藤舞

ちばりくのマネージャーになってから、もう8か月が経ちます。この1年を振り返って反省をしたいと思います。

最初はやるべき事を覚えるばかりで、お役に立てていたか分かりません。同行の時は、田舎出身の私は電車の乗り換えが全く分からず...。でもそこは、1年でかなり成長したなと思います。

やる事が分かって、全員の顔を覚えても、自分の事で手一杯で選手一人ひとりのことをきちんと見ることが出来ていなかったように感じます。もっと選手の皆さんと関わって、頼りにしてもらえるマネージャーになりたいです。選手の緊張とか喜びとか悔しさとかも、共有できるようになりたいです。

また、何かを決める時の判断を自分で考える事ができていなかったと思います。何のウォッチをどれだけ使うかの判断も先輩に任せてばかりだし、選手に「今日マネさん手空いてる？」と言われた時も先輩に聞いてからしか答えられていませんでした。このままで自分が先輩になった時ちゃんと自分で考えて判断できるのだろうか、と不安になります。どうすれば1番効率が良いのか、これからはきちんと考えていこうと思います。

それと、「ラップの計算を暗算でできるようになる」ことを今年の目標としていました。これは、どう計算するのか、仕組みを理解したので達成出来たことは出来たと思います。ただ、本当に遅いです。「速く」と言いたいところですが、「普通の速さで」できるようになることを来年の目標にしようと思います。

1年間やってきて、マネージャーの先輩方からは学ぶことがたくさんあったし、本当にお世話になりました。それと私は基本的に抜けているところがあるので、突っ込んでくれる菜也香がいてくれて本当に助かりました。来年もマネージャー丸となってサポートをしていきたいです。選手の皆さん、1年間お疲れ様でした。ありがとうございました。よいお年を。

今年を振り返って、私は10月から陸上部に入部したのでまだ3か月くらいしか経っていないのですが、だんだんと体力もついてくるようになりました。最初の1か月はアップだけで疲れてしまいメニューもやりきることが出来ませんでした。ウェイトも一番軽い重さでしかできなかったのですが、11月になってからだんだん体力もついてくるようになりメニューを全部やれるようになってきました。また11月から冬季練が始まり結構走りこむことが多くなりましたが、今のところ怪我なく過ごせているのでよかったなと思います。最近ハードルを跳ぶ機会も増えたので、この冬で体を戻し来年につながるように頑張りたいです。

吉田渚月

## 2016年反省文

1年 土田佳奈

### ・今年を振り返って

長距離女子部員がいないことを入学前から承知の上で陸上部に入部しましたが、ひとりで考えて練習を積んでいくのは想像していた以上に大変でした。私が頑張りたいのはトラック5000、あるいは5キロ以上のロードレース。ずっと中距離の練習をするのも違うし、長距離の男子の先輩と同じペースで練習するとしたら距離を踏めないし……。夏休み途中ぐらいいまで怪我がなかなか治らなくて、周りの1年生に比べてスタートダッシュに失敗したということも反省すべきなのかもしれません。ですがそのことよりも、こういった葛藤を繰り返しているうちに気がついたら年度末になってしまい、ぱっとしないまま練習納めをむかえてしまったことのほうが自分にとって心残りです。

また、自分の練習状況におびえて、記録会にほとんど出なかったことも反省したいな一と思います。自分のワースト記録を更新するのがこわかったというのが本音です。ですがもう少し練習のタイムだけでなく、正式な記録からも今の自分の状況を把握しておくべきでした。

### ・来年の目標

年始めに26大駅伝でいいスタートをして、2月末にエントリーしたフルマラソンで3時間半切りを達成、その勢いのままトラックシーズンを迎えるというのが理想です。トラックについては春のうちはいきなりスピードは出ないと思うので、自己最低記録を更新しないことを目標にしたいと思います。夏合宿あたりで調子をあげて、涼しくなってきたころに1500で4分50秒をきるタイムが出せたら……。理想ですね。5000についてはまだ走ったことがないのでなんとも言えませんが、18分前半で走れるようになりたいです。

そのために今自分に一番必要なのは、練習を継続することだと考えています。自分はいままで1年以上練習を継続できたことがありません。ここに自分自身を超えられない理由があるのではないかと思います。コツコツ練習することも大事ですが、程よい休養を取り入れて長期間に及ぶ怪我だけは避けたいです。

来年自分が一番頑張らなければいけないのは、勧誘。やっぱり毎日一緒に同じ練習をする仲間がいて、競技に対する同じような悩みを共有できて、切磋琢磨できて……。となれば、陸上に対するモチベーションも変わってくるだろうと考えているからです。頑張ってちばりくの、長距離の魅力をアピールしていきたいです。

# 平成 28 年 反省文

マネージャー B1 川北菜也香

## I. はじめに

私は大学に入ってから初めて陸上競技部のマネージャーを始めました。以前陸上選手として活動していたこともあったのですが、マネージャーとしての活動は初めてで、基礎的なことから教えていただきました。

## II. 今年目標

- ・臨機応変に行動する
- ・交流の輪を広げる

6月にあったマネージャー・トレーナー新歓の時に言った今年目標です。まず、1つ目の目標について。マネージャーとして活動していると、練習メニューや選手の人数など、その時々で状況が様々に変化します。その場に応じて素早く対応できるという意味でこの目標を設置しました。次に2つ目の目標について。私は昔人見知りでした。今は大分マシにはなりましたが、自分から積極的に仲良くなるのが少々苦手です。陸上部には多くの部員がいますし、マネージャーとして活動していくうえでより多くの関りが持てるよう、この目標を設置しました。

## III. 今年反省

### 〈技術面〉

タイムの計測の仕方、ノートの記録の仕方など、基礎的なことから学びました。練習ではウォッチが押せないなど、多くの失敗を繰り返してしまいました。要領が悪いということもあり、忙しい時は上手く対応できないことが多かったように感じます。また、私は1番声が出ていないので、何分前だとか、200m地点を読み上げる時など、もっと大きい声を出せるように対策しようと思います。また、記録会の同行では、ビデオのブレが少々多い、ウォッチを的確な場所で押せていないことがあるなどの課題があるので、来年はきちんとできるようにしようと思います。

### 〈交流面〉

千葉大学陸上競技部の部員は総勢 100 人強いということで、最初は本当に誰が誰だかわからない状態でしたが、今ではもうさすがに覚えられています。しかし、きちんとコミュニケーションが取れているかといったら、決してそうではありません。仲良く話せる人もいますし、先輩でも親しく話せたりもするのですが、やはりまだ距離のある人が多いというのが現状です。これからもマネージャーをしていくうえで、コミュニケーション力は必須であると考えられます。もしかしたら私が構えすぎているのかもしれませんが、事務連

絡だけでなく、気軽に日常会話ができればな、とったりしています。気軽に話しかけられるような人になれるよう、日々の行動を振り返り、自分からも積極的にコミュニケーションをとっていきたいと思います。

#### IV. 来年の目標

今年目標である「臨機応変に行動する」は、今の私にはまだ早すぎました。そこで、改めて最終到達目標を再設定し、それに至るまでの段階的な到達目標を設定しました。

##### 〈最終到達目標〉

- ・ 臨機応変に行動する
- ・ 選手の方とたくさんコミュニケーションをとって仲良くなる

「臨機応変に行動する」は変わらずです。2つ目の目標は、輪を広げるという目標をより具体的に表したものです。

##### 〈段階的な到達目標〉

- ・ 用意周到、日々精進
- ・ 世間話をする

臨機応変に行動するには、まず準備をしっかりしないといけません。下準備をしっかり行い、周りをよく見て、そしてそれを三日坊主で終わらせないようにしようと思います。世間話をするといふとなんだかふざけているように聞こえますが、人と仲良くなるにはまず世間話をする事からかなと思いました。自分から積極的に動けるよう頑張ろうと思います。

#### V. 最後に

以前4年生の中島さんから、詩野さんが女神様のような人だという話を聞いたことがあります。「菜也香ちゃんも女神様みたいになれるように頑張るね」と中島さんはその時仰って下さいました。その時から私の最終的な目標はこれです。上記にある最終到達目標にこれを書く勇気がなくて違うことを書きましたが、本当は私の中ではこれなんです。まだまだ道のりは遠いのですが、いろんところからいろんなものを吸収して、大きくなっていこうと思います。来年度からは後輩も入ってきます。教えられる側から教える側へ。いつまでも1年生ではありません。その時良い先輩になれるよう、日々精進していきたいと思っています。あまりまとまったものではありませんが、以上を平成28年の反省とさせていただきます。来年もよろしくお祈いします。