

2016 年度反省文

2年 短距離ブロック 池村昂祐

こんにちは、チーズケーキを食べると幸せを感じる男、池村です。前年度と同様に今年度も練習日記を基に月毎に振り返っていきます。

- 【1月】トラック200m 23秒後半、ベンチ・クリーンともに70kgがmax値
- 【2月】春合宿で右腸腰筋の怪我
- 【3月】怪我のため補強及びウエイト
- 【4月】怪我から復帰、初戦200m 24秒35 (-2.1)
- 【5月】100m 11秒41 (+4.2) 練習は速いが試合になると遅い現象、考えすぎ
- 【6月】100m 11秒64 (+0.5) 練習はできていたので特に気にせず
- 【7月】100m 11秒74 (-0.5) 200m 23秒21 (+1.6) フォーム意識の改善、左ハム筋膜炎
- 【8月】調整、関甲信マイルリレーでアンカーLap50秒8
- 【9月】26大戦100m 11秒55 (+0.4) 200m 23秒02 (+0.8) 3rdベスト
- 【10月】調子が良すぎて左足付け根筋硬結
- 【11月】怪我の様子を見つつ復帰、リラックスしつつスピードを高めるにはどうすればよいかを考える
- 【12月】ベンチ80kg フルクリーン85kgがmax値 1年間のウエイトの成果がでた

今年度は200mの3rdベストの更新が最も自分の中で嬉しい出来事でした。高校時代の200mのベストは23秒05…大学1年時の目標「高校時代の自分を超越する」でしたが、ようやくその3分の1を達成することができました。今年度の目標は理想が高すぎたのでもう少し現実的にします。

100m 11秒30

200m 22秒63 (自己ベストの更新)

400m 49秒40 (関カレB標)

来年度は関カレ後から主将になります。NARUTOのうちはイタチの名言「火影になった者が認められるんじゃない、みんなから認められた者が火影になるんだ。」を胸に刻み精進します。

来年度もよろしくお願ひします。

平成 28 年度 反省文

2年 短距離 尾崎康太

【本年度記録】(シーズンベストは赤字、シーズンワーストは青字)

大会名(場所)	日付	種目	記録
順大記録会(順大)	3月26日	400mH	54秒62
茨城大学対抗(千葉)	8月7日	400m	50秒71
		マイル	49秒9
関甲信(山梨)	8月25日	マイル	49秒2
	8月26日	400mH 予選	55秒30
		400mH 決勝	53秒73
関東新人(神奈川)	9月17日	400mH	55秒45
26大学対抗(神奈川)	9月20日	マイル	50秒1
	9月21日	400mH 予選	54秒21
		400mH 決勝	54秒13
順大記録会(順大)	10月29日	400m	51秒33

【反省】

今年を振り返ってみると、ケガに悩まされたシーズンになった。なんとなく痛いなぁと思っていた場所が悪化し、歩くのもままならない状態に。違和感があるのに練習をしたり、病院や接骨院に行かなかったなどの自己管理の甘さからきたケガだった。ケガの影響は大きく、今年の記録ははっきり言って情けないものだった。目標にしていた全カレの出場はもちろんできることなく、SB もろくなタイムではなかった。ケガをしていなければと思うけれども、起きてしまったことはどうしようもない。改めてケガをしない体づくりというものの難しさを実感した。

【今後の抱負】

とにかくもっと自分に厳しく律していかなければと思った。小宮山先生の助言の元、恥ずかしい結果は出せない。今の自分には何が必要で、何がいらぬのかしっかりと見極め、実行していく。経験が浅いから間違ったことも多くあると思う、けれども「短距離ブロック長」となったからには、全身全霊で精進していきたい。今後とも不器用な短距離ブロック長ではありますが、なにとぞよろしくお願いします。

【来年の目標】

- ・全カレ出場
- ・日本選手権 B 標準突破

良かった点

- ・ハードリングが良くなった。ただ、逆脚の方がうまいことに気づいた
たので意味がなかった。
- ・競り合いでも自分のリズムが崩れない。
- ・体重が増えて上半身が安定した。

悪い点

- ・向かい風に弱い。
- ・スタートで出遅れることが多い。
- ・トップスピードが低い。

110mH では大幅に自己ベストを更新して、悪くないシーズンだった
と思います。しかし、今までは走力がなくてハードルに逃げていただけ
なので、来年は 100 か 200 を頑張りたいと思います。

反省文

河野 漢広

今年一年の反省をしたいと思います。シーズン序盤の反省としては調子が上がるのが遅かったことです。全然最初は記録出ませんでした。いばだいせんあたりから調子が上がってきたなって感じでした。来年は関カレの標準をしっかりと切り切りたいので初戦に調子を合わせていきたいです。シーズン中盤はなかなか良かったと思います。いばだいせんがいい感覚を掴んでそれをうまく関甲信にいかせたのかと。おかげで自己ベスト更新できました。シーズン終盤はあれですね。実習とか色々あってしんどかったです。棒高跳びに関しては来シーズンは機会があればやろうと思います。とりあえず三段跳にしぼってやります。

ではプロ長としての反省を。フィールドプロ長になってから早3ヶ月くらいがたちました。何をしたかと言われれば特に何もしてないと思います。メニュー出してるくらい。これがなかなか大変です。ですがみんながちゃんとやってくれるんですごく楽なプロ長だと思います。やって楽しいですありがとうございます。雰囲気もとてもいい感じで全体的に走力が付いてきた気がします。なのでバウンディングなども頑張りましょう。走力だけでなく技術もつけられるメニューたてます。火曜の走り込みはみんな頑張りましょう。金曜はできるだけ飽きさせないようなメニュー考えたいと思っています。

冬季練も中盤に差し掛かって今が一番しんどい時期だと思いますが来年も頑張りましょう。短くなりましたが今年一年の反省を終わりたいと思います。良いお年を

2016年 反省

B2 小林 優里

	自己ベスト	昨年	今年	
走幅跳	5 m 3 5	5 m 3 5	5 m 3 5	
三段跳	1 1 m 7 0	1 1 m 2 4	1 1 m 4 5	
走高跳	1 m 5 0	1 m 5 0	1 m 5 5	←Best!
棒高跳	—	—	2 m 7 0	←Best!
1 0 0 m	1 3 " 5 8	—	1 3 " 3 8	←Best!

早いもので、もう2度目の反省文を書くことになりました。今年の実績を振り返りたいと思います。

今年は新たな種目にも挑戦したり、3年ぶりの100mにも出てみたり...自分の力を試せた1年でした。おかげさまで、ポールも続けたい、関カレに出たいという目標ができて、100mも12秒台で走りたいという目標ができました。もちろん、三段跳が私の中のメインですが、そっちではあと15cmというところで関カレには届かず、去年の実績でも書いた目標を達成することができませんでした。走幅跳でも言えますが、助走がボロボロでした。今までもファールすることはありましたが、今年は1回の試合でファールしたり、逆に40cm手前で踏み切ってしまったりと、不安定すぎる助走を毎回のようにしてしまいました。そこが第一の実績点だと思います。走力もついてきていると思うので、ただガムシャラに助走するのではなく、しっかり安定した助走を来シーズンまでに完成させていきたいです。そして、今年は4継も走らせて頂きました。改めて4継は楽しい！来シーズンでも4継メンバーに選ばれたいので、この冬で技術だけではなく走力もしっかりつけていきたいです。まだあと大学は2年あるという気持ちではなく、もう大学3年のシーズンは1年しかないという気持ちで、来シーズンこそは関カレに出たいと思います。頑張ります。

以上、短いですが今年の実績を振り返らせていただきます。1年ありがとうございました。2017年度も宜しくお願いします！

2016 年反省

B2 世永大輝

こんにちは、世永です。時の流れはあっという間でもう反省をする季節になったのかと少ししみじみ感じております。では早速反省させていただきます。

・競技面

今シーズンは有り難いことに茨大、関甲信、26大の対抗戦に出させて頂きました。しかしすべての試合で結果を残せず自己ベストも更新できませんでした。対抗枠を無駄にしまって本当に申し訳ないです。冬季練習は怪我もせず浅利さんのメニューをこなしきり春先はスピードもついてきた感覚もあったので夏場に体重が落ちれば自己ベストを更新できるだろうと思っていました。実際茨大や夏場の日体大記録会は確実に自己新をだせるコンディションであったのですが、結果を残すことはできませんでした。

原因を考えますとひとつは技術的な面にあると思います。具体的にはファールという課題を克服することができませんでした。この点についてはセットスタートにすることで解消しようとし実際に3月の順大記録会で試してファールを減らすことができたのですが記録がでないことにあせってしまい6月あたりに補助走付きに戻してしまいました。ここで焦らず煮詰めていけば違う結果があったかもしれません。

もうひとつ結果がでなかった大きな原因はモチベーションが著しく低下していた時期があったことです。夏まではテストが大変で全体練習に参加できなくても自分でメニューをこなしたり、流しまではやったりしていました。しかし夏休み後半くらいからモチベが0に近くなってしまいました。この時期全体練習も無断欠席していました。モチベがなくなったことの原因は、いろいろと悩むことが増えたことかもしれませんが、根幹にあるのは自分の精神的弱さであります。いろいろ陸上を続ける意義を見出しているのですが、陸上を楽しもうということをおぼえていた気がします。

今年1年総括して満足できたかというところ、まったく満足できていないし充実感もない達成感もない一年だったと思います。貴重な大学生活を浪費し多くの機会を損失した感じがします。このような結果に陥った原因は計画性のなさ、行動力のなさだと思います。その場しのぎの過ごし方をすることが一番自分のよくないこと所でありここを治さないとまた1年浪費してしまうのでまずここを治して2017年はいいい1年といえるようにしたいです。

2017年の目標

自己ベストを更新し、7mを超えること

行動力をあげること

陸上を楽しむ

睡魔に負けない。1限サボらない

2016年 反省文

2年 長距離ブロック 奥村公登

(今年の成績)

25 大駅伝 男子 OP3 区(7.69km) 26'07(3'24/km) 区間 29 位(OP12 位)

関甲信 対抗男子 3000mSC 10'22"59 総合 10 位

26 大戦 対抗男子 3000mSC 10'08"50 総合 28 位

箱根予選 20km 71'06 総合 509 位 学内 11 位

荒川駅伝 男子 OP4 区(8km) 25'54(3'14/km) 区間 9 位(OP1 位)

(今年の記録)

【1500m】(前年度までの PB 4'19"31) **4'16"80(08/06)PB**

【5000m】(前年度までの PB 16'06"69) **15'43"52(12/03)PB**

【3000mSC】(前年度までの PB 無) **9'57"35(10/29)PB**

【20km】(前年度までの PB **69'32**) 71'06(10/15)

【21.0975km】(前年度までの PB 無) **73'37(11/27)PB**

【42.195km】(前年度までの PB 無) **2:52:22(01/31)PB**

(反省)

今年は記録としては飛躍の一年となった。2 か月にわたる語学留学を行ったものの、特に 5000m では順当に記録を伸ばせた。しかし、対抗戦への調整力のなさが大きな課題として残った。関甲信前の熱から始まり、箱根予選まで体調を崩しっぱなしだった。昨年、自身で話していた試合に強い男のかけらもなかったと感じる。このままではただのほら吹き人間だ。来年はさらに飛躍、そして対抗戦で活躍する。今年は大きくではないもののフォーム改善にも取り組み、スピード強化にも成功した。ブロ長にもなり、さらにモチベーションも上がっているので、このまま長期スパンで計画を立て練習していきたい。今年は主力になれる手前まで成長できたと自分では思っている。来年は必ず、主力に。

(来年の目標)

- ・ 5000m→15'10 3000mSC→9'25
- ・ 今年のように怪我をしないからだづくり
- ・ 引き続きフォーム改善
- ・ ブロ長として自分を含めみんなのモチベーションをあげまくる！

(長距離ブロック目標)

- ・ 関カレ出場者を 3 人出す。
- ・ 関甲信全員入賞、26 大 20 点獲得、箱根予選 30 位以内

平成 27 年反省文

千葉大学理学部生物学科 2 年中距離所属 伊達悠起

今年一年の反省

平成 27 年を振り返って、私はこの一年陸上へのモチベーションが非常に低下してしまった一年だったと思う。今までの人生の中で最も陸上に力を入れてこなかった一年だった。モチベーションが原因で結果から考えても、自分の出場した種目（1500）でのタイムを見ると平均して、4 分 40 秒と去年から比較して 20 秒近くも遅いという満足のいく結果ではなかった、というよりひどすぎるというか、少し走れる凡人、もはや一般ピープルのものであった。このようなモチベーションの低下の原因はやはり春先の怪我から思うように復帰できず、また、学業面などで練習できなかったなど自らの陸上への意識の低下が挙げられるのではないと思う。正直、学業で部活に出ることのできない時間をジョグでカバーなどすればよかった場面はいくらでもあったし、ナカガミを理由に部活に出ないというも多くしかもナカガミ前にいくらでも練習できたものをしてこなかった。これは自分の努力次第でどうにもなることであったが、自分は今年全くできなかった。陸上に対する努力が本当に足りなかった。また、部活にきてもしっかり練習する日も少なくなってしまったように思える。反省点ばかりで今年は本当にいいことがなかったと断言できるくらいだ。まとめると陸上の楽しさというのを忘れてしまったということかもしれない。

来年の目標

今年は反省ばかりの一年だったが来年はとにかく陸上に対しての意識を変えていくことから初めて、来年は良いことも書けるような一年にしたいというのが第一目標にしたいと思う。また、来シーズンの大きな目標というのも立てたいところだが、反省が根本的なものばかりであるので冬季練で立てた目標をこなすことを最初に、そこからシーズンに向けてひとつずつ目標を立て、達成していけば、今年の最も反省しなければならないモチベーションに関する問題の解決につながるだろうし、陸上の楽しさを思い出せるかもしれないと思う。今年の野沢さんの立てた中距離目標である大学ベスト、自己ベストを達成できなかったのは私だけだったので、来年こそベストを出せるよう努力していきたいと思う。

千葉大学陸上競技部平成 28 年反省文

2 年 山田純平

出場試合

3/26	第 5 回順大記録会	1500m	4'15"19
4/9	第 1 回順大記録会	1500m	4'11"79
7/7	Juntendo Distance	1500m	4'09"37
7/30	第 4 回順大記録会	1500m	4'07"83
8/25	第 65 回関甲信 予選	1500m	4'12"76
	決勝	1500m	4'09"89
9/19	第 31 回 26 大戦	1500m	4'03"07 PB
10/15	第 93 回箱根駅伝予選会	20km	65'46 PB
11/19	The 2 nd Juntendo Distance	5000m	15'51"91
12/3	第 2 回順大長距離記録会	5000m	15'15"91 PB
12/18	第 17 回荒川駅伝	5km	15'25
12/23	第 180 回松戸記録会	5000m	15'30"09

今シーズンの反省

今シーズンは 1500m、5000m、20km と、私の挑戦した全ての種目において自己ベストを更新することができ、全体的な結果としては満足しています。ただ、去年設定した具体的なタイム目標には届かなかったことと、シーズン中に怪我をしてしまったことでしっかりと練習を積みなかった時期が数回あったことが、反省点として挙げられます。

まず、今シーズンの目標は、「1500m で夏までに 3 分台を出すこと、夏以降は長い距離に移行し、5000m では自己ベストを更新すること」としていました。3 月後半から 9 月の頭までは 1500m をメインに練習を行い、26 大戦では自己ベストを出せたものの、3 分台には届きませんでした。夏まで、としながら 9 月の合宿まで中距離寄りの練習をしていたことで、箱根駅伝予選会前までに距離を踏むことができなくなってしまいました。ですがこの点に関しては 20km で良いタイムを出せたこともあり、逆にスピード練が長距離種目にも好影響を与えた結果だといえるかもしれません。シーズン後半には 5000m で自己ベストを更新できましたが、箱予後に足を痛めた結果練習を中断しなくてはならない時期がありました。関甲信、箱予と大事な場面で最低限の走りは出来ましたが、記録会を欠場してしまうことが例年に比べ多くありました。これらを踏まえ、来シーズンはタイムを狙いながらも継続して練習を続けられる体づくり、私生活での自己管理といった面に特に気を付けていきたいと思えます。

来シーズンの目標

1500m…関カレ標準突破・出場

5000m…14 分 50 秒切り

20 km…自己ベスト

2016 年 反省 中距離ブロック 2 年 高橋佑輔

今年の主な記録

800m・・・2 分 3 秒 22(昨年:2 分 6 秒 34)

1500m・・・4 分 30 秒 27

今年はシーズン 1 発目の試合で大学ベストを 2 秒更新しましたがそこからほとんどタイムを伸ばすことができませんでした。原因はやはりまだ 800m を走りきるスタミナがないことだと思います。昨年の冬は全体練習のない日はウエイトを中心にやりましたがほとんど長めの距離は走っていませんでした。今年は走ります。他にも生活習慣や食生活の乱れなど練習以外の面でも競技にマイナスな点があったため来季はそういった点も見直します。良かった点は大きな怪我をしなかったこと。怪我はしないに越したことはないので、これは気をつけていきたいです。今年は強い先輩に加え、力のある一年生も入って来て練習では常にみんなに引っ張ってもらいました。来年は自分も 3 年生。少しでも前で走れる力をつけます。また今年には自分としては記録会で記録の更新を目指すことが主となる年になりましたが、来年は対抗枠を得ることを目標にします。今の中距離ブロックの来年残る人の中で自分の 800 のタイムは 6 番目。これに加え来年 1 年生も入るとすると結構きついです。練習からまわりに競り勝てるようにします。

具体的なタイムの目標は

1 分 58 秒切り

4 分 15 秒切り

とします。

2016 年反省

2年 鎌田 晃輔

2016年ちばりくは男女茨大戦勝利や男子関甲信3位など輝かしい成績を収め、おおきく躍進を遂げた年になったと思います。そして今年9月、今シーズンを引っ張ってきてくれた先輩方からブロック長が引継がれ今度は僕たち2年生が引っぱっていく立場になりました。2年生のブロック長を中心に、今まで先輩方が築いてきた強いちばりくをさらに発展させなければなりません。自分は、ブロ長ではないですが中心学年としてチームを牽引していきたいと思っています。正直、自分にはまだまだ足りないものが多いので、それらを補えるような意義のある反省を見つけて来年につなげていければよいと思います。

それでは以下本題の反省に入ろうと思います。各種目、生活面、練習の3つに分けて反省を手短に行いたいと思います。

1. 各種目の反省

・ 800m

今シーズン 800mには公認記録となるレースで1回、2マイルリレーで1回出場しました。800mで一番反省すべき点は茨城大学の対抗戦で競り負けてしまい、3位を逃してしまったことです。ラストスパートは実力が大きく変わらなければ戦略次第で勝負に勝つことが出来ます。このレースではスパートをかけるタイミングがスピード型でない自分にしては早かったです。これは800m以外でもいえることなのでスパートでしっかり対応できる練習をしたり判断力を身に着けるべきだと感じました。

・ 1500m

1500mは自分にとって得意種目であり、一番長くやっていて、一番力を入れている競技です。しかし1つの壁である4分切りを去年から狙っていたのに今年も達成できませんでした。理由の一つとしては対抗戦を始め、勝負に徹する大会で走る機会があったもののシーズン初めにあまり試合に出なかったことが挙げられます。練習で後半の上半身のブレをなおすとか速いペース走を入れたりするということはもちろん改善策ですが、まずは早いうちに記録会に出ることが大切だと思いました。

・ 長い距離

長い距離に関してはあまり大きな反省はありません。どちらかというと箱根予選で20kmのベスト更新や3000mSCの関カレ標準突破など、良い成績をおさめられたと思います。この調子で来年も駅伝や対抗戦でチームに貢献していきたいです。

2. 生活面

生活面では食生活、睡眠を毎日改善するということは誰もが反省し目標にすることだと思えます。それなので自分は別のことを1つ反省したいと思えます。これは大体の人なら予想がついていると思えます。そうです、遅刻を減らすということです。2017年からは部活の遅刻を月に2回までに抑えたいと思えます。月に3回以上遅刻したら何でもします。

3. 練習

練習では2年生が中心となり現在進められています。どのようなことに重点を置くのか、冬季練はどうするかなどは中距離ミーティングで反省として話したので割愛させていただきます。それで、練習で反省したいことはブロ長任せになっているということです。ウェイトのメニューや筋トレのメニューも自分であまり調べずブロ長だよりになったり、誰でもできる事務作業もすべて任せきりになったりしているで、もう少し自分も中心の学年としてできることを自主的にして行けたら良いと思えます。

以上が2016年の反省と今後についてです。2017年もよろしくお願ひします。

2016年 反省文

中距離ブロック 2年 門脇真悠

今年は本当にあっという間だったように思います。陸上に関しては、昨年と違って結果を出したいという気持ちが強い1年でした。それゆえ、今年からキャンパスが変わったことや中距離女子が増え練習の環境が変わったことに対して、私なりに試行錯誤した1年でもありました。

記録や改善点などの細かい反省は中距離の反省文にほとんど書いてしまったので、ここではなるべく簡潔に書いていこうと思います。

<今年について>

今年の春にシンスプリントをこじらせて6月頃までまともに走れない日々が続きました。このことは今年の1番の反省点です。大丈夫だと思って無理をすることがなければもっと早くシーズンインし、多くの本数を走れたと思います。昨年の反省文では今年目標として「ケガをしない」と書きましたが、早々に達成ならず。ケガに対する考え方がまだまだ甘かったなと感じました。

しかし、もう一つの目標であった「自己ベストを出す」は達成することができました。一安心。ケガが治ってきてからまともに走れるようになり、本メニューをしっかりとこなせるようになるまでの過程がうまくいったのが良かったと思います。中距離女子が増え、練習でしっかり追い込むことができたのも大きいと思います。そして昨年より練習時間が減る分、ペースや本数、目的など自分でしっかり考えて臨めた練習が多かったのも今年の良かった点です。

色々ありましたが、今年を一言でまとめると、「可もなく不可もなく」。自己ベスト出たので悪くはなかったなと思います。でももっと頑張りたいし頑張れたな、という不完全燃焼感があります。自分の弱いところや課題が多く見つかったので、次に活かしていけるようにしたいと思います。

<来年について>

- ・ケガをしない
- ・自己ベストを出す

→これは陸上を続けていく事において大事な事だと思うので来年も継続して目標とします。

具体的な目標として

・ 800m 県選標準切り (2'19"00)

・ 対抗枠に入る、点をとる

・ マイルメンバー入り

→今年の結果を見て、ひとつひとつの練習にしっかり取り組んでいければ、簡単ではないですが、達成できる目標なのではないかなと思っています。

マイルメンバー入りに関しては今年はじめて強く意識しました。私はまだまだ 400 のスピードがないので、練習で意識ししっかり出せるようにしていきたいです。

個人的なことですが、来年も変わらずキャンパスは松戸で、部活に来られる日数や練習時間はもっと減ってしまうんじゃないかなと思います。だからこそ今年よりも、自分に必要なことは何か、しっかり考え、頭を使って陸上に取り組んでいかないといけないなと思っています。2017 年は自信をもって「頑張った」といえる 1 年にしたいです。

2016 年反省文

2 年 仲田 燎平

一年って早いものですね。そういえば去年出した反省文はなぜか載ってませんでした。今年こそ載せてもらえるよう反省文書きます。

2/21	浜松シティマラソン	ハーフマラソン……87 分 35 秒
4/17	第二回筑波大記録会	3000msc……10 分 31 秒 40
6/4	第三回順大競技会	3000msc……10 分 43 秒 12
7/30	第四回順大競技会	5000m……16 分 53 秒 28
8/7	茨城大学対抗戦	3000msc……10 分 16 秒 26
9/21	26 大戦	5000m……16 分 18 秒 04
10/15	箱根駅伝予選会	20km……69 分 05 秒
10/29	第六回順大競技会	1500m……4 分 13 秒 77 PB 3000msc……10 分 10 秒 77 UB
11/19	第二回 Juntendo Distance	5000m……16 分 20 秒 41
12/3	第二回順大長距離記録会	5000m……15 分 57 秒 09 UB
12/18	荒川駅伝	5000m……16 分 18 秒
12/23	松戸市記録会	3000m……9 分 37 秒 09

一年間振り返ってみるといろんな大会、記録会に出ました。そして前半戦と後半戦で差がありすぎるように思えます。今年一年で最も収穫のあったのはやはり箱根予選会です。それまでは記録も走るたびに大学ワースト、自己ワーストを更新する日々ですごくつらかったです。そんな中で箱根予選会で 70 分切れてチーム 9 番手に滑り込めたのは自信になりました。そしてその次に出た 1500m、箱根予選の勢いそのまま自己ベストを出すことができました。正直 1500m が一番自己ベスト更新しやすいだろうと思っていましたが、いざ更新するとなるとすごくうれしかったです。大学で陸上をやって良かったと思いました。来年の初戦は 3 月の学生ハーフマラソンだと思います。そこでまずは高 1 の時に出した自己ベストを更新して勢いづけて、自分のすべての種目で自己ベストを更新できるように練習を積んでいきたいと思います。

2016年 反省文
法政経学部法政経学科 2年
保崎 亮輔

一年間お疲れ様でした。反省点は3つあります。

まず一つ目は、日々の練習を、100%満足にこなせなかったことです。長距離にとって日々の練習はとても大事です。一つ一つの練習の完成度をもう少し上げて、日々達成感を感じられるような練習を積んでいきたいです。

二つ目は、自主練を積みなかったことです。筋トレなどを含め、空いた時間や月木日に自主練をしないと、強い同期や先輩方についていけません。来年はしっかりと目的意識をもって、部活のない日もできるだけ練習を積んでいきます。

三つ目は、陸上競技の優先順位が下がってしまった時期があったことです。自分はとても心が弱い人間で、すぐに怠けます。目の前の目標を失ったり、大きな大会が終わったりすることで、練習への意識が簡単に薄れます。こんな弱い自分を変えるべく、来年は自分が引っ張って行くんだという強い意志をもって部活に取り組みます。

そして、この一年を通して感じたことの中に、仲間への感謝があります。

こんな弱い自分を奮起させてくれ、仲良く接してくれた部員のみんなには、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

普段はぜって一言わねーけどな！ありがとう！まだまだよろしく！！！！

2016年の反省

2年 豊田大輔

時が進むのは早いもので大学生活も折り返し地点を迎えようとしております。ようやく学校生活に余裕を持てるようになってきた気がします。

さて、今年は上半期にモチベーションが低下してしまい、練習を積まずに駅伝シーズンを迎えることとなってしまいました。なんとかモチベーションを持ち直して各大会に出場することは出来ましたが、思うような結果を残すことは出来ませんでした。とはいえ、少ない練習量の割には良い記録が出ることも多く、練習次第でこれから更に成長することが出来るのではないかと感じることできた一年でした。来年は高いモチベーションを維持するため、コツコツ勉強します笑。

また、これまで部活動に参加している割に、交友関係が広がっていないことにもったいなさを感じつつあります。大学に入学してから限られたコミュニティの中で生活をしていましたが、来年からは、自分を高める為にも、人脈を広げると共に、さまざまな視点を手に入れることを目標に行動していきます。

ちばりく反省文 2016

中距離ブロック B2 鈴木翔大

○試合結果

種目	日付 競技会名	タイム	備考
400m	3/28 春季 OP	56"88	
	8/28 学大記録会	DNS	体調不良
	9/19 26 大戦	DNS	OP 怪我
800m	3/27 春季 OP	2'09"08	
	4/23 日体長記録会	2'06"46	PB
	5/4 全薬	2'22"14	ワロス(ワロエナイ)
	5/14 日体長記録会	2'06"02	PB
	5/29 江戸川区民春季	DNS	
	6/5 MDPV	2'07"71	予選
	7/3 日体大記録会	2'11"87	
	7/30 順大記録会	2'04"31	PB
	9/10 関東理工系	2'08"59	予選
	9/24 関東医科	DNS	怪我
	10/29 順大記録会	2'05"49	
	11/19 the 2 nd JD	2'05"88	
12/5 順大長記録会	2'06"78		
1500m	5/4 全薬	4'32"67	TR 決勝 PB
	5/29 江戸川区民春季	4'31"74	TR 決勝 PB 非公認
	9/19 26 大戦	DNS	OP 怪我

今年 は 800m、1500m で自己ベスト更新となった。1500m については高 2 以来出場していないので当然といえば当然である。800m については 7 月に大幅にベストを更新したものの、それからは伸び悩み、結局それ以上更新することはできなかった。400m は試合には出場していないものの、練習で自己ベストを更新することをできた。

しかし、今年 の目標で掲げていた MDPV、関東医科で 800m 決勝進出が両方達成できなかったのは悔しい。特に関東医科は決勝にいけるかいけないかぎりぎりのラインだったので怪我で DNS という形になってしまって本当に悔しい。来年こそは決勝にいけるようにしっかり準備をしていこうと思う。

○反省

今年の反省は主に2つある。「怪我」と「計画不足」である。

怪我

昨年は1度も怪我をしなかったのだが、今年に入って軽度の怪我也含めて3度怪我をした。

- ① 2月初旬の不慮の自転車事故による膝負傷
- ② 9月下旬の腰痛・ハム張りすぎ症
- ③ 12月中旬の大腿筋膜張筋の張り

怪我によって走れない時期があり、思うように記録が伸びなかった。また、8月辺りから母指球を痛めていたのだが、我慢して走っていたので、もう少し早く対処しておくべきだった。しかし、怪我をしたことによっていくつか発見できたことがある。②の時から接骨院に通うようになり、先生に自分の走り方について指摘された。自分は左右で偏りがあり、そのことが怪我につながったと考えられる。実際怪我をしたのは左ハムと右腰である。トラックが反時計回りなので多少は偏ってしまうのはしょうがないと思うが、ドリルや練習後のケアで改善していく。更に膝が内側に入ってしまう走り方をしていたため、意識して改善していく。このように怪我によって気づけたことが多くある。これを活かして来年以降の怪我防止やフォームの改善に努める。

計画不足

今シーズンに入るまでに何も計画を立てずに練習をしていた。そのため、試合に出て一喜一憂して練習して試合に出て一喜一憂して、の繰り返し。また、モチベーションが続かないこともあった。それを改善していくためには、しっかり計画的に練習を積み、記録を出す試合を定めて臨む、ということが必要なのではないかと思った。特に今年は後期から実習が始まり思うように練習が積み重ならなかった。来年も実習で忙しくなるので、なおさら計画を立てて練習を積んでいかなければならない。年々陸上に捧げる時間が少なくなってくるので、無駄な時間を過ごさないためにも。

○来年の抱負

① 怪我をしない

当たり前のことだが、怪我をすると走れない。練習や普段の生活の中で、自分がどこを怪我しやすいか、どうすれば怪我を防止できるかを考えていきたい。

② 対抗枠獲得、医系の大会で結果を残す

この2年間対抗戦では応援・サポートすることしかしていない。もう指をくわえてみんなのレースを見るのは悔しい。自分は性格が悪いので、他人の活躍が素直に喜べない。特に同期の活躍は喜べない。見たくない。ただ悔しいと思っただけでは何も改善していかないので、来年こそ絶対対抗で走るんだという気持ちを忘れず練習する。でもまだ、やっぱり無理なのかな、という気持ちが邪魔をする。なんとか気持ちを強く持っていこう。

最初にも少し述べたが、今年も医系の大会で何も残せなかった。結果を残し、お世話になった荒木さんに「決勝いきましたよ」と報告したい。

○さいごに

今年も様々なことがあったが、一番はブロック長就任である。他人のことなんてどうでもよかった。それが許されない存在となってしまった。就任から約3か月経ち、なかなか難しくうまくいかないことが多いことを実感したが、それは来年も続くだろう。自分はブロックのみんなの力を借りてやっていきたいと考えているので、どうか来年もよろしくお願ひします。

最後に僕の好きなことばを残しておきます。

「逃げるは恥だが役に立つ」

意味:ガッキーかわいい。

ちばりく反省文 2016

マネージャーブロック 2年 齊藤あかね

早いもので、もう一年たってしまうのですね。昨年末にたてた目標を振り返ってみると「目指すは詩野さん、でも自分らしく」らしいです。正直あまり意識していませんでした。とりあえず、時間を追ってさくっと反省していきます。

1年生として活動した1月～3月を思い返してみると、慢性的な人数不足の中でやらなければならないことをこなすということが必要でした。この時期に鍛えられた感があります。今、忙しくなくなってもある程度落ち着いていられるのはこの時期があったからかなと思います。春合宿楽しかったです。

4月は、マネージャーブロックにも1年生が入ってきました。それも3人。初々しい1年生の入部の一方、2女という現実が受け止めきれませんでした。そんなことも言ってはいられず、1年生が入ってきたことにより、自分たちも先輩になるんだ、質問されたら答えられるようにしなきゃ、ミスしないようにしなきゃ、、、となんとなく2年生としての自覚とやらが生まれてしまい、2女を認めざるを得ませんでした。

5月。記録会ラッシュ。私にとっての最大の思い出(?)は、やはり関東インカレです。4日間日産に行き、マネージャーが一人の日もありました。大きな大会で一人ということで、心細い気持ちもあり、ちゃんとやり遂げるぞという気持ちもあり。1年前の関東インカレとはまた違った気持ちで臨んだ大会でした。

夏(6月以降)は、記録会や対校戦続きのあつという間のものでした。夏合宿ではクロカンコースを600mほどで断念したのがいい思い出です。夏はいろいろなことがありすぎるのでそれは各対校戦の反省で代えさせていただきます。

冬(今年はいつ秋かわからなかったのが冬)は、箱根予選会から荒川駅伝までの長距離の活躍が自分のことのようにうれしかったです。特に、箱予での同期の活躍は見ている側も刺激をもらえるような走りでした。もはや自分の反省ではなくなっている気がしてきました。時間を追うのはこの辺で終わらしましょう。

振り返ってみて、、、2年生として少しは頼りになる背中を見せることはできたでしょうか。わかりません。わかりませんが、1年生の時よりは自信や責任感も生まれたような気がします。まだまだ、選手のことを思えていなかったり、思ったことをすぐ言ったり、気が利かなかったり、ラブリに頼りっぱなしだったりと至らないところは多いです。けど、マネージャーさんには感謝してる、結果でお礼するなどと言ってもらえて、ちばりくのマネージャーをやってよかったなとしみじみ思います。なので、選手になるべく不便なく練習に励んでもらうために、結果を出すことを後押しするために、もっと頑張らないといけないなと思いました。そこで、来年の目標は「今の環境に感謝して、ひとつひとつ丁寧に」にしたいと思います。この目標設定の理由は、感謝してもらえる環境にいられることへの感謝を、丁寧な仕事で表したいという、いわば願望です。割と雑で適当なタイプなので難しい目標ではありますが、皆さんへの感謝を表していけたらいいなと思います。

それでは、よいお年を。

反省文

園芸学部園芸学科 2年橋本奈都希

今年1年を振り返って、2年は松戸キャンパスになり部活に週2日しか来れなくなってしまう、選手のコンディションを把握するのが難しかったことが挙げられます。誰がいつどんな怪我をしたのかを正確に知ることができず、もっと選手と交流することが必要だと思いました。私はマネージャーとの兼任もしていますが、トレーナーとしての仕事は練習後が多く、練習前にも何かできることがないかが、これからの課題です。また、テーピングについてももっと勉強が必要で、臨機応変にその人の状態に合わせてテーピングをできるようにならなくてはと思いました。マッサージについては、マッサージを受けている人から、たくさんのアドバイスを頂いて、筋肉のつき方など、前よりも分かるようになりました。ただトレーナーの人数が少ないことで、たまに時間が遅くなってしまっていてできないことがあるので、効率よくもう少し短い時間でできるだけ多くの人をみれるようにしたいです。

来年の個人としての目標は、

- ①限られた時間の中でも選手のコンディションを把握すること
 - ②把握した上で、選手ともっと交流をとり、自分に出来ることを考えて行動すること
- です。

トレーナーブロックとしては、けが人の減少(特に冬季練)です。ケガをする前に防げるように、声かけや、マッサージを積極的に行いたいと思います！

選手1人1人が、自分の目標を達成できるように、全力で選手をサポートしていきたいと思います！

以上です。