

2017年の反省

中距離ブロック 2年 熱田 育

今年は自分の専門種目である 800m を一回しか走っていません。今年は怪我をたくさんしてしまいました。そして怪我で落ち込んだりイライラしたりしてとても周りの方々に迷惑をかけてしまいました。

従って来年は怪我をしないことを第一にやっていきます。具体的には

- 1、接骨院に週一回は行く
- 2、無理はしない。オーバーワークだめ絶対
- 3、自主練は週4回の合同練習を怪我なくこなせるようになってからする。

この3つを肝に銘じてやっていきます。そして今年迷惑をかけてしまったぶん来年は対校選手となって結果を出しちばりくに貢献したいです。そのためにもまず怪我をしないこと。そうやって練習を継続することができれば結果はついてくると思います。来年はいっぱい走ったなと思えるシーズンにできるよう努力します。

2017年反省文

長距離ブロック2年 大川柊弥

一年間お疲れ様でした。今年の実省をしようと思ひます。

一番調子よく走っていたのは春先で、三月の終わりごろに 5000m で箱根予選の標準記録を突破することができました。去年何回かチャレンジしても届かなかった記録を突破できたということで、冬季練習の成果が出ていたと思ひます。

ところが夏ごろになると体調が悪くなり、思うように走れる日は少なくなりました。病院に通ってもあまり改善せず、夏の長距離合宿も休むことになりました。そうこうしているうちに夏が終わり、秋になって体調は良くなったものの、練習を十分にできていなかった自分は当然箱根予選を走ることにはできませんでした。2年の後期以降は学部が忙しくなるため、今年の実省までが選手として出場するチャンスだと思っていたので、とても残念に思ひました。

箱根予選が終わってからはブロック長も交代して新しい体制になりましたが、学部のほうが忙しくなり、あまり全体の練習に参加できなくなりました。それでも荒川駅伝にはオープンで出場させてもらい、自分のタイムは去年より遅くなったものの駅伝の楽しさを一年の最後に感じるすることができました。

今年全体を振り返ってみると、あまり自分の思い通りに走れないことが多かったように思ひます。練習がうまくできないことで試合に出場するのに消極的になっていたのも良くなかったと思ひます。体調が良くない時期があったのも忙しかった時期があったのも事実ではありますが、そのことを言い訳にせず練習をすることが大切なことだと思うので、今後はモチベーションを保つことができるように、しっかりと目標を持ってがんばりたいと思ひます。

最後に来年の目標ですが、今年走ることができなかった箱根予選を再び目指したいと思ひます。来年も学部が忙しくなりますし、箱根予選の標準記録も 5000m ではなく 10000m の記録を突破しなくてはならないので厳しい所ですが、この目標を大切にしたい来年は頑張りたいと思ひます。

2017年の反省

工学部2年 大隅峻

今年も反省文を書く季節がやってきました。ひらひらと舞う枯葉が、一年の終わりを教えてくれます。肌を刺す寒さもこれまた一興。もうすっかり冬です。

さて、今年もいろいろなことがありました。皆さんの心に残ったことは何ですか。私とはいうと…なんだかわかりません。それもそのはず、私が今これを書いているのは3月なのです。舞っているのは枯葉ではなく花粉です。目のかゆみ、鼻水、くしゃみが私を苦しめます。そんな悪条件の中反省文を書いているのは、私が今日（3月19日）の出来事を忘れないためです。今日は、今シーズン初戦、学芸大記録会でした。この時期に書いていて何が一年の反省文だという指摘はさておき、結果を振り返ってみたいと思います。

東京学芸大記録会 2017/3/19 晴れ

走幅跳 1本目 6m42

2本目 6m61

3本目 6m49

記録からすると、初戦から大学ベストが出ました。ほとんど冬季練を積んでいなかったにもかかわらず、この結果には驚きました。とはいえ風に任せて跳んだ感は否めません。良かった点と改善点を挙げて、分析してみたいと思います。

<良>

早起きできたこと

短距離スパイクがハマったこと

調整がうまくいったこと

足合わせがうまくいったこと

空中姿勢が急に安定したこと

<悪>

疲れて3本跳びきれないこと

腰が破裂したこと

これを見ると概ね内容も良かったように見えます。確かに概ね良かったです。それでは個別に見ていきましょう。

まず、早起きできたことです。千葉から遠い遠い学芸大で、10時競技開始であったため、早起きが必要でした。そのため、私は2、3日前から早く寝ることを心がけました。また、至福の時間である昼寝を我慢し、夜ぐっすり眠れるようにしました。そのため、当日の朝は5時半に気持ちよく起き、慌てることなく行動できました。眠気によるだるさもなく、体が目覚めるのも早かったです。これは陸上競技に限らず、普段の生活においても良いことです。早起きは三文の徳です。

次に、短距離用のスパイクがハマったことです。普段幅に出場するときは、もちろん幅用のスパイクを使っていました。しかし私はあることに気がついたのです。この3年間、幅用のスパイクを履いてベストを出したことは一度しかありませんでした。一方、それより以前にベストをポンポン更新していた頃、私は短距離用のスパイクを履いていました。加えて試合当日の数日前フレキをやった際、短距離用のスパイクでかなりいい感覚を得ていました。私はなんとなくではありましたが、短距離用のスパイクでの出場を決めました。

もちろん短距離用のスパイクで幅を跳ぶことにはリスクが伴います。体へのダメージは大きいし、スパイクの寿命も縮めてしまいます。それでも、私はこの選択をしました。

結果、助走区間での加速がスムーズにでき、ピッチも思ったように上がりました。ピッチが上がると、踏切の際の足の切り返しも素早く行えます。今回大学ベストがでたのは短距離スパイクのおかげと言っても過言ではありません。もちろんその弊害として、腰を痛めたわけですが。

次に、調整がうまくいったことです。これは、練習の中で、あるいは食事面でうまく自分をコントロールできたといったところでしょうか。

まず、練習の中で、疲労を残さず当日に調子のピークを持っていくことに重点を置きました。無理せず、必要だと思ったことをやりました。もう何をやったかは忘れましたが、フレキによってピッチアップ、ストライドの安定を図れたことが大きかったと思います。これは今後も試合前、あるいは普段から有効に取り入れていければと思います。

食事面では、栄養バランスと食べる量の二点を意識し、管理ができたと思います。何より自炊は心身を健康にしますね。

まあこうして調整がうまくいったのは、春休み中であつたが故でしょう。大学生活の中で、同様の調整ができるかといったら疑問です。

次に、足合わせがうまくいったことです。前述の通りフレキによってストライドが安定したことに加え、短距離スパイクによって走りに速いリズムが生まれたことが要因です。また、追い風も強かったため、39m 強の助走距離をとったことも良かったのでしょう。というのも、昨シーズンは1本目がファールばかりで、その焦りが2、3本目に悪い影響を与えていました。しかし余裕を持った助走距離のおかげで1本目にそこそこの記録を残すことができ、2本目に気持ちよく跳ぶことができました。

最後に空中姿勢がうまくいったことですが、これはなんだかわかりません。あくまで感覚的によくなっただけなので、大して変わってないかもしれません。しかし、踏切の際も視線が改善され、空中での反りがうまくいくようになりました。したがって滞空時間も延

び、余裕のある跳躍になった…かも。

悪かった点はもうそのままですし、2016年の反省にも書いてあることなので割愛します。本当はこれこそ真摯に受け止めて改善すべきなのでしょうが。

そんなこんなで2017シーズンが幕を開けました。次の反省は何でしょう。

ということで2回目の反省は4/15の筑波大競技会になりました。前回から一カ月近くが経っていました。結果を見てみましょう。

筑波大競技会 2017/4/15 晴れ

走幅跳 1回目 F

2回目 4m60 くらい？

3回目 F

結果から言ってしまうと、前回から2mも記録を落としてしまいました。まあ着地も何もしないのしょうがないですが。なぜ着地ができなかったのか。なぜファールしてしまったのか。見ていきたいと思います。

この日は風がかなり強く、感覚的に追い風4mほど吹いていたと思います。一ヶ月前に比べ走れていないのにもかかわらず、助走距離をかなり伸ばしました。19歩で39m60にしました。これは自分の走力から考えて、かなり間延びしてしまう距離です。今回はこれより少し短く、また走れていたのが問題ありませんでしたが、この日は問題ありありでした。案の定最後の5、6歩が間延びし、1本目はファールしてしまいました。追い風によって思った以上にスピードが出てしまうと、踏切をうまくコントロールできなくなります。私は無意識にスピードを抑えようとして、ピッチを下げるという方法をとりました。するとストライドが伸び、ファールしてしまうのです。もちろん幅跳びの助走においてスピードは落とすといはずなく、ピッチを落とすなどもってのほかです。しかし私はそうしてしまいました。もちろん頭ではいけないと思っているのですが、体が勝手にそうしてしまうのです。

その主たる原因は、直前の一ヶ月間、おそらく一回も跳躍練習ができなかったことです。土曜日に天気が崩れることが多かったのもそうですが、授業が始まって思うように練習、調整ができなかったことが問題でした。こうなることはわかっていたので、特に最後の一週間の調整期間、自分で時間を見つけてグランドに行きました。が、雨や授業で使えなかったので、結局1日前と2日前しか動けませんでした。1日前は負荷をかけないと決めているので、ちゃんとできたのは実質2日前だけでした。ピットに入ろうか迷いましたが、助走の安定化を図った方が得策と考えてフレキをやりました。まあこれは得策ではあ

りませんでしたね、はい。この時ピットで踏切を含めた助走練習ができれば状況は変わっていたかもしれません。いや、本当はどっちもやるべきでした。ですから、天候を含めてどっちもできるよう調整日程を組むべきでした。しかし天気には勝てないですね。

一本目は助走に問題がありましたが、踏切にも問題がありました。その原因は前述の通りですが、この踏切の不安定さがこの日最も大きなマイナス点でした。1本目はかなり低い跳躍になりました。これはストライドが伸びて足が気持ち前につくことで、しっかり板を叩けなかったためです。足が前に着くと接地の時間が長くなります。するとうまく反発を得られません。助走の勢いが殺され、結果的に跳躍は弱くなりました。そして2本目、それを改善しようと踏切の瞬間に腰を入れるよう意識しました。すると、腰が思ったより体の前に突き出て、反った感じになりました。腰に激痛が走ります。着地に持っていかず、そのまま流してしまいました。踏切の不安定さが露呈してしまいました。本当はこんなことを考えている時点でアウトです。考えなくとも体が自然に自らを持っていけるようにしないとイケません。残念。やはり継続的に、また直前にピットで走らなければ。もちろんそれだけで解決するわけもないですが。体幹の強さを改善できれば、その不安定さも我慢できるかもしれません。何も考えなければ、そもそもこうして反省する必要もありません。まあ、とりあえず、そういうことです。

3本目はもう跳ぶかどうか迷いましたが、800円も出して、はるばるつくばまで来ているのだから、跳びました。迷いながらということでベストな跳躍ができるはずもなく、ファールでした。目測で1本目、3本目ともに6m50くらいだったでしょうか。

こうして今シーズン二回目の大会（記録会）は終わったわけですが、同時に行われていた山梨県選手権で浅利さんが7m33で優勝していました。何がすごかって、大事な大会において決勝で記録を更新して結果を残し、さらには競技中にLINEを返す強靱なメンタルです。記録以外の部分でも、トップアスリートと私の間には大きな差があるということを感じました。アドレナリンを分けてほしいです。

さて、私が次に出場したのはなんでしょう。

と、ここまで書いたのが4月20日です。今私は久しぶりにこのファイルを開きました。今日は12月21日です。実に8ヶ月もの間、何も更新してきませんでした。申し訳ありません。この間に出た大会の結果、反省は各掲示板に記載しておりますので興味がある方はご覧ください。

仕方がないので、ここからは2017年の総括、来年の目標について述べたいと思います。

2017年、最も印象に残ったのは26大戦でしょうか。私は今シーズンの中で一番調子が良い状態で迎えられた大会だからです。普段の大会や記録会というものは大体週末に行われます。そのためこれに向けて調整するのはもちろんなのですが、私は思ったように調整ができないので、夏休み以前については記録を半ば諦めていました。ただ、夏休みはしっかり切り替えて最後の対校戦、26大戦には合わせようと考えていました。茨大戦は夏休みの最初の最初だからまあしょうがない、関甲信はアナウンスだからしょうがないといった心境です。茨大戦に関しては対校枠で出させていただいたので、そんな姿勢じゃダメなのですが、気持ちとしては26大に向けてのステップにしようと考えていました。

夏休み中は練習にほぼ参加でき、自分のペースでいい感じに調子を上げることができました。途中で離島に修行しに行ったりもし、心身ともにたくましい自分が出来上がってきたのです。26大も近くなってくると、周りに調子が上がっていることを吹聴したりもしました。まあよくて高校時代に戻ったかどうかくらいなのでしょうが、大学に入ってからでは間違いなく一番の状態でした。

26大戦前の唯一の不安点としては、ホテルをとっていなかったことが挙げられます。なぜだかケチった私は、初日の幅だけ乗り越えればあとは応援だけだからなんとかできるだろうと考えていました。これについては結局3泊ともホテルを取ったので問題ありませんでした。

さて、ここまでダラダラ期待を煽ってきた26大ですが、結果はどうだったのでしょうか。はい、全ファールでした。なぜでしょう。考えられる理由としては

- ・安定しない追い風のために、助走がずれた
- ・調子の上った状態での助走練習ができず、うまくコントロールできなかった
- ・微妙な記録を残すくらいならと、思いっきり3本跳んだ

現実的に実力を出せても決勝進出が微妙だとわかっていた私は、下手に記録を残すよりはと助走距離に大きな修正を加えずに跳びました。もちろん全ファールなんてよくないので、よく言えばこんな言い訳になります。もちろんダメです。しかも記録が例年より若干低調で、もしかするとギリギリ8位で決勝に滑り込めたかもしれないので、ここはちょっと後悔しています。

今年出た大会はこれが最後なので、結局シーズンベストは3月の寒い時期に出た学芸の6m61ということになりました。シーズンの真ん中、記録が期待できる中で出た時はまともな記録が残せませんでした。1本もです。原因は去年から発症したファール癖を最後まで克服できなかったことに尽きます。克服するための工夫も色々としてみましたが、結局ダメでした。残念。

このままだと来年も同じ結果に終わりそうなので、どうすればいいのか、考えを述べていきます。しかし去年も同じようなことを書きました。去年は走力云々書いたので、今年も走力については大前提として、技術的にどうしようか考えたいと思います。

ファールしてしまう原因はなんでしょうか。いろいろ文献を漁ってみますと、まあいろいろ出てきます。その中でも、私が考える最も手っ取り早い解決法は、千葉大の競技場のピットに、板を入れられるようにすることだと思います。これは私が卒業するまでに実現しないと思うのでいいですが、他の競技場など板があるところで跳ぶというのは、実際かなり有効な手段だと思います。これは感覚的なものですが、どこで跳ぶかによって足に伝わる反発力の種類が違います。赤いタータンで跳ぶと、タータンが沈んでうまく反発が得られない上、跳ぶ方向が定まりません。板に接している緑の部分で跳ぶと、この部分は出っ張っているため、その場でファールであることを理解し、もうダメです。白い板の部分は木でできているため、反発は大きく、ターンと気持ちよく跳ぶことができます。タータンだけだとこの良さを得られることはなく、またその場でファールと理解することもできません。これはなかなか難しい問題で、すぐには解決できないでしょう。たまには競技場に練習しに行ったりするのがいいかと思います。板があることで、体が勝手にこの時は大丈夫、この時はファールという感覚を覚えてくれます。これが重要で、頭でわかっているよりも、体が勝手に合わせてくれることが、楽で最も合理的な解決策です。頭で考えてもできないのですから。

まあ他にも色々やり方があるので、試しつつ、来シーズンを迎えられると思います。

さあ、そろそろ去年の反省で書いた文章量が近くなってきました。去年確か6ページだったので、そろそろ並ぶでしょう。でも去年よりは多く書きたいので、ちょっと違うアプローチから陸上競技を見ていたいと思います。

そのアプローチとは、ずばり音楽です。その中でも、ここでは特に Mr.Children について考えてみたいと思います。ミスチルとスポーツは決して相入れることがないと思いませんか。しかし試合前にミスチルを聴くというアスリートは多く、陸上競技も決して例外ではありません。そこで今回はミスチルのシングル曲の中から、この曲は聴いてよかったと反省できる曲を書こうかと思いましたが、著しく趣旨から外れてしまうのでやめておきます。とりあえず皆さんもミスチルを聴いてみてくださいね！

音楽に限らず、メンタルをどうコントロールするかは大事な問題です。しかしいいメンタルはしっかり練習をこなした結果ついてくるものなので、順番が逆です。はい。

では来年について書いていきたいと思います。今年は春休みから初夏？にかけてそこそこ多くの記録会に出ました。多く実践経験を積めた点は良かったですが、だんだんファー

ル癖が顕在化してきて悪い感覚が染み付いてしまった感じはあります。一度じっくり跳躍を見直す機会を持つという意味では、ガツガツ出ずに練習するのもありかもしれません。これはまだどうこう言える状況ではないですが、考えながら過ごしていきたいと思います。やっぱり力を出すのは夏の対校戦です。

具体的な記録はなかなか設定しにくいところですが、やはりまずは自己ベストですね。すなわち 6m79 です。今となっては高校生に自分は結構跳んだなあと思ってしまいますが、所詮 18 歳の若造に負けていられないので頑張りたいと思います。7m はその先にあります。

具体的にどうするのか。まずは継続的に効果的な練習をすること。競技力向上のために、できるすべてのことをやりたいと思います。次に怪我をしないこと。当たり前ですね。そして、陸上を楽しむこと。幸いにも周りの方々に恵まれ、こんな私でも見捨てずに一緒に走ってくれます。この幸せを噛みしめて、来年もちばりくの一員として精進してまいります。

長くなりました。12 ページが目標だったのですが無理そうです。最初からここまで読んでくださった方は、ありがとうございます。全部飛ばされた方も、ここだけ読んでくださってありがとうございます。それではよいお年を。

僕が反省文を書かなくても、太陽は東から昇るし、覆水は盆に返らない。

では、なぜ反省文を書くのか。

理由は一つしか無い。

小竹が出せと催促するからだ。

今年はこれといって活躍できたわけでもない。

関カレは予選落ち、関甲信は死にそうだったし、26大は準決落ち。

1年目の成績を大きく下回る形になってしまった。

自分を信じられなかった結果だから仕方がないのかな。

結局練習が全然積めてなかったから自信が持てなかった訳で、その時点で負けは決まっていたようなものだよね。

レースに出るなら嘘でも自信を持たなければいけない。

実力も大事だけど気持ちも重要と再確認できた1年になった。

2018年は中距離ブロック長という肩書きも加わり、責任もひしひしと感じ始めてきた。

みんなが「楽しく怪我無く元気よく」陸上をやるように尽力するので、どうぞよろしく願いいたします。

ちばりく中距離ブロック長兼田舎ブロック長

桑原 陸

2017年 反省文

2年 小竹 涼介

【試合結果】

26大駅伝(1月)	5.45km 20'15
順大記録会(5月)	800m 2'08
26大戦(9月)	400m 56"
日体大競技会(12月)	5000m 17'42
荒川駅伝(12月)	5km 18'17

おつかれさまです。2017年の試合結果を並べてみたら長いばかりで短距離種目がありませんね笑。それでは、時系列に沿って今年を振り返っていきたいと思います。まず1月には中長の人に声をかけて頂いて駅伝に出場することになりました。モチベーションが少し低下していた中、駅伝で走るとは気分転換になり楽しかったです。しかし、たまっていた疲労や慣れない長距離を走ったことにより脚を痛めたりするなどして数ヶ月走れないようになってしまいました。ようやく走れるようになったのは学年も変わるころで体重が増えたり筋肉が減っていたりといった状態になっていました。この怪我が治ってからは茨大戦を目標にまず持久力や筋力の回復、次に最大スピードを高める練習と少しずつ練習を積んでいました。しかし7月の終わり頃、筋膜炎を発症してしまい試合に出場することができなくなりモチベーションが一気に下がりました。この怪我が治った9月の終わり頃からはとにかくジョグ、ジョグ、ジョグをしていました。そしたら長距離を走るのが楽しくなってきた、また26大駅伝に出ようという話も出ていたのでその調整ということや以前から走ってみたいと思っていたことなどから5000mに出場しました。5000mは走ってみたら予想以上に楽しくてもう一度、次はしっかりと練習をして走ってみたいと思いました。26大駅伝にも怪我人が出なければ出場する予定なのでさらに良い記録を目指していきたいです。

今年は今までに比べてストレスがたまることが多くなった気がします。怪我やモチベーションの低下はストレスが原因の一部となっているかと思います。さらに出場試合数の少なさはこれらが原因となって起きたことかと思います。反省点として一番目立つのは怪我ですが一番反省、というか気を付けた方がいいことはおおもとのストレス管理についてだと思います。ストレスについては今年の途中からずっと考えていた気がします。自分では気を使っているつもりですがこれがけっこう難しいです。来年はさらに学業も忙しくなるような予感がしているので、これらの反省点にどのように対応していくかよく考えないといけないと思います。

良い点としては長い距離をたくさん走ったので選手としての幅が広がったのかなと思います？来年も様々な競技をやってみたいです。400mを中心に。体力面は徐々に戻ってきているので自己ベストを更新できると良いです。まずは試合に出場するところからですね。しっかり練習できるのはこの冬が最後かもしれないので頑張りたいです。

2018年は、

① 長期的に休むことになる怪我をしない

② 400m 50"2

③ 5000m 16'59(?)

を目標に頑張ります。

それではよいお年を、最後になりますがナカガミや補助員入れる人は積極的に連絡してきてくださると助かります！2018年もよろしくお願ひします。

2017 年年間反省文

2 年 芝原健悟

ベスト変換

2016 年ベスト

400m(ラップタイム)	58"91??
800m	2'06"42
1500m	4'20"31
5000m	17'17

2017 年ベスト

400m(ラップタイム)	55"16
800m	2'04"69
1500m	4'13"99
5000m	16'18"19
10000m	34'16"07
20000m	72'05"78

去年も反省文をこの時期に急いで書いたなと思い出してもう二年生も終わるのかと焦りを感じています。2017 年の反省をします。

今年はかなり成長を感じることができた年でした。練習の重点を置いた、スピードをつけるための筋力トレーニングが功を奏したのだと思っています。しかしそれでもまだまだ、中距離ブロックに身を置くにはまだスピードが足りていないので、まだまだ取り組むべきことがあります。まずは、ストライドを伸ばすためのジャンプ系運動を、そしてレース中に中間失速してしまうことや、ラストスパートで身体を前に動かせていない、足が上がっていないので腸腰筋を鍛えることを始めます。

また長距離種目で自分の中でいい記録が出せたことは自信になりました。自主練で取り組んでいたジョグ、体幹などの補強運動を 1 年間継続できたことで体力がついたのだと思っています。継続は力なりとはよく言ったものでこの流れは断ち切らないようにします。

対校戦では関甲信で 1500m に出させていただきました。ベストを出したが決勝に進出できなかった、この悔しさはまだ忘れられません。来年は、決勝に進み点数をもぎ取れるような選手になります。今年はとてもいい年でした！2018 年もよろしくお願いします！！

反省文 2017

陸上競技部 2年 藤原 睦

陸上競技部二年の藤原です。略儀ながら書面にて2017年度の反省をさせていただきます。

○競技面

私は今年度から本格的に走幅跳、三段跳に出場することにしましたが、三段跳は技術が大会に出場するほどでないと見込んで結果的に走幅跳のみの出場となりました。走幅跳の大会出場は高校3年の春以来となりましたが、中学校1年から競技を続けていたため多少の練習不足でもある程度の結果は出るだろうと過信していました。しかし実際に出場してみたのは、踏切ってから全く体が浮けなくなってしまっているということでした。確かに種目練習はしていなかったけれども、バウンディングでは高校と同じくらいあるいはそれ以上跳べるようになっていたため、単純なバネ的要素には自信がありました。しかしそれでも浮けなくなってしまったのは、走幅跳の感覚を忘れてしまっているということが理由として挙げられると思います。マネージャーさんに撮っていただいた動画でフォームを確認すると、踏切時の起こし回転を上手く使えずに、上に浮くというよりは前につんのめるようになっていました。また、主観的に助走のリズムや重心の浮き沈みが下手になっていると感じました。以上のことを踏まえると、当たり前ですが走幅跳の練習をしないと上手くはなれないと思いました。現在私は腰痛でみんなと同じ練習をするのが厳しい状況ですが、できれば1月から徐々に走り始めて2月には三段跳も含めた種目練習ができるようになりたいです。

私の大学4年間での目標は、走幅跳と三段跳で結果を残すだけでなく、100m～400mも走れるマルチスプリンターになることです。そのためにも2018年は一日一日の練習、食事、睡眠をより大切にします。

○生活面

私は今年度の五月から陸上競技部の副将を務めさせていただいております。副将として約半年間チームを見てきて、指示の出し方には非常に気を付けました。しかし、言いたいことがまとまらなくなってしまい反省することが多く、一番に何を伝えるべきか、必要な情報は何かを瞬時に判別する力が私には足りていないと痛感しました。常に悶々とした半年間でした。

自分なりに的確な指示を出すために必要なことを考えたところ、常に物事を冷静に判断することが必要だと思いました。私は想定外のことが起こると冷静さを取り乱してしまうことが多いです。そのことにより判断力が低下して物事を整理できなくなっていました。2018年からはこのことに気を付けて副将、また次期主将として頑張っていきます。

その他、アルバイトで部活に出られなくなる、睡眠時間が削られるのを防ぎたいです。というか防ぎます。この先のことを考えると、大学くらいしか陸上に真剣に向き合える時間がないです。アルバイトにより不完全燃焼に終わりがたくないです。そのため、現状を改善する手立てを考えます。

以上で反省を終わらせていただきます。それではちばりくの皆さん、

良いお年を 

2017年 反省文

マネージャーブロック 2年 遠藤舞

2017年お疲れ様でした。今年は、今までよりも選手や同じマネージャーの方々との信頼関係が築けたように感じる一方で、力不足を感じる場面も多々ありました。

まず、昨年まではあまり交流のなかった選手と仲良くなれたことが個人的には嬉しかったです。人手が足りていない状況でも、練習前に選手としっかり話し合うことで自分たちが出来る中でより多くのサポートが出来たかなと思います。それでもまだコミュニケーション不足だな、と感じることはあります。特に各ブロック長さんと連絡を取り、それをマネージャーの皆さんにも伝えて共有するというのを常に早めに出来なかったことが反省点です。マネージャー内で情報共有をし、その上でどう対応するのがベストか、一人ひとりが考えて行動できるブロックにしたいと思っています。また、やるべきことをきちんと見据えられる安心できる環境のためにも早めの連絡と、自分だけが把握しているということがないように心がけていきたいと思っています。各ブロック長さんとの連携は、出来るだけ選手の希望に応えた練習ができるように、出来ることがあれば聞くなどこちらから積極的に働きかけていきたいと思っています。

また、今年からマネージャーブロックで大きく変わったことといえば、トレーナーさんの仕事をマネージャーが引き継ぐことです。私は今年の春から、1年生が入ってくれないとトレーナーブロックが存続するのは難しいだろうと思い、一人で細々とマッサージの勉強を始めました。しかし、それが役に立ったのは本当にごくわずかだったなと感じます。トレーナーの奈都希さんが忙しい分、こちらから連絡をとって協力するべきところを、積極的に動くことができていなかったと思います。トレーナーの仕事を引き継ぐことが明確に決まった秋からは、マネージャーもその仕事を兼任出来るようやるべき仕事について覚え始めるべきだったと思っています。トレーナーの知識をつけること、トレーナーとしての仕事をマネージャーでうまく分担し、確立することが来年の課題です。

何度も言うようですが、2017年はちばりくの皆さんとより仲良くなれて、この人たちから支えたい、一緒にやっていきたいという気持ちは去年よりも大きいです。来年はこの気持ちをもっと強くなるといいなと思っています。今年1年、お世話になりました。2018年もよろしくお願いします。

平成 29 年 反省文

マネージャー B2 川北菜也香

1. はじめに

今年もまもなく終わりということで、反省したいと思います。なんとなくさらっと反省しようと思っていたのですが、それもなんだかなーと思ったので、しっかり目に反省しようかと思っています。昨年は全体的に様々なことを吸収する 1 年でしたが、今年はいろんなことに悩み、考えながら過ごした 1 年だったかなと思います。それを心の中に留めておいてもいいのですが、やっぱりしっかり反省すべきなのかなと思ったので、そのあたりも含めて書けたらなと思います。自分自身考えがまとまっていないので、文章が非常にわかりづらくなる予想。それで何がしたいって、ただの自己満足ですね。

2. 今年目標を踏まえて

昨年末に定めた今年目標は、用意周到、日々精進、世間話をするというものでした。用意周到、日々精進という面では、形としての結果が出せないのも何とも言えないですが、1 年生の頃よりは落ち着いてきたかなと思います。ただ、基礎をこなすのは当たり前前のこと。そこからどれだけ応用できるのかが重要になってくると思っています。それができていないことを表しているのが、練習納めのエンドレスリレーです。私はまだこんなに未熟なのかと実感しました。基礎をしっかりするだけでもいいかもしれませんが、しかし、これからさらに後輩が入部してくることを考えると、このままではいけないと思うのです。実際、私は先輩たちから学ぶことがたくさんありました。それは直接的に教えていただいたことだけではなく、日々の練習の姿から学んだ点もたくさんありました。私もそういった姿を見せることができるように、これからも日々精進していければなと思います。

世間話をする、という目標についてですが、1 年生の頃よりも多くの人と気軽に話すことができるようになったかなと思います。しかし、まだまだ普段話せない人もいるので、ゆっくり仲良くなっていければなと思います。

3. 来年の目標

昨年反省をした際に、最終到達目標を

- ① 臨機応変に行動する
 - ② 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
- と決めました。それとは別に、女神さまのことも書きましたが。この 2 つの目標はそのまま掲げ、さらに上記の反省を踏まえて目標を 1 つ付け足したいと思います。
- ③ 何かしらの面で尊敬できる人になること。

日々の練習に直接的に関連することではないかもしれませんが、その日々の練習を通して最終的にそうになっていければと思います。

これらの最終到達目標を達成するために、来年の段階的な到達目標を設定したいと思います。

- ① 基礎を確実に、応用につなげる
- ② 選手により近くなれるようにする
- ③ 面倒見のいい人になる

①は上記に書いた通りです。②に関しては後述します。③に関しては、最終到達目標を成し遂げるための第一歩として設定しました。

4. 1年を終えて呟くスペース

「はじめに」のところで、今年は悩み、考えながら過ごした1年だったと書きましたが、そのことについて呟くスペースです。1年を終えるにあたって少しでも自分の中でこの部分をまとめたいなと思い、書くことにしました。反省というか、ただ呟くだけになるかもですが。

1. 幹部について

決して幹部について文句を言おうというわけではありません。私たちの代がついに幹部になったなと思ひまして。時の流れは恐ろしい。そういう私は平部員です。どれだけ小さい組織だとしても、人の上に立つということはとても大変なことだと思います。それは、業務的にも精神的にも。同じ時に入部して、普段何気なく一緒に過ごしている同期が、部のために頑張ってくれている。普段過ごしている場ではわかりませんが、きっといろんなことを考えてやっているんだろうなと。言ってしまうと、私は何も背負っていません。だからこそ、役職についている人たちをできるだけサポートしていかないといけないのかなと思います。といっても、具体的に何をということは正直決めていませんし、そこまで私1人が大きな力を持っているとは思っていません。ただ、役職に就いた人たちだけが大変な思いをするのではなく、皆で頑張っていければと思います。

2. まとまらない

まとまらない、なんてふざけた題をつけてしまいましたが、その名の通りまとまっておりません。

今年の26大戦に行った時、全力で競技をしている選手を見て、なぜか今までで1番感動しました。全力で頑張っている選手がとても眩しくて。ふと、どうして私はあそこではなく、ここにいるんだろうと思ってしまったのです。もともと中学で陸上をやっていて、高校では通学距離から入部を断念。それでも陸上でしか得られない感動をもう一度味わいたくて、大学でマネージャーになった私。せっかくもう一度陸上に関わっているというのに、学生のうちにしかできないことにせっかく

関わっているのに、このままでいいのかなと思っている自分がいました。マネージャーがだめだというのではなく、自分の入部の動機からして、今の位置にいることは逃げなのではないかと考えるようになりました。体力的に選手はもうきついから。そうって、自分はしんどい思いをせずに選手の感動を分けてもらって、ラクしているんじゃないか。他のマネージャーさんが同じだとは全く思っていません。ただ自分自身のことを考えた時に、そんな考えになってしまいました。

実際に26大戦の時に、感動を覚えたと同時に何か選手との差を感じてしまったのも事実です。選手として自分自身のことを頑張り続けるのと、マネージャーとして選手を支えるのはやはり大きく異なることなのだと、その時とても感じました。その差を埋めるにはどうしたらいいだろう、とても眩しく見えた選手に近づくにはどうしたらいいのだろう、私はこのままでいいのか、とその後いろいろと考えました。

その時1番に頭に浮かんだのが、単純に自分も走ったらいいじゃないかということ。勢いでマラソンに申し込みました。女子5km。後から、ちょっとやばいんじゃないかと不安になりました。結局そのマラソンは参加者不足で中止になってしまったのですが。(私の勇気を返してほしい。) 実際走ってはいませんが、大会前独特の緊張感や体調管理など、現役を引退してしばらく忘れていた気持ちを少し思い出せたような気がします。そうか、選手はいつもこんな思いでやっているのか、と。「わかっているつもり」や想像はあくまで限界があって、実際に自分の身に起こらないとわからない。今後選手になることはおそくないと思いますが、これからマネージャーを続けていくために、またリベンジ出来たらいいなと思います。

5. 最後に

ぐだぐだと、誰が読むんだという反省文を書いてきましたが、一応年納めとして自分の思っていることを書かせていただきました。最後にもうひとつ「まとまらない」を書いておきますと、自分の他にやりたいこととの兼ね合いについてです。学部が学部ですから、現在自分のやっているボランティアや留学プログラムなど、こんなことをしたい、と思うことがたくさんあるのです。しかし、部活もある。そちらも大事。どこかで兼ね合いをつけなければならない。現状、ただでさえ対校戦に行けないなどの障害も出ているわけで。そうなると、他のマネージャーさんにも迷惑がかかるわけで。

それでも部活を続けているのはこの部活の居心地がいいからかなと思います。しんどくても、部活に来て皆と話すと元気が出る。きっとこの部活に入っていなかったら、大学生生活味気なかっただろうなと。きっとこれからもぐだぐだと悩みながら、もしかすると時に迷惑をかけながらやっていくのだろうなと思います。後になって後悔しないように生活していきたいと思います。長くなりましたが、これを平成29年の反省文にしたいと思います。来年もどうぞよろしくをお願いします。

2017年 反省文

長距離ブロック2年 土田佳奈

【2017年を振り返って】

まず、この反省文を提出期限を過ぎてから提出をし、ホームページを編集してくださっている方に迷惑をかけてしまいました……。ごめんなさい。自分から出たいと言って中距離ブロックの方を巻き込んだにも関わらず、自分が故障してしまい棄権せざるを得ない状況になってからどうしてもモチベーションが上がらず、今に至ります。これは1年間を通してそうだったのですが、いい流れが途切れてしまったときにうまく気持ちの切り替えができなかったなーというのが2017年の1番の反省点です。

また、2016年の反省文でも、来年は怪我をしないと目標を掲げましたが、これも実現不可能でした。これは陸上を始めてから5年？毎年願っていることなのですが……。でも、せっかく当たった東京マラソンを棄権はしたくなかったし、しょうがない怪我という言い方はおかしいかもしれませんが、2か月半無駄にしてまで無理やり走るべきだったのか。2017年の怪我の原因については自分なりの答えがまだ出ていません。これについては、終わったことだからと片付けることなく、自分の中で考え続けていきたいと思っています。

最後にトラックレースについて。春先から夏前まで怪我をしていたということもあり、2017年もまたほとんど記録を残さないまま終わってしまいました。変なタイムを出すのが怖いから自分の中で納得してから記録会に……。という考え方をやめなければ、これに関しては2016年も同じことを言っているので、相当強い意志をもってやっていかなければなーと思っています。

「反省」となるとどうしても改善点ばかりが出てきてしまうネガティブな私ですが、こんな私でも頑張ったなーと思えることもありました。練習についてです。単純に少しずつ基礎体力がついてきたというのがありますが、部活の時間外で陸上に費やす時間が増えました。当たり前なことではありますが、自分の中では大きな前進だと思っています。

【2018年の目標】

やっぱり怪我をしないで練習を継続させるということが1番です。次に怪我をしたら、大学在学中の自己ベスト更新は見込めないと思っているので。そのために、走りの練習ではなく、筋力強化、フォーム改善の2点について重点的に努めていきたいです。

そして陸上がやらなければいけないことではなく、生活の一部になればもっと陸上を楽しむことができるのかなーと考えたり……。 (まだモチベーションが下がった時にはやらなければならないという意識に元、練習をしています。)

記録会の参加申し込みにしろ、ロードレースを探してるときにしろ、練習が始まる前ももちろん「こうして陸上に専念できるのも、泣いても笑ってもあと2年」という意識をもって陸上に向き合っていけたらなと思っています。そうすれば、今までとは違った考え方や行動が現れてくるかなーと。

自分の中でいろいろと模索している部分があり、あいまいな文章になってしまいましたが、2018年もマイペースに頑張ります。

2017年 年間反省文

中距離2年 早笋彩乃

1. 去年の反省文での目標と今年の結果との比較

【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。

→26 大学駅伝は1週間前に腰を痛めて思うようには走れなかったが、満足のいく結果にはなった。

冬明けあたりで不調が続いてなかなか練習できず、シーズンインが5月の記録会と出遅れた。その後も記録会に出る回数が結局少なく、対抗戦までに経験は積みなかった。

【目標タイム】

800m 2'20"00→PB 更新

→達成！

1500m 4'45"00→PB 更新、関甲信表彰台、26 大戦決勝進出

→UBは更新するもPBは達成できず。関甲信4位、26大戦は決勝進出&入賞で目標達成
対抗戦の点数に貢献する。PB更新をめざす。

→まあまあ達成？

理工系で3000に出る。→できれば入賞、10'30"

26大戦が丸被り、出場ならず。3000mの目標タイムは達成

2. 今年を振り返った感想

【結果】

800m 2'18"75 PB

1500m 4'50"04

3000m 10'31"01

10マイル 1時間9分52秒

ハーフ 1時間28分25秒

スパイク替えたのも良い転機だったのか、記録会や試合で最後まで気持ちが切れずに粘り切れるようになった。シーズン初めにベストなど記録が出たのでモチベーションが上がって練習も妥協せず継続して積めた。新しく後輩たちも入ってきていい意味で練習などで追いつめてくれたので、「やばい、ちゃんとやらないと！」って思えた。ハードルドリルやサーキットなどで前より体の動かし方を意識してできるようになったのか、今年は練習とか試合でいい動きができていた。メニューの意味を考えて練習したり、記録会の反省をしっかりと考えたり、よく考えて陸上に臨めるようになった気がする。

冬練は今のところDMのようにすごく自分で攻めた練習をしていると思うし、それに対応できる体力と持久力がついてきていると思う。

後期あたりからは練習はできていて記録会2週間前くらいまでは調子いいのに、直前で調子が落ちてう

まくいかないことが多かった。相変わらず試合に出る回数も少なく、800、1500ともに2回ずつしか出ずに終わった。関カレ標準突破をもしかしたら狙えるんじゃないかと言われて3000SCに挑戦しようと思ひ、純平さんが作ってくださったハイクオリティな三障台でちょこちょこ練習していたが、記録会にエントリーした時期が遅かったので、人数不足で実施されず初挑戦できずに終わってしまった。

シーズン初めに記録会を調べなかったので、日体大の記録会にほとんど出られず、順大記録会ばかりだった。来年はしっかり予定を組んで計画的に記録会に出たいと思う。

対抗戦は去年よりどの種目でも順位を上げられたのは良かった。関甲信は1500の表彰台を狙っていたが、最後抜かれた時に対応しきれず、4位。本当に悔しいので、絶対リベンジする。26大戦は学芸などの強豪のエースが出場していなかった分、レベルが落ちていたので、去年の目標は達成したが、これくらいは妥当な順位だったと思う。来年のレベルがどうなっているのかは分からないが、今年以上の結果を出すようにしたい。

あと、今年ハーフマラソンでだいぶいい走りができてしまったので、来年はフルとか出てみたいなあ…とか思っている。(出るとは言っていない)

3. 来年の目標

【2018年の抱負】

- とにかく記録会に出る！春先にシーズンインできるようにしっかり調整する。
- 対抗戦で点数を稼ぐ！茨大戦 800→1,2 フィニッシュ、1500→1位死守
関甲信 2種目出場、800→決勝5位以内、1500→表彰台
26大戦→とりあえず1500決勝進出、入賞
- 駅伝でみんなを引っ張る存在になる。できれば荒川駅伝リベンジ
- 練習に妥協しない、体づくり意識、メリハリつけて、練習に来たくなるような雰囲気練習する

【目標タイム】

800m→2'18"75 PB更新

1500→4'45" PB更新

3000(出れたら)→10'15" 3'25"オープンで走る

ハーフ、10マイルなどマラソン系→楽しむ、できたらPB更新

今年一年早かった…2017年お疲れさまでした！2018年もよろしくお祈いします！

2017年 反省文

短距離2年 松島由佳

明けましておめでとうございます。短距離2年の松島です。今年一年を振り返ります。

【出場試合】

- 8/7 茨大戦 400m 59"16
4×100mR 49"57(4走 12"90)
4×400mR 4'13"54(2走 59"28)
- 8/23~24 関甲信 200m 予 26"33(+0.8)
決 26"24(-0.2)
4×100mR 予 50"64(4走 12"29)
決 50"83(4走 13"14)
- 9/15~17 26大戦 4×100mR 予 49"34(4走 12"56)
決 49"69(4走 13"06)
4×400mR 予 4'05"00(2走 58"72)
決 4'01"79(2走 58"59)

2017年初戦は茨大戦でした。怪我の影響でシーズンインがだいぶ遅くなりましたが、久しぶりのレースにしてはまずまずの結果だったかなと思います。結局関甲信でも怪我をしてしまい、このシーズンの個人のレースは400mが1本、200mが2本ととても少なかったのが少し心残りです。年を重ねるごとに、現状維持がやっとという感じで成長が見られず悔しいです。最近は一度引いた風邪が1週間続きます。歳を取るとはこういうことなんだなあ実感しています。

毎年毎年調子が上がってきたところに怪我をして、未だに最高の状態が続いて毎回ベストに挑戦！ということができていないので今年こそは怪我をせずシーズンを迎え、そして、終えたいです。とにかく今の怪我を治して来シーズンに間に合うようにしたいです。

2017年は怪我が長引いて練習ができなかったり、事故に遭って余計な怪我をしたりと、散々でした。今年はしっかり走れるように、まずはきちんと治療をして改めて頑張りたいです。

2017反省文

Field ブロック B2 吉村彩加

2017年、1年間お疲れ様でした。時間たつのが早すぎる…と毎年思い、このまま大学生活もあっという間に終わりそうで恐ろしいです。反省します。

○記録を振り返ると、自己ベストはおろか昨シーズンの記録にすら届かないという何も良いところがなかったシーズンでした。特に幅跳びを中心に昨冬季練から練習を積んでいましたが、今までの課題であった空中動作を意識しすぎた結果肝心の踏切動作が崩れてしまいました。走力もなかなかあがらず助走からの流れも上手く持っていく事が出来ませんでした。幅跳びは何度も記録会に参加したのにもかかわらず記録がのびなかったのは悔しかったです。ハードルに関しては、練習回数も試合回数も少なかったので記録が出なかったことは当然だと思いますが、もっと技術練の時間を作るべきだったと反省しています。

○今シーズン良かったといえることは、対抗戦でリレーを走らせて頂けたこと、再び7種目を走って跳んで投げられたことの2つです。走りでご貢献することは出来ませんでした。陸上において唯一の団体種目であるリレーは大きなエネルギーを与えてくれるので非常に楽しく走らせてもらいました。ありがとうございます。七種をやる体力がなくなった私にとってあの2日間は本当に辛かった…。でもやっぱり次へ次へと気持ちを切り替えて挑み続け最後に味わうあの達成感は何にも変えられなくて最高に楽しかった…そして同校に混成仲間がいるって素晴らしいですね。

○2018年を考えてみると、恐らく私はレアキャラ部員になります。ですので、いかに平日に自主練を積めるかにかかっています。走力、技術、筋力をバランス良くトレーニング出来るように考えて練習を行っていきます。記録面では、2017で中心にやってきた幅跳びやハードルについてではなく、高跳びについて設定します。高校の時から目標におき未達成である、自分の身長を超える=158cmを具体的な数値目標にします。高跳びの技術練はなかなか時間がとれないですが、頑張ります。

また、私は副主務を務めさせて頂きます。主務である小竹をサポートし、千葉開催の茨大戦を成功させるべく尽力します。そして！補助員集め頑張ります！皆さんご協力お願いします！！（新入生に媚び売るゾ！）

まとまりのない文章でごめんなさい。2018年もよろしく願いいたします！！！！