

反省文

短距離ブロック M1 明石涼

反省文を書くのも五回目になりました。M1 の明石です。2016 年は 7 ヶ月程度しか活動できませんでしたがひとまず月ごとに振り返ります。

- 1 月: 浜練で幕開け。辛かった。
- 2 月: 卒研が忙しくほとんど走れず……。
- 3 月: 卒研終わったので卒業旅行行ってました！(ごめんなさい)
- 4 月: 全力で 100m を走って 12 秒 5 だった。やべえ……。
- 5 月: 全力で 100m を 11 秒台で走れるようになる。意外と走れるやんと調子に乗る。
- 6 月: 復帰試合前日にグラウンドのくぼみに脚をとられ捻挫……。調子乗ってたバチが当たりました。
- 7 月: 何とか選手復帰(11 秒 77)。まあ妥当な記録。
- 8 月: 茨大戦でリレーを走らせてもらう。楽しかった。
- 9 月: 理工系で何とか SB(11 秒 63)。26 大皆さんお疲れ様です。
- 10 月: 研究が忙しくなってきて走れなくなってきた……。
- 11 月: 東大の 60m でシーズンオフ。久々のサーキットでは死にました。(ご迷惑おかけしました)
- 12 月: 研究忙しい……。走りたい……。

毎年反省しているように思いますが継続して練習できていません。正直院生なめてました(爆)。でも練習量が減ったので毎回の練習と試合の反省の質を上げてカバーしていこうと実践しましたが、9 月まではある程度はできたかなと(まあ褒められたもんでありませんが)。改めて成果を上げてきた院生の先輩方を尊敬する一年となりました。

そして今年一番の反省ポイントは復帰試合前日に不注意で捻挫したこと。復帰試合を楽しみにするのはいいですが浮かれていました。もっと緊張感持って練習に望まなければいけませんね。今後も陸上だけでなく学業でも気を引き締めていこうと思うべきことでした。

選手としてやりたいこと(走り方やトレーニングなど)はまだまだまだたくさんありますが 2016 年はやりたいことは 3 割くらいしかできませんでした。しかし研究でやりたいこと、やんなきゃいけないことを考えるときっと来年は 2 割くらいしかできないと思います。それでもまだ走りたいという気持ちは消えないので選手として活動はしていきたいと思います。既に除籍されてもおかしくないような身分ですが来年もお世話になりたいと思うのでよろしく願いいたします。

今年も幹部をはじめマネさん、トレーナーさん、選手の皆さん、先生、OB・OG の方々など多くの人にお世話になりました。この場を借りてお礼をのべさせていただきます。ありがとうございました。

まとまりのない反省文で見苦しいですがこのあたりで失礼します。皆さん良いお年を！

2016 年 12 月 28 日

2016年反省文

B5 國分佑太

本格的(?)に投擲をやったシーズンでした。5~7月が実習でしたが、その後はそこそこ練習が積めたのでよかったです。10月以降の冬練時期に思ったより練習が積めなかったのが来シーズンに向けて不安な点です。体重に関しては・・・実習中にヤケ食いしないよう気をつけます。1~3月はまた実習で、その後就活、卒論、国試と、ついに大学生活も終わりが見えてきました。頑張っている皆さんを励みにラスト1年頑張ります。

今年も1年間お世話になりました。
来年もどうぞよろしくお願いします。

主な出場種目

やり投げ、砲丸投げ

やり投げ

フォームが崩れたのを修正できなかったり、肩の古傷が出たりで消化不良なシーズンでした。肩のケアを怠ったつもりはなかったのですが、もう少し考えるべきでした。また終盤はその痛みで気を取られたことなどで助走のキレもよろしくなかったです。3,4ヶ月ほど休んで今のところは痛みも引いているので、来年は早いうちにやりを投げる練習をして、春頃の暖かい日には助走練も入れるようにします。

砲丸投げ

投げるときの動作がもっさりとしていたところが最後まで改善できませんでした。平日夜に筋トレしつつ、行けるときの休日午前中は投げる予定です。