

2016年反省と2017年目標

3年 佐藤 智治

2016年1年間お疲れ様でした。今年こそは元気で過ごす決めていましたが、春合宿でインフルにかかり、関甲信では発熱、学科の旅行は胃腸炎で行けず、そして12月には救急車で運ばれました。元々体が弱いので体調管理はしているつもりですが、結果が伴っていません。来年はもう少し試行錯誤して、健康に1年間暮らしていきたいです。それでは陸上の反省をしていきたいと思います。試合ごとに反省しているので、今年の実績は軽くやり今後の目標を中心に書きたいと思います。

<反省>

まずは1年前に掲げた2つの目標とその反省をしたいと思います。

① 具体的な点数の目標（去年の反省文参照・総合では6500点）

➡ **目標達成ならず**。6019点がベストで終わる。

・今年記録としては伸び悩みました。一つ一つの記録は伸びていると思いますが、10種目あるとどれかの種目で大きく失敗するというパターンが多かったです。これは中途半端に身に着けた技術をいきなり実戦で試して失敗するというパターンでした。今年記録会にあまり出なかったのをとても反省しています。記録会で試して対抗戦で自信をもって、その技術を使いたいと来年は思います。

また26大では大雨というコンディションにも恵まれなかったと思います。

② 関カレ入賞、関甲信 25 大表彰台

➡ **目標達成**。関カレ 8 位・26 大 3 位表彰台

・順位という観点では比較的満足しています。10種で出場した関カレ・26大はもちろんのこと、茨大戦・関甲信でも思ったような順位がとれました。これは主将として「最低限の点数を稼がないといけない」と、とても対抗戦では集中していたと思います。

< 来年の目標 >

「関東インカレ優勝」

僕の来年度の目標は 10 種競技で関カレ優勝することです。主将としての最後の試合。このチーム・自分の大学生活に何か結果を残したいと思っています。何も出来ない状態から初めて、この大きな目標が達成できれば今後の人生にもおいても自信を持てると思います。

そしてもう一つ。浅利が関カレ表彰台・学さんの優勝した時多くの人が感動して、やる気が上がったと思います。少なくとも僕はそうでした。僕も主将の最後の仕事としてそんなことをしてみたいです。別にスゴイとかカッコいいとか思われたいとかではなくて、「あの人が頑張ったから僕も私も頑張ろう」と思われる選手になりたいです。

(でも・・・やっぱり・・・少しは褒めてください・・・・・・・・)

そういうことで関カレ優勝したいです。現在ランキングは 3 位のはず。もちろん厳しい戦いですが、出来ると思います。

<自己ベスト>

<最低ライン>

<目標>

	記録	得点	記録	得点	記録	得点
100m[s]	11.07	845	10.91	881	10.9	883
走幅跳[cm]	582	548	653	704	680	767
砲丸投[m]	8.81	414	8.87	418	10	486
走高跳[cm]	170	544	170	544	175	585
400m[s]	51.34	754	50.47	793	50	815
110mH[s]	15.64	774	15.64	774	15.4	802
円盤投[m]	32.09	506	32.09	506	33	524
棒高跳[cm]	370	535	370	535	420	673
やり投げ[m]	42.55	479	46.76	541	50	589
1500m[s]	289.78	620	283.17	660	270	745
総合		6019		6356		6869
1日目		3105		3340		3536
2日目		2914		3016		3333

上の表は自己ベスト・今期の自己ベストが全部合わせた点数・目標の点数です。関カレの優勝ラインは大体 6500 点ぐらいかなと思っています。ただ全カレ標準も切りたいので、目標はこの点数で関カレ優勝を目指したいと思っています。

これからの練習も大きく変えるつもりはありません。これまでやってきた練習を自信をもって継続していきたいと思います。

- ・まずは基礎体力の向上・体のコントロール

フィジカルが強く・体のコントロールが出来れば、1つ1つの技術に悩みすぎないで10種は強くなれると思っています。短距離はこれまでのようにやっていきます。そして1500m。ずっと逃げていましたが最近やり始めました。何とか4分30秒ぐらいまでにしたいです。

- ・バー競技の安定性

現実的に高跳びの175と棒高跳びの420を両方跳ぶのが一番大変かなと思います。しっかり跳べれば目標にはかなり近づきます。この冬季で助走・空中動作を安定させます。

- ・投擲をコツコツ

ついに結果が出てきました。シーズン中には砲丸は全く伸びなかったのは残念でしたが、26大が終わってから順調です。ついに10mを超える時が出てきました。

これまでいろんな人のサポートがあっただけでここまでくる事が出来ました。おそらく陸上人生最後の冬季練習になると思います。悔いの残らないように頑張りたいと思います。それでは皆さん来年もよろしくお祈りします。

2016年 反省文

短距離ブロック3年 清水 裕太

今年もあっという間に反省文を書く時期になりました。昨年、反省文のupに苦戦していたことがつい最近のこのように感じます。今年は本当に色々な事があり、大学生活のなかで最も中身の濃い一年でした。それでは今年の実績と来年の目標を書いていきます。

今年自分にとって飛躍の一年となりました。100mのタイムが自分の想像していた以上に伸び、関カレを始めとする全ての対校戦で四継メンバーとして走らせていただくことができました。思い入れの強い400mから離れて100mを専門にすることは少し悲しい決断でしたが、400mはあまり向いてないようだし正しい決断だったかなと今では思います。なぜ今シーズン記録を伸ばせたかと考えたときに、挙げられる要因として一つが、シーズンを通して怪我をほぼしなかったことです。怪我をしなかったことでシーズンを通して調子をそんなに落とすことなく過ごすことができました。

今シーズンに関して、自分の記録の伸びについてはそこそこ満足しているのですが、対校戦でのちばりくへの貢献という面では全然足りていないなと感じました。

個人の100mで勝負していくなら10秒台はどうしても最低限必要になってきます。

関カレや26大で勝っていくためにはぎりぎり10秒台では厳しいでしょう。

そこで、来年の目標としては、まずは10秒台ではしること、そしてシーズン中盤には安定して10秒8台辺りで走れるようになることとしたいと思います。

高い目標ですが、不可能なことではないと思っています。昨年反省文を書いているとき、自分が11秒台1台で走れるようになることなんて全く想像もしてませんでしたから笑とりあえず今は後悔しないように冬季練がんばります。

短いですが以上とさせていただきます。

来年もよろしくお祈りします。

2016 反省文

B3 浅利拓

今年 1 年を振り返って、今年は自分にお疲れ様とりたいです。自分の専門種目は走幅跳ですが去年の 10 月から今年の 9 月まで短距離ブロック長という大役を任せていただきました。はっきり言って僕のメニューに不満を持った人もいますし、自分でももっと改善できる点は多かったと思います。それでも 1 年間ついてきてくれたみんなには感謝ですし、1 年間仕事をやりきった自分はしっかり成長できたと思います。

個人を振り返ると、走幅跳はあと 7 センチ、100m はあと 0.01 秒自己ベストに届かず、どちらも歯がゆい年となりました。8 月の関東甲信越で競技中に肉離れを起こしてしまい、怪我をしないという目標も達成できませんでした。怪我に関しては出来ることを出来る限りやった上での怪我だったので仕方ないかなとも思います。自己ベストの更新については、今年一番調子をあわせていた試合での怪我だったのでそこで怪我がなければまた変わっていたかなとも思います...

3 年になり実験や実習、製図などの専門科目が増えたことで勉強との両立も以前より難しくなりました。その中で出来る限り部活に参加してはいますが、どうしてもすべて参加することは難しい状況です。来年から研究室に配属されてどうなるかわかりませんが、今年の冬は出来ることをすべてやって 1 年でも早く山梨県記録を更新してしまいたいです。

来年の具体的な目標は走幅跳の山梨県記録更新と愛媛国体出場だけです。100m は出場数を絞って怪我のリスクをなるべく減らしたいと思います。僕はあと 3 年陸上部にいると思うのでやっと今大学生活も折り返し地点に来たところです。あと 3 年、頑張りたいと思います。

2016年 反省文

短距離ブロック
工学部デザイン学科3年
杉本侑真

お久しぶりです。3年の杉本です。ダメ元で始めた就活が、なんだかんだで続いてしまっている
ので、もう今年決めてしまおうと日々必死に作業に取り組んでおります。

関東インカレを境に休部したため短いシーズンでしたが、良い点悪い点どちらもあった充実し
たシーズンでしたので、反省させていただきます。

冬期練習を完走

昨年まで、怪我や不調で満足に競技できないシーズンが多かったので、何か変える必要性を感じ
ていました。そこで、シーズン終了後に冬期練習の大まかな計画を立て、月ごとに反省をしながら
練習に取り組みました。

10月：休養、何もしない
11月：ちょっとずつ走る
12月：走り込みで負けないように
1月：怪我に気をつける
2月：一本一本出し切る
3月：シーズン用に身体を調整する

怪我せず乗り切ることを大前提としていたため、あえて抑えめに練習を積む意識で取り組みま
した。結果として冬期を完走できたことは評価できる点だと思います。

リレーメンバーとしての自覚不足

2016年シーズンの目標は、100mが10秒台、4継が40"80(全カレ標準)でした。100mは
11"19(+1.8)で自己ベストながら目標達成ならず、4継は目標に遠く及びませんでした。

リレーメンバーとしての自覚の不足が原因だと考えます。シーズンインするまではリレーメンバー
になれるか微妙だったこともあり、自分が生き残ることだけ意識していました。もっと広い視野
を持っていれば、と思います。今シーズン最終戦が関東インカレでしたが、あのようなレースは二
度としたくないです。

2017

いつかはわかりませんが復帰するつもりなので、よろしくお願いします。
26大戦で、4継走って、勝って終わりたいな、と。

年間反省文 2016年度

氏名：吉田悠人

所属：千葉大学工学部情報画像学科

千葉大学陸上競技部 跳躍ブロック

学年：3年

1. 部活動

今シーズンを振り返ると、コンディション面での調整が下手だったことが反省点です。今シーズンの試合数をみても、対抗戦で3つ、記録会等で2つととても少なかったです。少なかった理由として、予定が合わなかった、体調がすぐれなかったというのがあげられます。来年からは、後者のほうは精神面でカバーしようと思います。今シーズンの記録のほうを見ていきます。

表1：2016年度 試合結果

日付	記録(cm)	始めと終わりの高さ(cm)	大会名	会場
3. 26(土)	190	180, 195	順大記録会	順大競技場
6. 12(日)	189	189, 195	スポーツ祭典	天台競技場
8. 7(日)	196	190, 201	茨大戦	天台競技場
9. 10(土)	記録なし	190, 190	関東理工系	鴻巣陸上競技場
9. 21(月)	記録なし	190, 190	26大戦	BMWスタジアム

表1は今シーズンの出場した試合結果です。来年はこれを踏まえて、競技をしていきたいと思います。

2. 日常生活

朝が苦手になってしまった。来年は早起きをしていきたい。そのために夜ご飯は早めに食べることに決めました。徹夜で課題をやることがないように計画的に勉強していこうと思います。

3. 学校生活

研究室配属のため、いまはいろいろな研究室を見学させてもらっている。時間があるときはTOEICの勉強をするようにしてきた。そろそろ点数を上げていかないとほかの活動にも支障がでてくるので頑張っていきたい。

4. フタク活動

今年は素晴らしかった。乃木坂の自分の推しをみてきてつらい時期もあったがそれ以上に彼女のすさまじい成長をみせてくれました。今後の活躍に期待したいです。この前、マキダイくん誘われて櫻坂さんのライブに行った結果、私は兼任のヲタクになりました。来年は両方の会場で活動していこうと思います。

反省文 2016

3年 安達 剛

800m 2:00.48 PB

気分転換として出場を続けてきたが、ここまで来たからには1分台を必ず達成したい。来年は400mにも挑戦したい。

1500m 4:11.26

退化してしまった。1500mの練習不足だと考えられる。今後出場する機会があれば、しっかりと対策して臨みたい。

5000m 16:10.61

公認はされなかったが15分35~36秒は出せたのでとりあえずUBは達成。しかしながら足踏み状態が続く。早く15分半切りは当たり前前の状況にもっていき、殻を破りたい。

ハーフマラソン 1:17:10

距離練不足と、20kmという長い距離を走る集中力が保てていない状態。長距離ブロックに所属している以上、もうちょっと速く走りたい。

今年一番印象に残っているのは、大学記録を更新した箱根予選と荒川駅伝に自分が携わらなかったことだ。「現状維持は衰退」なので成長できるようにしたい。毎年、反省文のシーズンではB1→B2→B3という時の流れの速さに驚かされる。現時点では大学院に進む予定で、どのような環境になるかわからないが、学生として陸上をやることができる時間は確実に減ってきていることに変わりはない。後悔のない選択をしていきたい。今年度の後期は講義の都合上、平日は部活の開始時間から参加することができず、適切な練習を積むことができなかった。しかしながら、遅い時間帯に一人で黙々とやっている先輩方の姿を目にする度に、このことを言い訳にはならないと感じた。自分の場合、どのようにモチベーションを保っていくかが最重要課題となっていく。また、2017年度の目標を考えた際、同じ学年の短距離勢の多くが関カレに出場しているので、自分も同じ舞台に立てれば最高ではあるが、現実的に考えて無理なので

5000m の自己ベスト更新 あわよくば14分台

これを目指して頑張っていきたい。

2016年ちばりく反省文

3年野澤仁史

反省します。今年から枚数制限がなくなり皆さんとても多く書いているのでしょよね。しかし、自分は1枚にします。理由は26大戦終わりに中距離で反省文を書いたことと、それ以降けがで練習ができていないので、そこまで書く内容がないからです。26大戦までの反省は中距離ホームページからお願いします。

というわけで、26大戦後からの反省と大雑把な1年の総括をします。

26大戦後から腸頸靭帯炎を発症しました。日常生活に支障があるレベルだったので、1か月半かかりました。原因はロードを速いペースで走ったことです。最近体重が増えてきたのですが、それに見合った足の筋肉がついていなかったのが原因です。自分はまだまだ筋力が足りないので、ウエイトしっかりやっていきたいと思います。

最近はけがから復帰し練習を詰めています。今はあまりスピードを出さずに長距離系のメニューをして、ウエイトの後単ダッシュなどを入れています。かなり個人的に練習させていただいてるの、中距離ブロックには感謝です。

1年を振り返ってみると、まあプロ長が大変だったなの一言です。その中で、800こそベストは出せましたが、自分は今一つ成長してないと感じました。レースでも同じ展開で低調なタイムを繰り返したりすることが多かったです。そういった面でプロ長としてあまり周りを引っ張れなかったと思います。今まではH田さんとかMさんとかK崎さんとかが助けてくれましたが、来年からはその人たちの力もなくなりほんとに自分たちが自覚を持ってやらなければ、衰退する一方です。自分はどこまで競技を続けるのかは未定ですが、今日から引退までけがなく納得した終わり方がしたいです。

最後に私は来シーズン800mを専門に走ります。目標は1分台ですが、それ以上に中距離が対抗戦で活躍することが目標です。これからの練習もっと自分の考えを前面に出して(受動的ではなく)いい意味で討論できる雰囲気を作りたいな。

箱根駅伝楽しみ～～～

H28年 反省文

3年 牧 大輔

一年間お疲れさまでした。トレーナーブロック長を退任し、院試に向けて勉強しようとしてなかなか進められないでいる牧です。もう反省文を書く時期になってしまい、あっという間にまた一年過ぎてしまいました。今年もこの一年を振り返りながら反省していきたいと思います。

まず、去年立てた目標の達成度について、目標を改めて見ると、

- ① 知識をつける
- 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(元)の覚醒

以上4つを目標としてきました。

まず①から見ると、知識は多少つけることができましたが、まだまだ足りないと思うことが多かったというのが事実です。このままでは選手に申し訳ないという気持ちが強いですが独学でやるには限界があると感じました…

次に②については、まずまずだと感じています。新入生を入れられなかったというマイナス面もあれば、対抗戦での動きがよくなったり、新しいことをいくらか試せたりプラス面もありました。

④については現段階では目に見える形として結果が出ているとは言えませんが、本人は以前より変わっているのを実感しているのではないのでしょうか？来年度へこの目標は持越しされそうです。

というように去年立てた目標はほとんど達成できていないと感じています…残念
来年はしっかりと目標達成できるよう努力します。

加えてブロ長を一年務めて手短かに反省します。

総じてみると、コミュ力のなさ、継続性のなさに泣いたとしか言えません。自分がどの程度部に貢献できたのか自分では測りきれないので、皆さんぜひ今度ここよかった、こうしてほしかったなど教えてください。僕だけでなく次にもつながるので遠慮なくどうぞ。頼りないブロ長でしたが一年間ありがとうございました。

最後に来年の目標について

来年は院試等忙しいのでなかなか顔を出せるかわかりませんが、

- ① 忙しい中でも少しでも部活に参加
- ② 元長距離ブロ長の覚醒
- ③ (もしかしたら)チーム地球科駅伝参加

といったところです。③は時間ができたら走り始めて3 kmぐらいなら走れるようになりたいと考えています。ジョグする相手がいなかったら声かけてください笑

来年はゆるく、でも部に貢献できるようにやっていきたいと思いますのでよろしくお
願いします！

2016年 反省文

3年 安達千愛美

今年も1年間お疲れ様でした。毎年感じていますが、1年って本当にあつという間ですよ。永遠の1女だとか、もしかして2女(泣)とか、3女はさすがにやばいとか大騒ぎしていた14女子がもう4女になろうとしています。

さてさて、今年1年間を振り返ってみましょう。2016年の陸上生活、とっても楽しかったです！今年はよく頑張りました！はなまる！以上！！

はい。以上にしたいところですが、これでは書き直しと言われそうなのでもう少しちゃんと振り返ります。川崎大学の学長からのお告げにより4月から中距離に種目を変えました。新しいことに挑戦するのはすごく苦手で、今更種目変えたところで記録が出るとは思えないし、ただただつらいだけなのでは…と、不安な日々を送っていたのですが、記録会に出てみたらあらびっくり。800mも1500mも悪くない(完全にビギナーズラックな気がするけれど気にしない)。中距離楽しい！となりました。去年の反省文で「来年はちゃんと走ったと言えるようにしたい」と目標を立てましたが、練習も試合も楽しみながら、考えながら走ることができたと思います。対抗戦にも出させていただき、嬉しい気持ちから悔しい気持ちまで、この1年は本当にいろいろな経験ができたなと思います。実習もあつたしね。そう。教育実習。今まで良かったところを振り返っていたのでここからは反省点を挙げようと思います。

今年1番の反省点は教育実習明けからモチベーションが急降下してしまったことです。しかもまだまだ持ち直せていません。カムバックモチベーション。体力的に走れないことは分かっていたのですが、体力うんぬんの問題ではなく、燃え尽きた感のほうが強くて練習に身が入らない状態になってしまいました。加えて、夏と今の自分を比べ、なんだこのキレのない身体は…となってしまう、さようならモチベーション。走らなきゃ走らなきゃと気持ちが焦るばかりで身体はついてこれず。このような状態が続いてしまっていることが反省です。1月には駅伝もあることですし、どうにかして家出したモチベーションを連れ戻さなければと思っています。がんばります。

いろいろと書いてきましたが、2016年はとにかく楽しかったです。3年目にしてようやくちばりくで陸上やっている感じがしました。こんなに頑張れたのは快く受け入れてくれた中距離ブロックのみなさんのおかげが一番強いのかな。ありがとうございます。来年は800mも1500mも対抗争いが熾烈になると思うので、どの対抗戦でも走れるようにがんばっていこうと思います。2016年お疲れ様でした。来年もよろしくお願ひします。

2016年反省文

教育学部小学校教員養成課程体育科選修

3年

大出 佳穂

1年間、お疲れ様でした。もう来年からは、4年生になってしまうなんて信じられませんが、今年1年を振り返っていきたいと思います！

今年是一言で言うと、厄年でした。夏に器械運動の授業で頭を打ち、脳しんとうになってしまい、その後後遺症で手がしびれたり、耳が聞こえにくくなってしまいました。そのため、関甲信、さらには25大学対抗戦の出場をあきらめなければならない状況になりました。またその影響で、1か月近く練習をすることができなくなり、その後1か月間の教育実習が始まったため、8月から11月後半までにかけて練習を積むことが難しい状況になってしまいました。さらに実習後、やっと練習できると思った矢先、骨打撲になってしまいました。

脳しんとうは、予想もしていなかった事態になってしまったので、最初はかなりショックで、部活を1か月近く休むということも大会に出られないという事もあまりすぐには受け入れられませんでした。大会も部活も出ないという決断をした時は本当に悔しい思いをしました。

しかし、今はそのような決断をして良かったと思っています。おかげで今は後遺症はすっかりなくなりました。骨打撲も回復に向かっています。

ほんっとうに今年は、これでもかというほどケガなどに苦しめられたので、きっと来年の分まで終わったと思います。(笑) 終わっていてほしいです。

そうは言っても、今年の間東インカレでは4継で標準記録をきり、来年の間カレにつなげることができたので、それに関しては良かったです！

来年こそは！！！！最後なので、自分の中でやりきったと満足できるシーズンにできるよう悔いのないようにやりぬきたいと思っています。

今年1年お疲れ様でした！

H28 年度 反省文

B3 蝦澤みずき

本日大晦日。期限をゆうに超えています。今年中に、大急ぎで書きたいと思います。大学での陸上 3 年目、陸上歴約 10 年目が終わりました。内容としてはまあまあなのかなと思います。

大学に入ってから始めた 7 種競技では、最低目標としていた 4000 点越えを達成することができました。関カレ記録である 4400 点には及びませんでした。真夏の群馬で 4101 点という記録を出せたのは、普通に嬉しかったです。

また 1 年間で 100mH は 1 秒上がりました。笑ついに 15 秒台！あのままの流れで 7 種目ベストを出せれば確実に関カレ標準切れでしたが、そんな甘くないですね。合宿後の混成はやっぱりきついです。

あと嬉しかったこととしては、夏の期間だけ少しは減量が成功したことですね。県選、茨大戦、関甲信あたりにかけて、少しは痩せました。が、その後の教育実習で全てパーになりました…笑 現在林さんなど 4 男さんの忠告により再び減量中です。2 月ぐらいいまでには夏より痩せます。みんなで私を鼓舞してください(笑)

そして、進級直後は全く考えていなかったのですが、気づいたら今年が陸上生活最後の年になっていました。今年中に関カレ切って来年は今年以上に活躍したいと思っていたのですが、それはできなくなりました。3 月くらいまでしか部活に行くことはできなくなりましたが、それまでは楽しみながら陸上を頑張りたいと思います！

2016 年の 1 年間おつかれさまでした！

2016年反省文

B3 萬 優里

年末年始、いかがお過ごしでしょうか。3年の萬です。書かなきゃ書かなきゃと思い続けて締め切りの日まで来てしまいました。世永ごめん。

去年は自分の趣味（四代目 JSS）のことまで書きましたが、もう3女（あと3か月くらいで4女！）なのでそんなことはしません。ちゃんと書きます。盛りだくさんな1年だったので、競技のことと仕事のことの二つの反省をお送りします。まずは競技のことから。

三段跳びを本格的に練習しました。去年のベストは9m99でしたが、今年は10m72になりました。今年中に11m20越えを目標にしていたのですがそれは来年に持ち越しです。去年の反省文には「10m50を1回目の記録会で跳ぶ」と書きましたが、春先には達成できていませんでした。今年三段跳びをメインにやってきて、去年よりもましてバウンディングの重要性を実感しています。ウエイト後の立ち五段、走り五段、100mバウンディングなど引き続きやっていくとともに、骨盤の動かし方や接地の仕方にも気を付けて三段につながるバウンディングを練習していきたいです。

また、今シーズンは4継やマイルにも出場させていただきました。4継は2年の時にも出させていただいたのですがマイルは大学初でした。シーズンが始まる前に「マイルメンバーに入りたい」とひそかに思っていたので、めちゃくちゃ嬉しかったです。それなのでマイルについて書くことにします。茨大戦、関甲信、26大戦と夏からの対抗戦に出場しました。幸せなことに高校では経験のない3走を走りました。初レースの茨大戦では62"96、関甲信は61"72、26大戦は62"73でした。26大戦は風雨の中でしたが、シーズンの締めくくりとしてベストを出したかったので悔しいまま終わってしまいました。タイムを振り返ってみると、春先に出た400のレースより成長できたのかなと思います。それは、体を絞ったこと、長い距離を走れるようになったことが要因だと感じています。でも、まだまだ満足できるタイムではないので、来シーズンは60秒前半（もっと欲を言えば60秒フラット）を目標としたいです。またマイルメンバーに選んでもらえるように頑張ります。

〈来シーズンの目標〉

○三段跳び 11m50

○マイル 60秒前半←まずは選んでもらうところからですね

以上で競技の反省をおわりにします。

次は副主務の反省を少し。

わたしが練習前のミーティングで話すことや送ったメールの内容はほぼ「補助員」についてだったように思います。みなさんもわたしがミーティングで手を挙げると「あ、また補助員か」と思っていたのではないのでしょうか。副主務になって初めのころは、人前で話すときには紙に書いたものを読むとか、メールを送るのも緊張してやっとでした。土江さんに聞けばわかると思いますが、ホテルでタクシーを予約するとき、カンペに「もしもし、タクシーの予約をしたいのですが」から書いていたほどです。

「仕事が人を変える」とはまさにこのことです。バイトの店長にも昨日、「あんたは凶々しいし色気もないね（色気もないは余計でした）」と言われたくらいです。ずーしにも「最初とイメージが変わったね」と言われてしまいました。副主務最後の日にも学連に怒ってしまいました（しばけんがそのときの回想シーンをやってくれましたが、決して胸ぐらをつかんでガチ切れなんてしてません笑）。これはいいことなのでしょう。悩みどころです。

今、現副主務の奈桜も頑張っているかと思いますが、副主務の仕事のスタートは年賀状からです。結構つらかったです。それだけ。本格的な仕事は4月からです。話し始めるととことん長いので、今回はやめておきます。

補助員集めも今となってはいい思い出、と言いたいところですができないみたいです。度重なる千葉陸協の先生からの電話、特に関東選手権とアクアラインマラソンはプチ切れくらいしていたと思います。みなさんにたくさんたくさんご迷惑をおかけしました。ごめんなさい。それでもちばりくのみなさんは温かく優しく協力してくださって、何度も何度も助けられました。ありがたいことです。成長もさせてもらえてわたしは幸せ者です。

それと。土江さんと西野カナのライブ帰りに、「そろそろ反省文書かなきゃね〜、何書こうか」と話していたときに、完全にふたりとも自分たちが幹部だったことを忘れていて、それほど今は肩の荷が下りてしまっています。でもまだ部のために頑張っている同期がいて、幹部のみんなやいつも笑顔でサポートしてくださるマネージャーさんやトレーナーさんがいて、その人たちのおかげで楽しく練習できていることを忘れてはいけないなと思います。いつもありがとうございます。

来年の反省文で、良い結果や満足のいく内容が書けるように、これからの練習を全力で楽しく頑張っていきたいと思います。今年1年お世話になりました。来年もよろしく願いいたします。よいお年をお迎えください。

☆ちなみに今年もたくさんライブに行きました。HIGH&LOW や GENERATIONS だけじゃなくて、西野カナとか SKY-HI とか。来年もいけるといいなあ。

おわり

反省文

ちばりく 3年角谷理紗

あっという間の1年でした。
本当にあーっというまでした。
今年の反省というか心残りは、試合に全然出られなかったことです。
4月あたりに2つくらい出た気がします、覚えていないほどです。

5月の関東インカレが終わってから、体に異変が起き、6月から9月まで部活をお休みしました。
中学からずっと続けてきた陸上を休むなんて考えられなかったのも、相当悩みましたが、3女のみんなは受け入れてくれて、思い切って休むことができ、少し改善することができました。
休んだ3ヶ月、9月の1ヶ月は教育実習だったのでめまぐるしい1ヵ月でしたが7、8月は何やってたかなと思うとあんまり記憶がありません。ぼけーっとしてました。
やっぱり部活というものは自分にとって生活の一部であり、大事なものだということがよくわかりました。なので、この環境にいることができるということに感謝したいですね。

ごめんなさい、試合に出ていないので反省文ではなく、今年を振り返って思ったことを書きました。

来年は陸上人生最後の年になります。前半はツインクルやら教育実習やら教採もあるしで忙しくなりそうですが、自分なりにやれることやっていきたいと思っています。
陸上10年目、悔いなく終わりたいですね！！以上です。

みなさん、今年一年ありがとうございました。
来年もよろしく願いいたします。