

## 2016 年度反省文

### B4 鷹野玲大

今年の実省文を書くにあたって、去年の実省文を見てみました。特にこだわっていたのは主将としてどんな部活にしたいかということでした。

主将として 1 年間そのことについてたくさん考えました。いろいろな考えを持っている部員がいるなかで一番よい方向はなんなのだろう？とひたすら考えて、ときには自分のやっていることは間違っていることなんじゃないか？結局自分だけ躍起になっているだけで他の人は特に良くしようとは思っていないんじゃないか？とたくさん悩みました。その悩んだ期間があったから、関東インカレで小宮山先生に握手を求められたときは思い出して涙が出てしまいました。悩んで試行錯誤したからあんな感動を味わえました。本当にいい経験をしました。今いるみんな、頑張れ！！

競技としてはとてもよいシーズンだったと思います。点数にすれば 80 点です。関甲信で 2 位入賞、26 大では 8 位に入ることができました。私の 4 年間の集大成を出せました。特に関甲信での 2 位は、智治と一緒に決勝の舞台を走れなかったという去年の悔しさを晴らしました。また 3 位以内で表彰台に上がったことは初めてで大変うれしいことでした。残りの 20 点分は 14 秒台を結局出せなかったことです。結局出せなかった――。これほどこだわりを持ってやってきたけれど、達成できなかった目標でした。今でも陸上の動画とか、ふと見る陸上のニュースを見ると悔しさがこみ上げてきます。しかし、私の費やせる時間、努力を 110mH にそそぎました。自分のやれることはすべてやったので、悔いはほとんどありません。4 年間続けたから得られた悔しさ、感動です。本当に続けて良かった。

今年 4 月、園芸研究科の中原さんというちばりくの OG の方から退部にあたってのメッセージを頂きました。その中で、皆さんにもぜひ伝えたいので引用させていただきます。

『(中略) 今の後輩たちが私の年齢くらいになったときに、当時は感じられなかったことを感じる時があると思います。私が今伝えられることは、その時やりたいと思えることに一生懸命打ち込むことが大事だということです。人生 1 度しかないから、やりたい！とエネルギーを傾けられることに全力を注いでやったほうが後々、人生には必ず生きてきます。陸上以外でも、学業などやらなければならないことはたくさんあると思うけれど、陸上競技に打ち込むことは、競技結果が実らなくても、数値以上に人間として成長できるものが得られるはずだから、後輩のみなさんには今この 1 日 1 日を大切に、そして仲間を大切に頑張っていってほしいと思います。これからも、ちばりくの活躍を楽しみに、応援していきたいと思います。私自身、ちばりくに成長させてもらって、お世話になりました。感謝しています。怪我だけはしないように、これからも前進して行ってくださいね！ 中原恭恵』

この言葉に私はすごく納得させられました。というより、重みが違うと感じました。やはり全力でやることは本当に人生において大切なことなのだなと感じました。

改めてこの1年は本当に充実した1年でした。就活のときはなかなか部活に行けなくて迷惑かけました、幹部の皆さんありがとう。おかげで満足のいく結果を得られました。こ  
としの反省文は以上にしたいと思います。ありがとうございました。

## 反省文

金子元貴

	110mH	400mH
今季ベスト	15 秒 76	53 秒 62
自己ベスト	15 秒 76	53 秒 16

今シーズンの良かったところと言ったら、茨大戦で狙っていた大会新が出せ、MVP に選ばれたことのみです。それでも、小さい大会とは言え、大会新も MVP も初めてだったので素直に嬉しかったです(河田家もお父さんの記録が消えて喜んだそうで)。

他はただただ苦しかった。関カレと県選は内転筋の過度の疲労によって大学ワーストの走りをし、茨大戦のトッパーではスタート前に捻挫し、マイルと最後の関甲信に出れず。悪夢です。特に関カレは悔やんでも悔やみきれません。そして関甲信のヨンパーでの勝負、それからトッパーでの初めて大きな大会で決勝を走るといふ楽しみをも捻挫が奪っていきました。26 大に向けてはただただ必死でした。同期揃って出れる最後の試合ということで、関甲信を見て刺激を受け、そこから3週間余りやれることはやろうと本気になりました。その結果、果たせたことはマイルを決勝につなげることでしたが、十分すぎる結果でした。

調子としては茨大戦の時にはどちらも自己ベストを更新できるくらいの状態にあったと思います。ヨンパーはほぼ独走の中、4 台目を倒しての走りで、トッパーに関しては捻挫しながらの自己ベストタイ。ザ・ブングルじゃありませんが、悔しいです。

とりあえず無事進学は決まったので、まだまだ頑張りたいと思います。具体的には2月に入れば卒論とテストから解放されるので、そこからは集中して(でも卒業旅行やらでまともな動けないことも何度か・・・)来シーズンはとりあえず最初積極的に出ようかなと思います。授業が始まるとどうなるかわからないので、3月18日からの東大を始め、4週連続で記録会に出ていこうと考えてます。そしてトッパーで標準切ります。トッパー切ったら400mでの標準切りを狙おうと思います。関カレの後はどのように続けられるかは新生活が始まってみないとわからないので、また考えていきます。飽くまで勉強するために進学を選んだので。

来年から関カレは3部になり、もう何も背負うものはありません。ただただ同期と共に四継とマイルを走り、トッパーとヨンパーを走るといふことを楽しみたいと思います。

このままでは終われないです。

## 2016年度 千葉大学体育会陸上競技部の活動にける反省文

4年 井上壮彌

この1年は、今までで一番練習ができなかったのが心残りです。結局シーズン入りも6月と遅く、100m, 200mの記録を更新できず、タイムが落ちる一方でした。わずかながら円盤投げはベスト(もともとの記録がひどい)、練習なしで出場したやり投も一応大学ベストを出すことができました。つまりバネだったと思います。

今年度5回100mに出場しましたが、毎回十分な練習が積めておらず、悔いが残るレースばかりでした。スタートの反応は感覚的にはちょっと良くなったと思いました。が、問題は加速です。ほかの選手と大きく差がつくのはその部分だと思っています。この加速について考えすぎてレースに臨むと身体の起き上がりが早くなったり、動きそのものが小さくなってしまったりと、意識する箇所が多く、一連の動作として理想通りにいかずにいます。

競技的には困難かと思っていたやり投げですが、数本ならば投げられることが分かりました。練習や投げ込み、そのあたりにはジャベリックとかも使いながら考えていきます。ということで、僕はもう棒高跳はやりません。たしかに恥ずかしい記録ではあったけど、関甲信・理工系・26大戦と、対抗戦に出場させていただいたのは本当に良かったです。

平日の練習はいかれない、いっても別練習が多いかもしれないですが、これからも、短距離として練習に参加し、色々判断しながらやりもちょっとずつ投げていくことにします。

0604 順大 100m 12"61 200m 25"60

0702 日体大 100m 12"74

0825,26 関甲信 円盤 18m72 やり 29m09

0910 理工系 100m 12"78 やり 33m30

0919,21 26大戦 100m 12"81 やり 35m68

1029 順大 100m 12"94 やり 34m62

来年の目標 記録を出す。取り組む種目 100m, 200m, (やり投)

これから先、陸上に本格的に取り組みたい意識は大いにあるのですが、やはり学部時代に比べて練習時間的には少ないと思います。試合も練習になるということで、練習できてなくても色々記録会には出場していきたいです。もちろん休むときは休みますが、今年もできる時間に倉庫に足を運び、何かしら動くことを念頭においてうえで院生活を過ごせればと考えております。

## 2016年の反省 中距離4年 中島由介

ご無沙汰しております。中距離四年の中島です。すっかり部活に出なくなったので、もうお忘れの方もいらっしゃるかもしれませんが、私は生きております。毎年反省文にはイラストを提出していたのですが、今年はその余裕がないので、本文に替えさせていただきます。

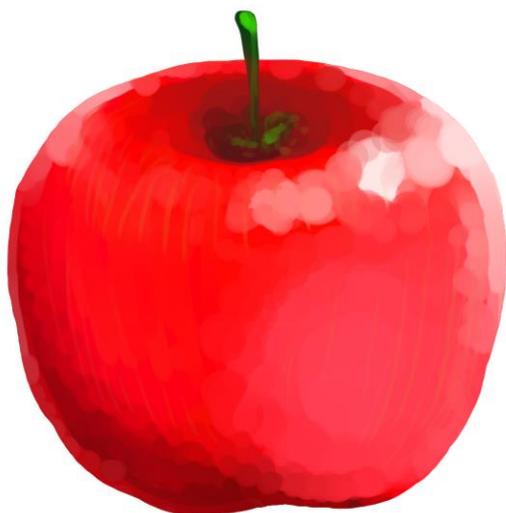
陸上競技の反省、部活動の反省をしたいのですが、悲しいことに反省することもないほどに活動しておりません。むしろ、部活動への出席率の極端な減少こそが反省すべき点と言えるでしょう。

しかし、それを反省したところで、実際に改善できるのでしょうか。研究室に毎日通う私は、およそ18時くらいにその日の業務を終えます。その後部活に顔を出すことは不可能ではないですが、正直へとへとできついです。土曜日は研究室は休みのことが多いですが、予定を回せるのは土日だけなので、どうしても部活を後回しにしがちです。結局、なんとか余裕のある時に部活に参加できるくらいになってしまいました。

走ることは好きです。走ることは私の人生の一部ですし、ジョギングは毎日のように行っています。しかし、やはり以前のように部の予定に合わせて活動することは困難に感じてしまうようになりました。四年生になっても現役で記録を伸ばし続ける同期を見ると、ときどき自分が情けなく思うことがあります。それ以上にどうしようもないという気持ちを強く感じます。

来年度からは大学院生になる予定ですが、ライフスタイルが変わることは考えにくいです。自分が何をしたいのか、陸上競技とどう向き合うのか、本気で向き合う時が来たのだと思います。来年の抱負は自分の在り方について考えることとします。

陰気な反省文を書いたしまったので私が描いたリンゴを載せておきます。



○良かった点

今年最も評価できることは、1年間を通してケガで練習を休むことがなかったことです。私は昨年、一昨年ともにケガで練習が出来ない期間を作ってしまう、思うように記録を伸ばすことが出来ませんでした。ですので、今年はとにかくケガをしないように、練習後のストレッチやアイシング、自主的な体幹系の補強に継続的に取り組みました。結果1年間を通してケガをせず、5000mと箱根予選会で自己ベストを出すことが出来ました。

○悪かった点

悪かったというか、残念だったこととして、他大学の4年生と比べると競技力が低く、対抗戦で順位争いをするレベルまで、到達できなかったことを反省しています。茨大戦を除く対抗戦では、長距離のポイント稼ぎのほとんどを関根に頼る状況になってしまい、自分は対抗選手に選んでもらえたにもかかわらず、ポイントを取るような活躍ができませんでした。

これは、自分の競争心の足りなさや、競技力向上への貪欲さが足りなかったからだと思います。就職活動中も自主練はしていたものの、練習の質は通常よりもずっと低く、競技力の向上を目指すというよりは、体力を維持するという目的意識を持っていたため、最低限の練習内容に甘んじていました。この頃からもっと明確に目標を設定し、達成に向けて努力を重ねていれば、自己ベストをさらに伸ばせていたのかなと思います。今後の人生でこの類の反省を二度としないように自分を律し、精進していこうと思います。

○四年間を振り返って

大学4年間はもちろんのこと、陸上をはじめ9年間、生活の中心には陸上競技があったなとつくづく思います。4年間で嬉しいことも、悔しいことも経験しましたが、そこから様々なことを学び、自分の血肉とすることが出来ました。ちばりくは強豪校とは違い、陸上に取り組む姿勢も人それぞれで、多様性にあふれる組織だったと思います。そういう組織と一緒に練習させていただいて、様々な考え方や価値観に触れたのは、今後の人生にも役立つと思っています。小宮山先生、先輩方、後輩そして同期、さまざまな方々との交流と支えによって、楽しく真剣に陸上競技をすることが出来ました。ありがとうございました。

○今後に向けて

今後は、残された競技生活を全うすることに全力を注ぎたいと思います。来年1月の26大駅伝と、月末に出場するフルマラソンで、自分の競技人生を納得した形で終われる成果を残して引退します。社会人になっても、陸上競技で学んだ、目標を設定し達成に向けてひたむきに努力するという自分好みの姿勢を忘れずに、一生懸命働こうと思います。

# 反省文

中距離ブロック 宮崎 直大

中距離の反省文の方でガッツリ書こうと思っているので簡潔に。

今年は陸上面に関しては全く上達しなかったし気持ちも入っていなかった。しかし今年  
は陸上面以外に関して、新しいことにいろいろ挑戦した年だったように思う。

ナカガミ、ジャグリング、ダンス、その他もろもろ・・・

趣味やバイトなどに時間をたくさん充てた年だった。これに関してはジャグリング方面で  
は実績も残せたので良かったように思う。

しかし、よくよく振り返ってみれば、陸上にもっと時間や気持ちを充てられたはずだと  
とも思う。ダメだった理由の一つとしてガミ長として精神的にも時間的にも始めは余裕が  
なかったこと。しかしこれは夏休み前くらいからガミ長に慣れてきて、精神的な余裕が生  
まれてきたので大きな理由ではない。

今年は何より、体調不良や風邪などで陸上を継続して練習できなかったことが大きい。そ  
れによって気持ちも途絶え途絶えになってしまったと考える。去年は長期の怪我のため陸  
上がつまらない日々が続き、陸上に対する気持ちも弱くなってしまった。今年体調不良  
などでところどころ気持ちが切れてしまい、陸上がつまらないと思うことが多かった。こ  
れが今年の大きな反省点である。

陸上面以外で頑張れたのは良かったが、腐っても陸上部員なので来年度は最低自己ベス  
トは出せるように陸上に気持ちを入れていけたらいいと思う。エンジョイ勢という考え方  
もあるが、やはり頑張っ結果を残してこそ陸上の楽しみがあると思うので頑張ってい  
きたい。

ただ、またいつ何かの拍子で気持ちが切れるか分からない。上のように願望的な表現を  
使っているのは自信がないからである。今は歯痛でまた練習が途切れて陸上がつまらな  
くなっているので、徐々に楽しみを思い出して頑張りたい。確か去年もこんなことを言っ  
た気がするので、そろそろ・・・

このままではダメだなと思いつつ実行できていないので、このような調子が続くよう  
であれば辞めるべきだと思っているので、来年からは頑張りたい。

## 2016 年度反省文

千葉大学教育学部スポーツ科学課程 4 年大木学

2016 年度上半期(～7 月)は病気や怪我もなく、まさかの関東インカレ優勝、日本選手権入賞など就活と教育実習平行してやっていたとは考えられないくらい順調でした。

対して、下半期(7 月～)は特に成果もあげられず不甲斐なかったです。成功体験を引きずり、気持ちも中途半端なまま多くの大会に臨んでしまいました。モチベーションの維持というのはとても難しいことですが、結果を残すには必要不可欠です。管理を頑張りたいと思います。

2017 年度の目標は

- ・卒業する(切実)
- ・お仕事頑張る
- ・定期的にはちゃんと練習をする

の三本立てです。

短いですが以上です。今年も縦読みありません。

それではみなさん良いお年を。

# 2016 年反省文

B4 荒木麻理

	400m	800m	マイル lap
3/26 順大記録会	1'02"92	2'25"13	
3/27 春季オープン		2'25"58	
4/10 順大記録会		2'23"24	
4/16 千葉県記録会		2'21"98	
4/23 日体長		2'20"18	
5/4 全薬		2'28"47	61"6 くらい (SwedenR)
5/21 関カレ			63"02
6/5 全関東MDPV	1'04"37	予 2'34"43 決 2'24"38	
6/26 千葉県選手権		2'24"64	
7/2,3 日体大	1'02"86	2'22"05	
7/30 順大記録会		2'31"45	
8/7 茨大戦		2'23"23	62"65
8/25,26 関甲信	予 1'04"76	予 2'20"78 決 2'20"08	63"54
9/11 理工系		予 2'27"26 決 2'21"14	
9/19~21 26 大戦	予 1'03"35	予 2'32"93	予 62"49
		準 2'20"96	決 63"60
		決 2'20"04	
9/24 関東医科	<b>1'02"43 SB</b>	予 2'34"25	
		決 2'25"88	
10/2 日体大		<b>2'18"52 SB</b>	
10/29 順大記録会		2'27"52	
計	6 本	23 本	6 本

	100m	200m
5/4 全薬	予 13"82(-1.4) 決 14"02(-0.10)	28"67(-2.1)
9/10 理工系	<b>13"58(+1.4) SB</b>	

	400mH
4/24 千葉県記録会	1'08"91
7/30 順大記録会	1'12"22
8/7 茨大戦	<b>1'07"67 PB</b>

	1500m
10/29 順大記録会	<b>5'01"75 PB</b>

	やり投
9/10 理工系	<b>21m15 PB</b>

今シーズン出た試合の一覧表。見づらいので次からもう少し考えます。

## <2016 年振り返り>

新年早々膝を痛め、治ったと思ったら 2 月のテスト期間に風邪をひいた。治りきる前に研究室生活がスタート。休日ランナーになった。春合宿に土日 (2, 3 日目) のみ参加したら腸腰筋痛めた。流しすらままならない痛さのままシーズンイン。無理やり走ってたら治ってた (良い子は真似しないでください)。全薬では MVP を逃し、関カレのマイルでメンタルが完全に砕け散った。2~3 か月くらい思うように走れない期間が続いたが、対抗戦でレースを重ねるうちにそれなりに調子は良くなった。しかし、昨年と比べると体力が著しく低下していると感じた。練習は嘘をつかないことを身をもって痛感した。

<種目ごと>

#### 400m

シーズン初戦のはずだった東大記録会はケガのため棄権。3月の順大は800走った後のレース。6月のMDPVと7月の日体は関カレマイルで失敗したことにより400恐怖症となったのでそのリハビリとして。関甲信、26大は800の前日刺激として。関東医科は26大から中2日、且つ800を2本走った後。まともに走ったレースが1本もない。SBも昨年出したPBより1秒以上遅い上に、大学4年間のなかで一番遅いSB。理工系での100はPBとさほど変わらないため、単純に無酸素系のトレーニングが足りてなかったと思う。

#### 800m

たぶん昨年よりいっぱい走った。4/23の日体長までは少しずつではあるが着実に調子を上げていけてたのに、5月に調子を落としてから6・7月は思ったように走れず苦しかった。8月から続く対抗戦が不安で仕方なかったが、4年の意地で頑張った。関甲信と26大は2分20秒職人と化した。つらかった。当日エントリーした10月の日体で千葉県選手権の標準をどうにか突破でき、最低限の目標は達成できた。

#### マイル

100×2、200、800、4継を走った後の全葉のSwedenRのラップが一番良いのはなぜ？対抗戦はせっかく走らせてもらえたのに情けないタイムばかり。本当に申し訳なかった。400のSBを考えればもう少しはタイムが出てよかったはず。

#### その他

初めて1500に出た。5分切れると思ったけど、人生そんなに甘くなかった。でも切れる力を持つててことはわかったから来年頑張る。

今年はなぜか400Hにいっぱい出た。大学はそんなにやるつもりなかったのに。千葉県選手権標準突破できた(来年上がらなければ)が、800と日にちが被ってるので出場するかは検討中。あくまで娯楽なので、そんなに頑張らない。けどアプローチ25歩、インターバル17歩でしっかり前半から突っ込めるようになったらもっとタイム出るんだろうな。逆足ももっと上手くなれたらいいのにな。

<来年の目標>

自分は試合を重ねれば重ねるほど調子は上がるほうだと思うので、来シーズンも積極的に記録会に出ようと思う(お金欲しい)。

平日は研究室やら実習やらで思うように練習に時間が割けないと思うが、西千葉に行くの面倒くさがらない(亥鼻に走る場所があればいいのに)。休日は2部練を取り入れるなどして体力をできるだけ落とさないようにしたい。

何より今までメンタルの支えであった佳代がいなくなってしまうとつらさしかないので、メンタルの保身を十分行えるようにしたい。

具体的な数値の目標としては

400m：最低61秒台、できればPB

800m：関カレ標準(2'16"50)突破

1500m：5分切り

マイル：lap60秒切り(というかまず選手になる)

100m、200m：PB

400mH：気が向いたらやる

こんな老害ですが来年もよろしくお願いします。

## 2016年 反省文

B4 鵜澤佳代

〈今年の戦績〉

- ・ 100m 12"91 (26 大学対抗戦)
- ・ 200m 27"41 (5 月順大記録会)

記録だけ見ると、全く納得できない1年でした。特に200mは、引退まで自分に合った走り方がわからなくて、本当に苦しかったです。教員採用試験を言い訳に、自分の時間を上手く陸上に充てなかった罰が当たったなあと思っています。中でも一番悔しかったのが、関東理工系100m決勝、3年間優勝を狙い続けて、結局最高戦績2位で終わってしまったこと。心が弱かったなあと。自分の悪いところなので、社会人になってからも気を付けていきます。あと、心残りは“4継で48秒台を出す”約束が果たせなかったこと。先輩、ごめんなさい。

でも、そんな私でも今年の目標は達成できたので満足しています。今年の目標は、“女子4継の来年の関カレ出場を、今年の関カレで決めること”

偉大なる'12の先輩方にはたくさん素晴らしい経験をさせていただいて、自分が後輩たちにそんなことができるのかと不安でした。そんな中、私が後輩に残せることはこれだなと思っていました。大きな舞台で来年の関カレ出場を決めることで、2016年のみんなの自信に繋がったらいいなと思っていたので。この目標が果たせてよかった。4継メンバー、最後まで私にバトンを繋いでくれて、本当に感謝しています。ありがとう。

あと、教員採用試験に教育実習に…となかなか練習に出られなくて、思うように走れず辛かったけど、対抗戦に出られるだけ出て、合宿にも参加して、最後の最後までちばりくに居座れたので、これも大変満足です。

4年間振り返ると、入学前は大学では絶対続けない、サークルに入ってバイトして大学生を満喫するんだって思っていました。でも、結局離れられなくて、好きなことができる最後のチャンスだなって思っていて、気が付いたらちばりくに入部していました。1年生の頃はとにかく体を戻すのに必死で、そんな中で茨大戦から100・200・幅・4継・マイルにと、対抗選手として出させてもらった嬉しさは忘れられません。それからの冬季練がきつくてきつくて…。何度か逃げました。ごめんなさい。2年生になって、後輩もできて、初めて関カレに出させてもらって、しっかりしなきゃと思ったけど、あまり結果はついてきてくれませんでした。関甲信での幻の12秒台(追い風参考)には正直泣きました。この年の冬季練もやっぱりきつかった…。3年生になって、いよいよ私が女将だ!!ってはりきったおかげか、4年間の中で一番調子のよかった1年でした。欲を言えば、関甲信に出たかったということです。この年の冬季練も相変わらずきつかったけど、逃げなかった。頑張りました。そして、4年生。何も思い残すことはありません。

4年間、本当に楽しかったです。千葉大学陸上競技部で活動できてよかったです。また機会があれば、みんなと一緒に走りたいです。では、よいお年をお過ごしください。

## 28年度 ちばりく反省文

トレーナーブロック B4 河田 愛子

今年度は月～金曜日はコアタイムが9:00～19:00（ほとんど20:00～21:00までは研究室で実験をしていたが）であり、土曜日は9:00～12:00までゼミがある、というほとんど全体練習に参加できない状況でした。できる限り対抗戦には参加するために平日の実験時間を増やしてなるべく大会当日は研究室休めるようにしてきましたが、やはり普段の練習に参加できていない分、昨年、一昨年に比べてちばりくへの貢献度は下がってしまったように感じます。その点が正直とても悔しいところですが、今の私にできる範囲での限界でもありました。

全体練習に参加できていない分、今年度に関しての反省はここで改めて述べるようなことはありません。

そこで、私の陸上人生を振り返りたいと思います。反省文の主旨とは異なりますが、私が最後にみなさんに発信できる場はここだろうと考えたため、ここに残したいと思います。文字ばかりですが許してください。

私は小さい頃から父が電車と競争しながら走っている姿を見て育ち、天台の競技場にも遊びに行ったりしていました。私自身10歳から本格的に陸上をはじめ、高校では本気でインターハイに出場するつもりで走っていました。高1でそれまで専門としていなかった100mが12秒台、マイルのラップも58秒台が出て（たいしたことないかもしれませんが私的にはとてもうれしかったタイムです）、このままタイムを縮めていこうと燃えていました。

しかし、1月に怪我をして部活動出禁、自転車禁止の生活を送ることになりました。3ヵ月後に復帰をしてからケアには気をつけながら練習していたつもりでしたが、復調してきた時にまた怪我、3年生の時も県総体の直前に怪我をしてしまいました。1度激しく壊れてしまったものは、簡単に壊れてしまうようなものになっていたのです。県総体の直前すぎたため怪我をおして県総体を走りましたが、マイルが南関東に進み、その後の南関東をどうするのかで親とけんかしました。私は関東大会を走れなかったら絶対後悔するから走りたい、母は練習を続けたら怪我が治らなくなるとわかっているならやめてほしい、自分の身体を大切にしてほしい。頭では母が言うことは正しいことだとわかっていたはいましたが、私は途中で投げ出したことによって不完全燃焼のまま生活することに心が耐えられませんでした。結局、南関東まで練習後に痛みで涙を流しながら、ほぼ毎日整骨院に通いながら走り続けました。当日、マイルのメンバーには選ばれませんでした。後悔はありませんでした。完全燃焼して“もう走れない”ところまで走った結果、私の怪我は完全に治ることはなくなりました。

大学に入ってからはいろいろなサークルの見学に行きましたが、やはり高校まで“命がけで走っていた”といっても過言ではない私としてはどこも物足りず、ちばりくに入部してしまいました。入部したものの練習をフルにこなすことは難しく、授業が1週間にほぼフルコマある状態で体の状態を維持する力は私にはありませんでした。ちばりくで活動していく上で私にできることは何か…。当時の女将のゆめさんに相談し、トレーナー活動を提案してくださいました。その後、主将のまきだいさん、ゆめさん、そして後のトレーナーブロック初代ブロック長のまなさんが中心となってトレーナーブロックを設立してくださいました。

こんな陸上人生を送ってきた私であるからこそ、走れない悔しさや苦しさは痛いほどわかる。走りたい気持ちもわかる。ケアをしてもダメなことはいっぱいあるのにただ練習しっぱなしとかありえない。自分の存在をもってして怪我をすることの怖さと自分のメンテナンスをしっかりと行うことの大切さを改めて思い出してほしい。それが、私がトレーナーブロックで活動していく上で思っていたことです。コンディションアンケートは私たちトレーナーがみなさんの様子を知るためだけではなく、普段改めて自分の身体の状態について考えることが少ない人の振り返りの場としての役割も果たしています。自分の身体の不安も疑問点も愚痴でも構わないから感じたことを私たちトレーナーにぶつけてほしい。トレーナーは不安なども気軽に言える立場でありたい。トレーナーに言えないとしても、誰かに言ったり、うまく発散したり、解決策を見出してほしい。何よりも悔いのない陸上人

生を全うしてほしい。この願いがもし少しでも皆さんに届いていたのであれば、私が活動してきたことは間違っ  
てなかったのかもしれない。

私は 10 歳の時から 23 歳の今に至るまで常に素晴らしい仲間と囲まれて、支えられながら陸上と向き合うこ  
とができました。高校までは選手として、大学からはサポートする立場として 2 つの陸上人生を送ってきました。  
今年度はタイムも内容も散々ながらも念願の理工系に出場することができ、改めて走る喜びを噛みしめることも  
できました。私の陸上人生に悔いはありません。大学院に進学はしますが、来年度からはちばりくには籍を置か  
ずに外から見守ろうと思います。しばらく、頑張る陸上とはお別れです。

昨年度の箱予のブロック長退任挨拶で涙を流さずにいられなかったこと。とても恥ずかしかったけれども、泣  
けるほど全力でぶつかることができたということは喜ばしいことなのではないかと思うようにしています。こう  
思えるのも尊敬できる先輩方、かわいい努力家の後輩たち、素敵な同期のみんな、そしてこんな私についてきて  
くれた、支えてくれたトレーナーブロックのまきだいとなっちゃんがいたからだと思います。心から感謝してい  
ます。ありがとうございました。

終わり。

P.S.たいしたものではありませんが、“ちばりく卒業論文”を実験の合間にひっそりと製作中です。卒業までには  
完成させたいと思っていますが…。頑張ります。

ほんとのほんとに終わり。