

2017 年度反省文

千葉大学陸上競技部 主将 短距離ブロック 3年 池村昂祐

こんにちは、プロテインは朝・トレーニング後・就寝前にとる池村です。

今年度は「例年同様、練習日誌を基に月毎に振り返る」と「現在の自分の練習などに対する考え方とその根拠」について記したいと思います。後者は長いので読み飛ばしてください。(期限に間に合わなそうなので後者は後で送ります。)

【3月】東大記録会 200m 23"68(-0.4)、練習の 350m が 43"6 なので 42"台目標

【4月】順大記録会 400m 51"63(当時の 2nd best)

千葉県記録会 200m 23"81(-0.8) 400m 52"56

当日の朝食(グラノーラとヨーグルトのみ)の見直し

【5月】順大記録会 400m 51"71 関東 IC 4×400mR(4走) lap 50"42(lap 大学 best)

【6月】千葉県選手権 4×400mR(4走) lap 51"65

この頃から自身のウエイトトレーニングについて疑問を持つ

【7月】段々と自身で構想したウエイトトレーニングを実行していく

【8月】茨大戦 400m 51"51(当時 SB, 2nd best) 体重 67~68 kg

関甲信 200m 23"32(+0.8,SB) 400m 50"89(PB) 4×400mR(1走) lap 49"89(PB)

【9月】26大戦 200m 23"58(-0.8) 体重 70kg

400m 51"27(2nd best) 4×400mR(1走) lap 50"1

シーズンオフ

【10月】既に来上がりつつあったウエイトトレーニング内容の改善。サプリメントなどの栄養素に関する勉強を開始。下旬に体重 73kg に

【11月】体重 73 kg~74kg

【12月】体重変化なし、手動の皮下脂肪計測器 9.5%~10%

	体重	100m best	200m best	400m best	lap best	ベンチプレス	?クリーン	ハイクリーン	フルボトムスクワット	デッドリフト
2015年12月(1年次)	66kg	11"54(+1.2)	23"66(+1.6)	52"60	NM	70kg	70kg	NM	NM	NM
2016年12月(2年次)	68kg	11"55(+0.4)	23"02(+0.8)	NM	50"8	80kg	85kg	NM	NM	NM
2017年12月(3年次)	73kg	NM	23"32(+0.8)	50"89	49"89	85kg	NM	90kg	110kg	140kg

競技に関して振り返ると 400m に重点をおいたトレーニング及び試合出場でした。目標の関東 IC400m B 標には届きませんでしたが自己ベストは更新できたので複雑な心境です。

関東 IC から主将になり、チームプランを皆さんに提示し「千葉大学陸上競技部が強く、楽しくあるために」をテーマにブロックミーティングを介して間接的にはありますが様々な意見交換ができたことと認識しています。今までこのようなチーム全体を巻き込んだ議論は少なくとも私が入ってからは無かったと思うので、組織として前進することができたことは私には考えています。あとは意見をまとめてテーマに沿った規則を作り、実行していくだけです(これがなかなか難しい)。

さて、私は 2019 年度の関東 IC で主将の任期満了と同時に千葉大学陸上競技部を引退します。陸上競技の方は主観的ではありますが、自分が納得するまでやることにしているので続けます。理由はいくつかありますが行数の関係で割愛します。残り約半年ですが、みなさん宜しくお願い致します。

来年目標…100m 11"30 200m 22"63 400m 49"39

年間反省文

河野 漢広

1年間の反省をしたいと思います。

私にとってこの一年はちょっと飛躍した年になりました。関東インカレの標準を切れたことは素直にうれしいです。

では何がきっかけでこのような結果が生まれたのでしょうか。それはきっとブロック長としての経験や、自分で考えたメニューをできたことが大きいのだと思います。

ブロック長の任期が終わり一部員に戻った私は来年、更なる飛躍を目指し

- ・ 六本跳びきる体力
- ・ 関東インカレ入賞
- ・ 増量
- ・ スピードアップ
- ・ 15m ジャンパーの仲間入り

を目指して日々の練習に取り組みたいです。

またほかの大切な要素としては怪我をしないこともあると思います。つい先日行われた走り納のエンドレスリレーではやる人が少ないなと感じていました。怪我をしている人は早めに治してみんなで練習しましょう。きつい練習でもみんなで走れば怖くないはず。

ちばりくの部員として陸上競技に取り組むことができるのもあと一年になってしまいました。わたし自身がより良い結果を残せるように、そしてちばりくに貢献できるように頑張ります。

短いですが終わりにしたいと思います。一年間ありがとうございました。

それではよいお年を。

ちばりく反省文 2017

B3 鈴木翔大

“2017”という数字に慣れないまま 2017 年が終わろうとしています。それでは、今年の実績をぼちぼち書いていきましょい。

○今年の試合結果

11/4(土) 薬学生関東甲信越 800m 2'09"86 シーズンイン！

12/2(土) 順大長競技会 1500m 4'26"15 PB！ シーズンオフ！

なんともまあ、寂しい結果になってしまった。今年の春先に怪我をしまい、それをこじらせて DNS 連発。プロ長終わってから練習を本格的に再開できるようになり、なんとか 1500m の自己ベスト更新までもっていけることができた。

○反省

怪我をしてしまったのはもちろん、その対処が問題だったと思います。すぐに病院に行かないで、根本的な解決をしないまま、練習を再開し、また怪我をするという負のスパイラル。怪我の原因の 1 つとして、オーバーワークがありますが、その他に根本的な走り方の問題というのを感じました。実際に病院でのリハビリを通して走り方を改善したことで、秋に練習を再開してから大きな怪我をすることなくここまでこれました。とはいっても、練習量を以前より減らすようになったのも事実です。減らすというより適度な強度と量を考えるようになりました。これからは、練習量と走り方の 2 つの面から怪我を予防して練習を積んでいこうと思います。それに加えて生活習慣にも気を付けながら練習しないといけませんね。実習やテストが忙しい時はあまり無理しないようにしていました。

○これから

来年はついにラストシーズン。早いものです。そして、年明けから研究室生活が始まるので生活リズムも変わり忙しくなりそうです。その中でどれだけ陸上に時間を注げるか、どれだけ陸上に情熱を捧げられるか、わかりませんが、あまり気負わず、最後まで楽しんでやろうと思います。楽しめ！！！！

目標は 800m、1500m の**自己ベスト更新**です。

よいお年を……！（これを見てる頃にはあけましておめでとうございます！なのか？）

2017 年反省

3 年 高橋佑輔

今シーズンベスト

400m	53 秒 53	順大競技会(7 月)
800m	2 分 3 秒 03	平国大記録会(5 月)
1500m	4 分 21 秒 90	日体大競技会(4 月)
3000m	10 分 20 秒 57	東海大記録会(3 月)

春先は 3000m は沈没しましたが、800m で大学ベスト、1500m で自己ベストを出せたのは良かったです。その後記録を出さなければいけない時期に調子を大きく落としてしまったこと、そして、その後調子を戻すのに時間をかけすぎてしまったことが大きな反省です。夏場は、スピード練習を重点的に意識しましたが、もっと長めの練習をしてみても良かったかなと思います。実際、試合で 2 分 10 秒越えを連発していたこと、そして、1500m 向けの練習をしていた時期の方が 800m でも走れていたことからそれがよかったのかなと。

秋以降はほとんど試合に出れませんでした。練習の結果から見ても力がついたらとは言えないでしょう。シンプルに練習不足です。来年は就活等ありますが、後悔のないラストシーズンにするためには自分で時間を作る術が必須になります。

具体的な来季の目標としては、とにかく自己ベスト。そして、やりきったと思えるようなシーズンにしたいです。

直近では 1 月の流経で 3000m に出場するのでそこで幸先よくスタートしたいです。

2017年反省

3年 田中 優哉

反省点としては練習、体調管理の2点ですが主に体調管理についての反省をします。

まず練習についてですが、週4の練習に参加する、メニューをこなすなど基本的なところが疎かになってしまい、その先にある「強くなる、速くなる」といったところまで到達できませんでした。この改善には体調管理が必須です。

体調管理については、気温の変化、食事、規則正しい生活の3点で反省していきます。

季節の変わり目や天候の変化による気温の変化に対応できていたかということですが、例年に比べると敏感に反応することができたと思います。特に3~4月、9~10月あたりの1週間くらい暖かかったのに今日めっちゃ寒い現象の日はどうせ今日も暖かくなるだろうと薄着で行っちゃう（そして体調不良）のがあったのですが今年は気を付けて防げました。

食事に関して、今年は果物と米を多く摂取してみました。個人の好き嫌いや費用、料理の手間など実際に自分で試さないといけないので時間がかかる上、それがあっているのかが続けてみないとわからないので大変だと思っていたんですが、久しぶりに食べたら美味かった、同じリンゴでも種類かえたら美味かった（逆も然り）など色々発見があって面倒以上に面白いとわかりました。これは結構大きな気づきで、面白いものは続けられるのでまだまだ試行錯誤の最中ですが来年以降もしっかりと考えていきたいと思っています。

生活の規則正しきですが、めちゃくちゃでした。朝の報道番組に出んのかくらい早寝早起きもあればドラキュラですかの日あれば今日は大みそかのパーリーピーポーですかの日もあり酷い、酷すぎる人間のやることじゃねぇ状態でした。この原因は先日判明したので解決済みです。簡単に言うと睡眠環境です。厳密には掛布団買いました。

こう見ると体調面は去年より改善したように見えるんですが大きな問題を見落としていました。それは今年の自分は去年の自分ではないということです。要は去年の対策は効果なかったりしますよ22歳を超えたらです。去年と同じ気温やら条件でも体の反応が全然違って表示される気温より寒く感じる、肌の乾燥、特に唇が裂けるのではなく口が裂けたときは何かヤバいと感じました。健康的な生活を続けている人や去年より良い生活習慣になった人はそれほど感じないと思うのですが、自分はそうではなかったようなのでより一層の注意と改善をしていく必要があるとわかりました。

結局の話、世間でいわれているような「健康的な生活」ができていないというところなのでいち早く人間に戻ろうと思います。来年は陸上に関する反省ができるよう努めます。

こたつからは以上です。

2017年の反省

3年 豊田 大輔

今年を振り返り、感じる事は、

- ①勉強と部活の両立ができなかった
 - ②ブロック内で、コミュニケーションを意識できた
 - ③距離走を敬遠した
- の3つです。

①について

毎年言える事ですが、今年は特に授業がある期間は練習に気持ちを向ける事が出来ませんでした。これまでは、テスト期間であってもいかに練習するかを課題にしてきましたが、実際のところ、それを克服する事は不可能だと最近感じています。これからは、時間がある時にいかに練習を積めるか考える方向にシフトします。研究室配属を控え、授業が減るため、来年は練習に充てられる時間が増えるのではないかと期待しています。

②について

幹部学年にも関わらず休部期間があり、周りに迷惑をかけました。その分復帰後は、なるべく多くの人と沢山コミュニケーションが取れるよう心がけました。

③について

時間が掛かる事もあり、距離走を敬遠してしまいがちな1年でした。これが、箱根予選にも影響したのかなと感じています。来年は走り込みます。

最後に、

来年のブレイク予想

- ・ ミキ 亜生
- ・ 岡本夏美

いつも証拠を残していなかったので、ここに残します。

2017 反省文

3年 仲田 燎平

今年の反省します、3年の仲田です。今年もいろんな記録会に出てきたので振り返っていききたいと思います。

大会名(日付)	種目	記録
26 大駅伝(1/14)	5.6km	19分11秒
第3回順大記録会(6/3)	3000m	10分35秒67
第3回学芸大ナイター(7/8)	5000m	16分58秒89
順大競技会(8/6)	1500m	4分19秒75
茨大戦(8/11)	1500m	4分16秒48
茨大戦(8/11)	100m	12秒79(+3.2)
27 大戦(9/17)	5000m	16分51秒26
第94回箱根予選会(10/14)	20km	70分23秒
日体大長距離記録会(12/2)	10000m	33分37秒58
荒川駅伝(12/17)	10km	33分26秒
松戸記録会(12/23)	3000m	9分14秒84

今年もいろいろな試合に出てきました。それでも故障が続き、試合数は去年より少なくなっています。結果だけ言うと、また春先と年末で人が違うようなタイムで走ってしまいました。まず1月2日に体調を壊してしまいなかなか長引いて26大駅伝は復帰2日という今までで一番コンディションの悪い状態で走りました。そのなかでこの結果はまあまあ満足のいくものでしたが、去年の12月に15分台出したときの状態とは程遠いものでした。そこからなかなか調子が戻らず、春合宿後またケガをし、夏合宿後もケガをし、そんなこんなで4~9月の時期は全く記録が出ず、モチベややる気も出そうと思ってもなかなか出ませんでしたね。途中1500の県選に目標をシフトして中距離練をやりたいと言っていた時期もありました。このときは距離走るのが嫌いになってしまっていて、さらに課題のほうも本格的に忙しくなってきたり距離練とか特に集中力がなかったです。練習見返してみたら3分35~40で6000~8000ぐらいでやめたときが多かったです。こんなじゃタイムも出ませんね。夏合宿のときも奥村に励まされながらも、やはり練習をこなせたかといったら

自分のなかではそうでもなかったのに走れる走れると自分に言い聞かせても心の奥では不安がありました。これが出たのが26大戦の5000です。対抗に選ばれながらもひどいタイムで、op組よりも全然悪いタイムで走ってしまってこんなんが対抗で走ってしまって申し訳ない気持ちとちばりく長距離としては流れが良かったのでそれを潰してしまったこととか、自分への情けなさで陸上人生で一番辛い大会でした。その今季どん底の状態から箱根予選までは少し復調したもののタイムではそのときの状態としては妥当なタイムだとは思いますが去年とか調子良いときのタイムと比べると悪い結果に終わり、大学記録も突破できず、と悔しい思いをいっぱいしました。さらにそこから一ヶ月間ケガしてしまい、自分の代の箱根予選が終わったので気持ち的には切れてしまって、残りは余生を楽しむかみたいな感じで部活に参加していたのですが、心の軽さが良かったのかケガから復帰後足の調子が良くなって日体大で箱根予選の標準を突破してしまいました。正直いけると思わなかったし来年の夏場とか記録出るわけないし、とここで標準切れなかったら素直に箱根予選は諦めるつもりでした。そんな気持ちで挑んだ記録会で切ったのでまだ神様は陸上やっとなって言ってるのかな〜とか思ったり。そこからの練習でも荒川でも距離が走れるようになっていて調子が良い状態で2017年を終わることができました。なんだか去年と同じ終わりがたかなとか思いますがとにかく体調崩したりケガしたりすることは極力避けたいと思います、当たり前ですが。

そして今年(2018年に書いてます、ごめんなさい!)は院試があり、研究室生活に入ります。院試のため6月ぐらいから休部させてもらう予定です。さらにあべっちさんの生活を見てると4年生から平日はほとんど参加できなくなるかもしれません。自主練がメインになる生活ではモチベーションが鍵となってきます。休部の関係で4,5月ぐらいしか自主練するときはないのですが、そのときはとにかく自分が一番良い結果で終われる練習をしていきたと思います。そうです、スピード練です。まあ距離練は参加できる土曜にやることにすればなんとかなると思います。とにかくモチベを下げないように頑張ります。

最後に今年の目標です。まずは体調を崩さない、ケガしないことは当然ですが、ケガしないことについては今まで合宿後恒例のようにケガしてしまって学生ハーフ出れないのが2年続いているので今年は春合宿での練習量を下げてでもとにかく出たいと思います。それとこの状態が続いてくれれば5000の自己ベストも狙えると思うので院試休みをもらうまでに更新目指していきたいと思います(暑くなる4月までには)。4,5月には1500で4分1桁も目指したいです。そして院試後どうにかして体力戻して箱根予選では今年からハーフだけど20km通過を自己ベストで通過し、しばらく破られないような大学記録を作りたいと思います。そのためには標準切りがあと数人必要なので切っていない人は暑くなる前に早めに10000出て切ってください！まじお願いします。

おしまい。

2017 年千葉大学陸上競技部個人反省文

3年 山田純平

● 出場試合

日付	記録会名	種目	タイム	PB 前年比	備考
3/5	学生ハーフ	21.0975km	69'59		初
3/19	学芸大	1500m	4'11"58		
4/16	千葉県記録会	1500m	4'09"61		
4/22	千葉県記録会	3000mSC	9'51"78		
5/6	順大	1500m	4'14"98		
6/3	順大	1500m	4'03"31	SB/0.24down ↓	
6/24	静岡県長距離	800m	2'00"81		初
6/24	静岡県長距離	1500m	4'23"79		
7/6	Juntendo Distance	1500m	4'08"70		
8/11	茨大戦	5000m	15'54"64		優勝
8/23	関甲信	5000m	15'48"78		4位
9/15	26 大戦	1500m	4'10"33		予選落ち
9/17	26 大戦	5000m	15'26"99		17位
9/30	順大	10000m	31'46"97	PB/-	初
10/14	箱根駅伝予選会	20km	64'57	PB/49up ↑	324位
10/28	順大	3000mSC	9'15"27	PB/-	関カレB標
11/18	順大長距離	3000mSC	9'35"20		
11/19	静岡県長距離	5000m	15'35"20		
12/2	順大長距離	5000m	14'55"68	PB/20"23up ↑	
12/17	荒川駅伝	10km	31'41		区間5位
12/23	松戸	10000m	31'50"21		

1500m 期(スピード養成)

シーズン序盤 1500m を中心に出場。本数をこなした割に思うように記録が伸びず、結局 PB も出なかったことからまたの名を暗黒期。(闇・病みの時代)

対抗戦期(距離対策)

対抗戦に出場するとともに箱予に向けた 1500m から長い距離への移行期。対抗戦は散ったものの箱予直前に回復軌道に乗り調子をこく。

駅伝期(PB 更新)

毎年シーズンで一番調子のよい時期。PB 出したりダメだったり波があった。念願の関カレ標準&14 分台は達成したが松戸の悲劇はもはや恒例行事。

800m1本、1500m7本、3000mSC3本、5000m5本、10000m(10km含む)3本、20km1本、ハーフ1本 計21レース (エントリー費計 ¥19,100)

● 競技面反省

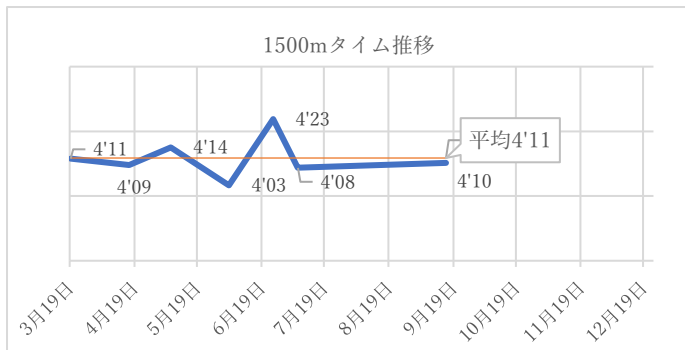
今シーズンのレースは、去年同様初めに 1500m を中心に走り、対抗戦期は 5000m、そして箱予に向けて徐々に距離を伸ばしていき、箱予後は PB を狙いに多様な種目に出るといった展開だった。

前半シーズンは特に思ったようにいかないレースが続き、1500m で 3 分台・関カレ標準を狙うという目標は達成できず、対抗戦でも活躍できない不本意な結果となった。もともとシーズン序盤には苦手意識があり怪我などで練習が継続できない事が今までにも多くあり、今年も例年に漏れずそういった形となってしまったが、来シーズンは大学最後の年、重要なレースはシーズン前半にあるため、怪我などに注意しながら冬季からの練習の質の切り替えをうまく行い、計画的にシーズンインをできるようにしたいと思う。

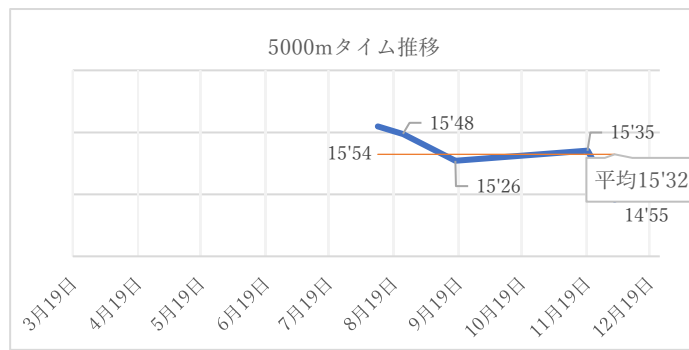
良かった点としては、箱予後に怪我で離脱した昨シーズンと異なり今年は概ね計画通りに PB を更新できたことである。5000m に関しては”狙った記録会”で”目標通りのタイム”を出せたため、非常に自信のつくレースとなった。3000mSC については 30 秒切りで PB というのが目標であったため、正直予想以上の走りができたことに自分でもたまげた。ただ 15 秒を切れないあたりに詰めが甘さが出ちゃったよね～。

このようにシーズン前半と後半で結果の満足度に差が出たのは、レースへの調整が原因だと考えている。1500m に多く出ていた時は、レースのたびに 1 週間前ほどから練習量を落とし、約 3 週間のスパンという視野で練習を行っていた(1 月に 1 レース計算)。毎回のレースに本気で臨むのは良いことだと思うが、そのせいで長期的な視野で練習を継続できなかったこと、精神面で疲弊してしまうことがあったのかなと今振り返って感じる。逆にシーズン後半は狙う記録会を明確にすることで、それ以外の試合では調整をせず、量は落とさずに練習を継続することができたのでマクロな視点で自分の状態と向き合うことができた。また、重要なレースを決めることでそれ以外のレースで結果が残せなくても割り切ることができたので、一回一回気落ちせず、シーズン前半のようにがむしゃらになり過ぎなかったのも精神的に大きく結果に影響したのではないかと思う。

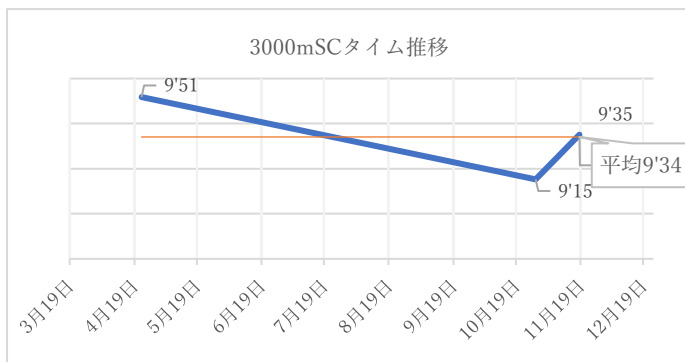
● おまけ 年間のタイム推移を種目ごとと平均記録とともに見てみよう！



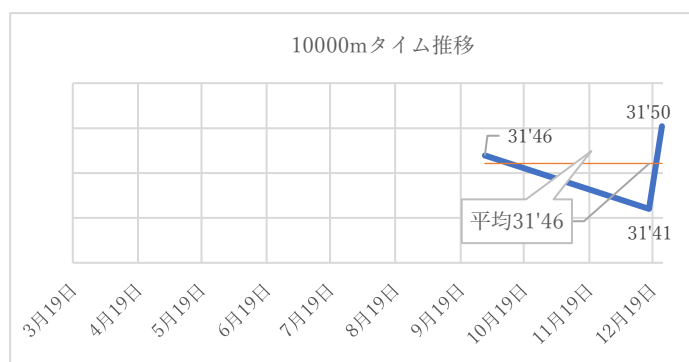
↑ ほぼ平均記録の前後で推移。成長がみられなかった。来期こそ3分台を一発で！



↑ 順調に記録を伸ばすことができた。対抗戦など冬季以外の時期もよい記録を出すことが課題。



↑ 後半シーズンで大きく記録を伸ばせた。来シーズンは9分20秒くらいを平均としたい。



↑ 3本ともほぼ同記録。現状の力が示されている、たぶん。距離対策をして記録を伸ばしたい。

● 競技面目標

以上の反省・結果を踏まえ、来シーズンの目標は「前半シーズンを特に重視しPBを更新する」とする。

3000mSCで関カレB標準・個人選手権標準を突破できたため、それらの試合がある5・6月の時期にしっかりと結果を出せるように、ターゲットとなる試合を決めるなどして計画的に練習を行っていく(尚、関カレに関しては出場が確定でないためA標を切ることを前提とする)。

また、3000mSCだけでなく複数種目で関カレ標準を狙っていくことも目指す。具体的にはハーフ、1500m、5000mにおいてである。距離に差があり練習内容も難しくなるが、論理的な効率の良い練習をしていけば達成できない目標ではないと思う。

シーズン前半に着目したが、これらの目標が達成できればおのずとシーズン後半にある箱根駅伝予選会でも結果を残し、“学連選抜入り”の可能性も出てくると考える。箱根の山は蟹気楼ではないという言葉信じ、最終学年、悔いの残らないように練習あるのみでしょう。

1 年間お疲れさまでした。

今年もまたこの季節がやってきて、1 年ってあっという間だなと感じます。

昨年気合い入れて書いた反省文は恐らく私の送信ミスで日の目を見ることはありませんでしたが、今年はそんな気合は抜きにして手短かにまとめていきたいと思います。

【振り返り】

•すべての対校戦、合宿に参加。

→各対校戦、合宿の反省はマネージャーホームページにて

•今年は長距離合宿も実施、同行。

→マネージャーとして、いい経験ができた。楽しかった。

•記録会の同行も、夕方は確実に二ートの暇人だから、たくさん行った。

•マネージャーブロック長を 1 年間務めた。

→退任挨拶で述べたこと、マネノートに書いたことがこれに関する私の気持ちです。

◎良かった点

•すべての対校戦、合宿の反省を(ほぼすべて)1 週間以内に書いた。

•昨年同様 ”体調を崩さず部活にフル参加できた(授業の関係での早退や帰省による休みを除いて)” が達成できた。体の丈夫さは、健康な体に産んでくれて、菌に負けないように遅く育ててくれた親に感謝です。

•マネノートをこつこつ書き溜めて引き継ぎできた。

•今までで一番ちばりくのことを(考えすぎて疲れるくらい)考えて、時間も手間も注いだ。

△悪かった点

•私がマネ長だった時にやり残したこともあり、そのまま引き継いでしまった。

→棒高跳マットのカバー補修、倉庫掃除のことなど

•記録会の同行で、ビデオを撮り逃したこともあった。ごめんなさい。

•パソコンとの相性が悪く、ビデオのアップが遅いことがあった。

•日々の練習や対校戦でのタイム計測ミス。

•体調を崩した選手への対応が不十分で頼りなかったこと。

•3 年目ともなると色々なことに慣れてきて、力が抜けてきたのは良いことだが、「なんとなくこなす」「これでいっか」のような惰性も見え隠れすることがあった。気持ちを引き締めて、誠意をもって、初心忘るべからず。

【来年の抱負】

•学業を疎かにせず、3 年次論文や卒論にきちんと向き合う

- 就活。休部して、自分の進路選択に専念して、納得いくまでやり抜く。
- 自分の立場としてふさわしいベストな振る舞いを考え、選手とマネージャーブロックを最後までサポートする。
- 部員とのコミュニケーションを、みんなという時間を楽しむ。もっと選手のことを知る。(今年の1年生は、よく言えばユニークで飽きない、けど先輩のこと舐めてませんか？笑)
- 新入生マネージャーを入れる(2,3人は欲しいです)

来年のことを考えると、自分の将来のことを考えないといけないという現実が迫ってきて、あまり明るい気持ちになれないのが正直なところです。しかし、最後の1年の過ごし方、身の振る舞い方は大切だと思うので、練習に参加する頻度も低くなってからこそ、無駄にしないようにしたいなと思います。小宮山先生がよく「4年間続けることで得られるものがある」と4年間の重みを語っていましたが、いよいよその4年目に突入です。あっという間。毎日のように行くことが当たり前になっていた部活がそうでなくなるのは寂しいですが、部活で培ったものを別のフィールドに活かしていきたいと思います。

明るい気持ちになれないなんて言いましたが、選手の活躍はいつも私の心を明るくしてくれます。今年怪我に苦しんだ人も、悔しい思いをした人も、来年はいいパフォーマンスができることを心から応援しています。色んなことが無駄じゃなかったと思える、自分が納得のいく走り、跳躍、投擲が一つでも多くできますように…。これから本格的に冬季練習となりますが、強くなるための無理とそうでない無理の判断を見誤らないで、頑張りましょう！陸上、部活に懸ける熱量は人それぞれだと思いますが、その人なりの頑張り方で頑張る選手を応援します。多くの選手の活躍、来年も楽しみにしています。

最後に…練習を前向きに頑張っている選手が多い中、理由はともあれ、この部活が楽しくないと思って練習に来ている人、来づらくなっている人も、もしかしたらいるかもしれません。そういう人に対して、私もマネージャーとして、できることがあったのにしなかった、サポート・配慮を怠ってしまったのかもしれませんが、自分が楽しいからほかの人もみんな楽しい、とっているとそういう人の苦しみに気づけないんじゃないか、そうやってちばりくから心が離れていってしまうんじゃないかと思います。4月になれば新入生も入ってくるわけで、部活という集団でいる以上、やはりその空間の居心地は大切だと思います。要は人間関係とモチベーションがものを言うわけなので、自分の近くにそういう人がいたら他人事だと思わず、放っておかないで、何かしら手を差し伸べてほしいなと思います。部の一員という自覚をもってアンテナを張って、部の問題や選手の問題をちゃんと見るのがより良いチームにしていくために欠かせないことだと思います。

何だか重く重くなってしまいましたが…部員同士信頼関係を築くことで、信頼のおける人がいて陸上を頑張ろうと思える場をみんなで作っていききたいなと思っています。そうすると、まだまだ私も頑張らなくてはと思います。

本当に最後に…今年もたくさんの方々にお世話になりました。ちばりくの皆さん、大会記録会

の運営関係者、OBOGの皆さん、ありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。今年より良い1年になりますように。

2017年 反省

B3 小林 優里

	自己ベスト	1年	2年	3年(今年!)	
走幅跳	5m35	5m35	5m35	5m28	
三段跳	11m70	11m24	11m45	11m76	←Best!!
走高跳	1m55	1m50	1m55	1m45	

今年も反省文を書く時期が来てしまいました。とてもあっという間な一年で、気付けば来年度が最後のシーズンになってしまいました。かなり焦っています。それでは、今年の実績を振り返りたいと思います。

走幅跳・走高跳に関しては、それぞれ3回と1回しか今年には出場しなく、練習もほとんどしていなかったため仕方ない結果だったかなと思います。ただ、走幅跳は私的に、技術練習を詰めていなくても走力がついたと思うので、もう少しいい記録が出ることを期待していた分、悔しいです。来シーズンは三段がメインですが、ラストシーズンとなりますので走幅跳でも自己ベストかつ高記録を狙っていきたいです。

三段跳に関しては、昨年と同じようにシーズンインも早めに、そしてほぼ毎週のように記録会に出場し、いい感じに4月末あたりから安定した記録が出せるようになってはいたものの、あと4cmで関カレ標準に達せず、悔しい結果となってしまいました。昨年に比べて助走はとても安定していて、ほとんどファールもなしで、記録もだいぶ安定はしてきましたが、やはりまだ、ただ足を前に出しているだけという感じがあるので、もっと骨盤から動かすイメージで一步先を捉えるようにする技術を身につけていかなければいけないなと実感しました。基本的なバウンディングやミックスジャンプ、ボックスジャンプなどから自分の中でベストな反発のもらい方を習得させていきたいです。やりまくります。

そしてラストシーズン悔いなく笑顔で終わられるように、冬季しっかり自分を見つめ直し、追い込んでいきたいと思います。

来シーズンの目標は、最低目標が関カレ出場とし、12mジャンパーになる！そして全カレに出場する！としたいと思います。それから、4継マイルでもしっかり活躍していきたいです。していけるように頑張ります。

女将の任務も残り5ヶ月となりましたが、最後までちばりくをよりよいチームにしていけるように池村のサポートをしていきたいと思います。

短いですが以上で、今年の実績を振り返りたいと思います。2018年も宜しく願います。

2017年 反省文

B3 齊藤あかね

今年も1年お疲れ様でした。1年間を振り返って反省を…といっても、対抗戦や合宿等はすでにそれぞれ反省をしているので割愛させていただきます。荒川駅伝だけまだですがそのうち書きたいと思います。(興味のある方はマネージャーHPを参照してください)

さて、私事ですが、26大学対校駅伝を区切りとして休部させていただきます。理由は実習と教採ということで、養教の先輩方と同じタイミングでの休部を決めました。期限は最長で8月末まで、といったところでしょうか。教採の結果次第になるとは思います。

マネージャーブロックの皆さん、冬期練で、マネージャーの人出も減ってしまい、大変だと思います。休部すると言っても、時間があればお手伝い程度はしに行きたいな、と思っています。使えない老害になってしまう可能性もありますが、手が回らない時はぜひ声かけてください。疲れた時は遊びに行くかもしれません。温かく迎えてくれると嬉しいです。

池ちゃんは第一部の半分で5000字とかよくわからないこと呟いていましたが、私の反省はこの辺で終了です。どうしたらレポート級の反省文ができるのか不思議です。

今年も1年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。

2017 年度反省文

中距離ブロック 3 年 門脇真悠

年が明けてしまいました、おめでとうございます。遅くなり大変申し訳ありません...

◎試合結果

3月18日	第24回東大記録会	2'22"94	
4月2日	筑波大記録会	2'21"22	SB
4月16日	第51回千葉県記録会	2'24"06	
8月11日	茨城大学対校戦	2'29"99	復帰後初
9月30日	順大記録会	2'22"61	
10月28日	日体大記録会	2'25"17	
11月4日	第25回東大記録会	2'26"9	

◎昨年の反省

下記のように記録を並べてみるとそこそこ回数は走っているように見えますが、私にとって昨シーズンは、無かったに等しいくらいの印象です。(個人の競技の面で)

主に原因は春先のケガ(疲労骨折)にあります。調子良くシーズンインした自分に対して、期待と油断があったのだと思います。自分が考えているよりも、自分は疲労や負担に対応できる体は持ち合わせていなかったことを改めて認識しました。今考えると、より自分の練習結果や調子、状態に関してしっかりと考えられていれば防げたのではないか、と思います。一昨年も同じような反省をしましたが、昨年も繰り返してしまいました。今年は、さすがにもうしない！ もう 21 歳なので、若くないので、身の程をわきまえて、うまく練習していきます。具体的には、自宅での補強を習慣にし、走る日・休む日をきっちり分けようと思います。

◎今年目標・展望

- ①関カレマイルメンバー入り、対抗枠獲得+得点する
- ②自己ベスト更新
- ③陸上を楽しむ
- ④就職先の決定・研究頑張る

達成難易度の高い順です。④はもはや義務です。(難易度でいったら一番かも...)

私は今のところ休部はしない予定です。なるべく週一は部活に参加しようと思っています。(でも松戸遠いし、西千葉の定期持ってないので、多少の参加日数不足は許してください)

い...！)

そのため、1人で質の高い練習が継続できるかが不安ですが、やるしかないので、就活・学業を優先しつつ、できる限り頑張ろうと思っています。

もちろん①の目標を目指して取り組むつもりですが、それほど固執することなく、ケガをせずに楽しんでいければそれで良いかなとも思っています。

そして、ついに4年生ということで、今までお世話になってきたちばりく、および中距離ブロックに、何かしらの形で貢献できたらいいなと思っています。

10年間の集大成、なんてカッコいいこと言えるほど私は力のある選手ではないですが、ここまで続けてきたので、自分自身が納得して終われるような1年にしたいです。します！

おわり！