

## 2017年度 千葉大学体育会陸上競技部の活動における反省文

修士1年 井上壮彌

今年1年間を振り返ってみると、本格的に練習に取り組みはじめたのは5月過ぎであったと思います。そのため春先の記録会も出場を見送り、6月の順大記録会で100mを走った以外では、記録会には出なかったのが最大の反省点です。

修士1年であれば時間的に余裕ができると思っていたため、今年は練習・記録会ともに積極的にいこうと考えていましたが、こなすべき案件が多かったことと、自分自身の“時間”の使い方がへたくそだったことにつきます。

練習そのものがきちんと積めていなかったため、やりについてもかなりの不安がありましたが、茨大戦と26大戦には出場させていただきました。案の定納得のいく結果を出すことはできなかったです。練習するにも痛みが出ること、練習するならばやはり定期的に競技場のピットに足を運ぶべきだったということ(実際に競技場に足を運んで練習したのは、たった3回)など、分かっている、なかなかうまくいかなかったです。

腰を痛めやすくなったことで、ウエイトに対して苦手意識ができてしまいました。走ることに偏って、1年間でまともなウエイトトレーニングは10回くらいしかなかったと思います。週0~1とかでもなんでも、軽くていいので、ウエイトの習慣をつけていきます。

興味があったことと、投擲種目はすべて経験しておいてもいいかな、と思い、26大戦でハンマー投げに出場させていただきました。来年度はどうなるかは分かりませんが、可能であればもう一度出場する予定です。できるだけのことをやって、よい記録を狙いたいです。

**来年の目標:悔いのない日々を過ごす! →取り組む種目 100m, 200m, やり投, (ハンマー投げ)**

平日の練習については何とも言えないのが正直なところですが、土曜の練習は極力参加することにしています。そして、練習できていなくても、試合が練習になるということで、記録会に随時参加していきます。就職活動がどうなってくるかについては本当に未知数であるため、だからこそ、陸上に対する前向きな姿勢だけは忘れることのないようにしていきます。

個人的には、倉庫にカギはかけてほしくないんですけど、そうなったらそれはその時でまた考えます。

だらだら書いてしまいましたが、今年は反省文の提出がギリギリになってしまったので、この辺で切り上げます。ちばりくとして6年目となるので、悔いのないように。

## 2017年 反省文

千葉大学大学院・教育学研究科・修士課程・学校教育学専攻・教育発達支援系1年 金子元貴

### I. 今シーズン

年明けからほとんど練習してなかったのに、急に春合宿でフルスロットルでメニューをこなしたことにより、内転筋及び大腿四頭筋がガチゴチ終了。そのままシーズン中引きずり、ヨンパーはベスト+3.6秒という結果に。トッパーはそれでも自己ベストを更新することができた。

シーズンオフしてからは、しっかりと脚を解してもらい、ゆっくりと練習をできる体を作っていたことで、今はまた練習に参加できる状態に。この調子でラストシーズンへ。

### II. 来シーズン

12年間の陸上生活のピリオドになるかもしれない。ならないにしても、一区切りとなる。これまでの経験を活かして、悔いのないようにやっていく。

記録・成績としては、ヨンパーではさっさと52秒台を出して、その先行けるところまで。最後の27大戦では3位以内に入って表彰台に乗りたい。トッパーはまず関カレを切って(あっヨンパーもだった)、トッパーで初の大舞台を走りたい。そして、15秒39を出して、歴代8位に入り、鷹野と名前を並べたい。そして、四継、マイルも関カレに出たい。27大戦では、マイルで表彰台に乗りたい。もう一度千葉大記録を更新したい。

そのために、今後はスピードを意識していく。自分には一番スピードが足りない。トッパーのインターバルに余裕を出し、同時にハードリングに安心して入るため、ヨンパーのアプローチでもっと乗せて、前半をスピードに乗せてスムーズに走るため。22秒4~5では遅い。最低でも22秒2は欲しい。52秒台で安定させられる人はそれくらいのスピードを持っている。股関節周りを強化し、キレッキレの走りを目指す。

最後のシーズンは悔いの残らないように、個人もリレーも予選・決勝全部自分で走って終わりたい。だから、まだまだ最後まで後輩に負けなかつもりでいく。

## 反省文（といろいろ）

M1 長谷部智巳

まず初めに、反省文の提出が遅くなったことを反省・謝罪させてください。小竹ごめん。只今、大晦日のお昼、起きたばかりの眠い目をこすりつつ書いています。

2017年、皆さんお疲れ様でした。そして、ありがとうございました。今年度、千葉大学の大学院に入り、M1なのにならぬ一年生というこの異端児を優しく受け入れてくれた千葉大学陸上競技部の皆さんには、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

陸上競技を始めて8年目ですが、今年は今までにない環境下において、自分なりに自分と陸上とを見つめ直す良い機会となりました。今まで高校、大学と陸上部に所属し陸上を続けてきましたが、何より千葉大学陸上競技部はとても組織として成り立っていると感じました（自分が今まで特異な部にしか所属してこなかっただけかもしれませんが。。。）。多くの部員が部について、部の仲間について考えているように思われます。ブロックミーティング等を通して、みんながこれからの活動をどうしたいか意思をもって臨む姿が印象的です。前も結果報告で書きましたが、茨大戦の時に元貴が問いかけていた事が大学陸上では大切であるように感じます。それは、「個人競技でありながらも団体競技である」と、そう思って陸上競技を楽しむということ。せつかく一緒に部で活動しているのだから、お互い良い刺激を与えあって一緒に成長していきたいと思い、いつも取り組んでいます（とりわけ自分は人と関わるのが大好きなので笑）。千葉大学陸上競技部は本当に居心地が良く、良い雰囲気活動していると感じます。それを感じているのは、僕だけでは無いと思います。まだまだ千葉一年目で何言ってんだこの田舎者がって話ですが、純粋に今年入った新人として、この良さを続けていきたいと思う次第です。結論何が言いたいかというと、来年も賑わしい（※五月蠅くはない笑）と思うかもしれませんが、よろしく願いますということ。す！笑、そしてみんなで盛り上げていきましょう！

っさてさて、長い老害のボヤキはこれくらいにして、、、次に今年の結果と反省、そして来年の抱負を手短かに書いて終わります。

### —season results—

60 m	7.58 (±0.0)
100 m	11.78 (+1.0)
200 m	24.25 (-1.2)
4×100 mR	43.65 (長谷部-金子-川島-佐藤)
4×400 mR	3.35.65 (川島-佐藤-長谷部-古谷)

今シーズンは、まず身体を戻すのに夏まで費やし、初戦が8月11日の茨大戦となりました。また、9月15-17日の26大学対校戦では対校枠に選出されたのにも関わらず、風邪で

体調を崩し悔しい思いをしました。これらを振り返って、技術云々ももちろんですが今年は自分の体調管理に悩まされた一年であったと感じました。幸い大きな怪我は無くシーズンを終えることができましたが、やはり、年齢が上がるにつれ自分の身体をコントロールするのが難しくなってきたというのが本心です。自分の身体をもう一度見直し、一から積み上げていくことが必要であるように感じます。したがって、この冬はウエイトにも力を入れ体重の増量を行うことで、筋力・体力の増進を図り来年の飛躍に繋がられるよう準備しようと思います。

—next season goal—

(トラック)

60 m	7.40 (歴代十傑入り)
100 m	10.99 (憧れの 10 秒台)
200 m	22.99 (22 秒台入り)
4×100 mR	42.50 (関カレ標準突破(starting member))
4×400 mR	3.22.00 (関カレ標準突破(reserve))

(ウエイト)

ハイクリーン	90 kg
フルスクワット	140 kg
ベンチプレス	90 kg
デッドリフト	170 kg

上は、今シーズンの終わりに、院の授業も兼ねてたてた目標です。高校 1 年の 9 月に陸上を始めてから、ずっと憧れている 10 秒台を達成するためにたてました。学部時代、満足する結果も出ずもがき、院にまで上がって続けた陸上競技も来シーズンでいよいよ学生ラストです。悔いのないように全力で走り抜きたいです。それだけです。

短いですが、以上です。来年も何卒よろしくお願い致します。それでは、今年も残り僅かですが、、、良いお年を♪

千葉大学陸上競技部反省文

太陽系地球アジア日本国

国立千葉大学修士課程

教育学研究科学校教育学専攻芸術体育系 1 年

17EM1512 林 瑛良

今年は怪我の多い年でした、肉離れや腰痛の繰り返しで、練習を積むこともできず、試合でも結果は出せず、本数を詰めないので、当日になり棄権をし、他の部員の方に迷惑をかけたりしました。申し訳ないと思っています。

そこで、来年は、今年の実省を生かし、フィジカルトレーニングを積極的にやっていきたいと思っています。今年シーズン中は 61.5Kg しかなかった体重を、来年の 2 月までに 66Kg に増やし、来年のシーズンは 64Kg ぐらいで挑みたいです。また、怪我が多い箇所の筋力や柔軟性を増やし、再発防止に努めていきたいと考えています。

来年はもともとの専門競技であった、走り幅跳びと、なんやかんや、出場できない 1600m マイルリレーを主としてやっていきます。走幅跳び自体にあまり体力は必要としないのですが、マイルがあるので、ストライドを中心とした加速の技術や、しっかりと乳酸が出るようなセット走や、300m を中心としたランメニューで追い込みたいと考えています。また、走り幅跳びでは、加速の技術、力強い踏切、着地体制を遅らせることを意識して技術練習をしていくとともに、バネの要素や体幹部の強さなどの練習もします。今年の 1.2 倍のウエイト数値に来年の春までに持っていけるようにウエイトトレーニングも週に 2 回やります。また悔しい思いをした 800m も春先に出場し、2 分切りを目指します。練習はしません。主将である池村君は最近ものすごく大きくなっていて、いいな～とは思いませんけど、まあ～って感じですね。僕が目指しているのは、CR7 なので頑張ります。

来年は俺の年にするぞ～ よいしょ～

# 反省文

中距離ブロック 宮崎 直大

2017年度の目標はざっくり言うと「陸上競技部員として陸上を頑張る」ことであった。振り返ってみれば前期まではそうであった、と自信を持って言える。走力的にも自己ベストが出せそうなレベルまで持っていけていた。しかし茨大戦あたりから怪我をしてしまい、またモチベーションの低迷が続いてしまった。

またやってしまった。

後期はお楽しみレースを取り入れ冬季練習のモチベーションアップを図ったが、結局よくわからないところを微妙に痛め、12月はほぼ部活に行かなかった。

モチベーションの低下だけでなく、陸上競技自体に対しても飽き飽きしているのに気づく。

これ以上続けても時間の無駄だなと思ったので、来年度の夏、院生の同期が引退するタイミングで僕も引退することに決めた。

走ることは好きなのでそれ自体は続けるとは思いますが、陸上部としての活動は引退しようと思う。

足が微妙な状態が続いており、正直来年度走っているのか怪しいが、とりあえずあと9ヶ月くらい続けてみることにする。

2018年度の目標は「満足して陸上部を引退する」

以上

## 2017 年反省文

中距離ブロック B5 荒木麻理

まずは月ごとに振り返ってみます。

- 1月：まさかの4年目にして初めての駅伝。げきさむ。
- 2月：あまり記憶にない。
- 3月：極寒の春季オープンにてシーズンイン。研究室の都合で800は走れず。同期が卒業してしまった。
- 4月：やっと800出れた。いつもより調子上がるのはやかった。
- 5月：全薬楽しかった。関カレは回数制限の都合でエントリーせず。病院実習つらい。
- 6月：MDPVは割と走れたのに、県選は不調。やっぱり天台相性悪いんじゃ…。
- 7月：1500(人生3回目)でPB11秒更新。でも月末くらいから徐々に不調に。
- 8月：大会シーズン始まった!(歓喜)と思ったら茨大戦で人生最大の怪我。シーズン終了。
- 9月：めっちゃ痛いのに27大戦出て撃沈。
- 10月：まだ治らない。薬局実習楽しい。学内駅伝初めて出た。
- 11月：関甲薬でMVPの賞状を私の名前で大会前から作っていてくれたらしいが、まだ治っておらず撃沈。出た種目全てで自己ワーストを大きく更新した。
- 12月：なんか気づいたらめっちゃ研究室にいた。全然練習できなかった。

今年もいつも通りスロースタートを切ったものの、立ち上がりは悪くありませんでした。しかし、怪我で夏の大会シーズンを全部だめにしてしまいました。これにより、迷惑をかけてしまったこと、失ってしまったものなどもたくさんありました。自己管理能力や決断力の無さも大きく露呈したと思います。一方で今までたくさんの人のおかげで走っていたんだということを再確認することもできました。

5年に上がるにあたって、同期女子の卒業、院進組も引退するという事で淋しくなること、また研究室や実務実習で練習にあまり時間が割けなくなることも覚悟の上で2年続ける決意をして2017年を迎えました。“引退”が何度も頭をよぎりましたが、ここでやめるのは1年前の私の決意に反することかなと思うのでまだ頑張ります。

来年は、“チャレンジ”の年だと思っています。怪我により失った筋力・体力をいかに早く取り戻せるかのチャレンジ。今年の関カレにエントリーしないで取っておいたあと1回のチャンスへのチャレンジ。研究室、国試勉強など思うように練習できない中でどこまで記録を伸ばせるかのチャレンジ。でも、就活とか研究が疎かにならないように気を付けます。

まとまりがなくなりましたが、要は「今年もお世話になりました多くの方々にお礼申し上げます。こんな老害ですが来年もよろしく願います。」といった感じです。では、よいお年を。