

・ Result

主に調整して挑んだのは以下の 4 つ

- ①第 13 回 26 大学対校駅伝 対校 6 区 **8.05km 25'55** 区間 8 位 (**3'13/km**)
- ②第 67 回別府大分毎日マラソン **Marathon 2:38:13** 124 位 Second best (**3'45/km**)
- ③21. Internationaler Wachau Marathon **Marathon 2:44:01** 4 位 third best (**3'53/km**)
- ④第 19 回荒川大学対校駅伝 対校 5 区 **5.0km 16'19** 区間 10 位 (**3'16/km**)

・ Personal best 30km 1:51:46 (第 67 回別府大分毎日マラソン)

・ Reflection ⇒ 2018 2018 年の目標：ロード 1 本に絞り、マラソンへの体づくり

～就活終了

正月も特にトレーニングをやめることなく、詰めていたので、26 大駅伝は悪くない走りだった。マラソンは教育自習後からあまり距離が踏めていなかったにしては、及第点。ペース維持の感覚は去年以上につかめていた。15 秒差で自己ベストを逃す詰めめの甘さが出たが、ラスト 5 km で 50 人抜きできたのは根性見せれたかなと思う。就活中も毎日少なくとも 10 km は走ることは徹底していたので、大崩れすることはなく、7 月には 5000m で 16'10 で走っていたのはよかった。

夏

夏は対校戦を回避して、EU20 か国周遊してきたが、いい経験。遊びながらも、3 週間の缶詰トレーニング、3 つのレース出場、成長して帰国することができた。4 年生らしく動きながらも、陸上への気持ちは切らさずにできていたことは評価したい。しかし、同時にスピード練が圧倒的不足だったので、10 月より補うこととなった。

10 月～

記録会にどんどん出て調子を上げていこうと考えていたが、11 月に風邪をひいてから、一転。11 月頭に 3'20/km でできた 6000mPR だったが、12 月になっても現状 3'40/km でもできない状況。しかし、試合では悪いなりに走れているので、落ち着いて戻していきたい。おそらく、“できないだろう”という精神的な面が大きいと思うので、1 月からはゆっくりめの設定から入って、徐々に上げていきたい。

・ Plan ⇒ 2019

別府大分毎日マラソンとソウル国際マラソンで **2:35 切り (3'40/km)**、歴代 4 位を目標にやっていきたい。現状の体の状態を考え、今できる最大の目標であると思う。そしてもちろん 26 大駅伝でも最高のパフォーマンスを見せたい。おそらく 5 区なので **5 区区間 8 位**。荒川では足を引っ張ってしまったので、最大限調整してレースに臨みたい。正直ここまでくれば、**調整、調整、調整**しかないの、いかに能力を伸ばすかではなく、いかにトップパフォーマンスを見せるか、それだけを考えてトレーニングしていきたい。

感謝している人、期待してくれている人へ、最後 3 か月で絶対ベスト出して陸上人生終えます！

根性はだれにも負けない。自分らしい走り、最後こそ見せます！

ほな、また別府とソウルで🍷

2018 年反省

4 年鎌田 晃輔

早いものでもう四年生の反省文を書く時期になってしまいましたね。今年はスター級の一年生が入部してくれたり、全国でも戦えるような記録を出すような選手が出てきたりとちばりくがより強くなった年はないかと思います。対抗戦でも男女ともに大健闘な結果となったと思います。さてその中で自分がどのような役割をできたのか？

まずは対抗戦の後反省を全く書かなかったことを反省して対抗戦の成績を簡単にまとめていきたいと思います。

対抗戦の成績

・ 関東インカレ

1500m : 3 組目 7 着 3'53"86 予選落ち

1500mは専門種目でありながら今シーズン初めての走りがこの関東インカレになりました。昨年出した記録に少し満足していたこともあり、シーズンの最初は800mや3000mに専念をしていたためです。結果はシーズン初めてにしては上出来でした。しかしレースの内容は1500mのレースの感覚が鈍っていたこともありスパートのタイミングや位置取りがうまくいかないなどもったいないものがあったと感じています。そしてあと一人抜けば決勝だったと考えると悔しい結果だったと思います。800では1つ上のラウンドに行けるようにと意気込んでいたことを今でも覚えています。

800m : 5 組目 4 着 1'55"38 予選落ち

1500mが終わって“まずは準決行くぞ！”って意気込んでたのに予選落ちでしたね泣。この800mって競技は本当に難しい。記録会でベスト更新して期限ぎりぎりでA標準切って波に乗っていたと思っていましたが、対抗戦ではタイム通りの走りができないのがこの競技だと感じました。一応ちゃんとプランは考えていました。記録会の感覚からラスト200mまでは先頭に出てはいけないと、先頭出たらラストさされると感じていました。けど出てしまったんですね。焦っていたのでしょ。そこまで早くないペースで入って後ろとの差を少し感じたのでプランを無視して400mあたりから先頭に出てしまいました。そしたらラストぶち抜かれました。悔しかったです。しかし日程が土日で盛り上がる関カレ、そしてプロ長のりっくんとこの舞台で戦えたのはうれしかったです。

改めて当日に遠くまで応援に来てくれた皆さんありがとうございました！！

・茨大戦

1500m : 4'01"85 優勝

茨大戦の1500mは3分台を出して大会記録更新&優勝を目標としていました。結果からするとそれはかないませんでした。関カレが終わってからは1500mの練習に専念していたのですがあまり調子が良い時がなくて練習でもパッとしないかった記憶があります。前日にエントリーした順大の1マイルでも1500m4分のペースがいったいいっぱいでしたのでその時の調子からすれば妥当だったのだと思います。あと一人で引っ張るレースが苦手であることも目標を達成できなかった理由だと思います。個人の結果に満足はできなかったとはいえ、ちばりくが勝利できたのはうれしかったです。運営をしながら皆さんお疲れさまでした。

・関甲信

1500m : 4'12"25→決勝へ 4'15"79 2位 v

まず最初にこのレースは3人で決勝に行けた思い出のレース。内容はタイムを見ての通りスローペースのレースでした。とりあえず予選は予定通り通過できました。しかしこの日はすごく暑くて外にいただけで体力が奪われる日でした。決勝まで日陰で休み、アップも最低限に抑えてやりました。女子1500mでたけちゃんも優勝してアベック優勝ワンチャン！！とスタート前にやる気は十分でした。しかし決勝は、暑さから体力を温存しようとしていたからかけん制したレースになった印象を受けました。ラスト1周までは団子状態。自分も余裕があったのでラストで仕掛けて勝ちに行こうと考えていました。しかし、スピードランナーの石渡君に二段階スパートをかけられてぶち抜かれました。あのスピードで来られたら勝てないと走っててスピードの差を感じました。青柳さんいなくてもまたすごいのが現れちゃうんですねー。もう一度レースをやり直せるなら自分は先頭に出て引っ張ると思います。しかしあの暑さのなかそれができたかどうかは正直微妙です。対抗戦で勝つにはラストで競り勝つほどのスピードが必要だと実感しました。

3000mSC : 9!14"24 PB 優勝

この日もまた暑かった。関甲信の3000mSCは毎年早い人が別の組に分散した特徴のあるタイムレース決勝。組で一位でも優勝の保証はないのでタイムを狙いに行く必要があります。僕の組には僕より持ちタイムが早い林田君がいたので彼についていくレースをしようと計画していました。レースは予想通り彼が引っ張る展開に。正直アップの段階で1500mや暑さからくる疲労を感じて調子が良いとは思っていませんでしたが2000mまで余裕がありました。そしてラストの1000mで先頭に立ちタイムを狙いに行きました。結果はラスト上がってベスト更新&優勝。正直3000mSCの練習をしていた春先よりもタイムが出たのは驚きでした。家族に良いところを見せられて良かったです！

関甲信ちばりく3位で大健闘でした！！暑い中お疲れさまでした。

・全カレ

1500m : 3'52"11 3組 11着 予選落ち

自分にとって夢の舞台だったこの大会。昨年出場を果たしていたもののやはり特別な大会でした。僕の組には日本でもトップクラスの選手がいて何とか食らいついてベストを出そうと、かなり豪華な記録会とイメージして挑みました。大会の2週間前の夏合宿から調子を上げてきてベストを狙えるところまで持っていきまし。しかし、レースは想像以上の高速レース。ついていった結果ラスト1周は意識なくなるくらいしんどかったです。異様な緊張感と高速レースにのまれてベストは出せなかったもの、この舞台でベスト近い走りができたことには満足しています。そして何よりたくさんの応援が来てくれた嬉しかったです。僕泣きそうになりました。人生で最も印象に残ったレースのうちの1つとなりました。本当にありがとうございました。

・27大戦

1500m

大学生最後のトラック対抗戦。そして目標は優勝でした。“青柳チャレンジ”を達成するために頑張りましたが結果は準優勝でした。予選で4分フラットでもそんなにきつくなく、感覚は悪くありませんでした。決勝はあまりにもスローでなかったらついていきラストで競り勝つプランでした。予定通り4分を少し超えるペースでレースが進んだのでついていくことにしました。そしていつもならラスト400mで出るところを少し抑えてレスト250くらいからスパートをかけました。ついてくる相手は青柳さんだとわかっていたのでラストまで気を抜かず走りましたがラスト50m手前で抜かれてしまいました。結局結果は準優勝で優勝はできませんでした。悔しい思いはありますがこれが僕と青柳さんとの実力の差なのだと思います。もしいつかまたレースをする機会があれば勝てるようにしたいです！！

3000mSC

1500mからの3000mSCの流れは昨年からうまくいっている傾向があると感じていましたがやはり絶対的な自信を持っていくのは難しいもので、レース前までは優勝することは難しいと思っていました。しかしレースは自分お得意パターン(ラスト1000mまでついてあげる。)で進んだため自分の実力が発揮できて優勝できたのだと思います。勝負に徹していたためタイムはベストではありませんが優勝できたこと、千葉大3人で入賞できたことは本当にうれしかったです。

27大戦は雨もありましたが4位と大健闘!!みんなかっこよかったです!!

さあ少し疲れてきたので僕がやってるリラックス方法を試してみてください

- ① 前身の力を抜いてください。
- ② 手足をグーパーグーパーと5回繰り返してください。
- ③ 血行が良くなってきたのを感じられたかな?

- ④ 次は肩の運動です。まずは右ひじをあごにつけてください。
- ⑤ おっと失礼。これはできないね。茶番だから気にしないで。次が重要だから
- ⑥ 次は上くちびるを鼻に近づけ動作を5回繰り返しましょう。これはできるね
- ⑦ 次がラストです。今度はいくちびると鼻を近づけた状態で5秒キープ！！
- ⑧ 今鏡を見たらあなたはすごい顔をしているはずです。ぜひ見てみてください

とまあ下らない事をやりましたが最後に近況とまとめでしめたいと思います。

近況

27 大戦が終わってから箱根予選の出場を目指してみんなで頑張ってきましたがかないませんでした。正直、その時自分はモチベーションが低下してしまいました。頑張って練習ノート twitter で作ってみましたが長く続かず。練習もあまりうまくいかないことが多くて記録をつけるのも練習するのも前向きでない時期がありました。しかし、下級生は来年の箱根予選に向けて努力を続けていたり、今江君がすごい記録を出したりと自分を刺激してくれるような環境があって何とか続けてこられました。感謝しています。絶不調とはいかないもののうまく走れない時期はありましたが荒川駅伝で4位になれたり 3000m や 5000m でベストを更新したりして、改めて走る楽しさを感じる余裕が出てきました。やっぱり自分は走るのが好きだしこれからも続けたいと最近思うようになったので社会人でもとりあえず一年間は続けてみようかと思います。土俵は違いますがお互いに刺激を与えあえるような関係になればうれしいです。

最後に

四年間はあっという間に過ぎましたがちばりくでは本当に充実した時間を過ごすことができました。受験のブランクを埋めることには苦しみましたが、いつか全カレ出場というおおきな目標を達成したいという思いで練習を重ねてきました。最初の2年間は思うようにいかなくて挫折を味わいましたが面白い友達のおかげで続けてこられることができました。友達の存在には本当に感謝しています。1年生の中にはまだ昔のように走れなくて苦しんでる人もいます。しかし、何か達成したい目標があるなら結果が出るまで気長に努力を続けましょう。結果が確実についてくるということを保証はできませんがやめてしまえばその目標も達成できません。自由に自分のメニューができるちばりくの良い環境を生かして練習を頑張ってください。またいまのちばりくは非常にレベルが高いと思います。全カレや関カレまでほんの少力で手の届く人はたくさんいると思います。これらの舞台は大きな大会ではありますが是非他人事と思わず目指して、1人でも多くの出場者が出ることを願っています。残り少ないですが来年もよろしくお祈りします。

あと最後に”遅刻には気を付けましょう！！！”

おわり

反省文

B4 河野漢広

簡単に今年を振り返っていきたいと思います。反省するところはたくさんあります。

1つ目

関カレ前の記録会でかかとをけがしたこと。やっとの思いで出場できることになった関カレの前にけがをして関カレまでというか茨大戦くらいまで引きずってしまいました。来年からはちゃんと優先順位を考えます。

2つ目

練習を長く休む期間を作ってしまった。教採前や院試前に2週間ほどの休止期間を作ってしまった。来年は計画を立てて勉強もこまめに取り組みます。

3つ目

プロテインを何回も忘れてしまいました。気をつけます。

その他にもありますが省略。

良かった点もいくつかあります。

1つ目

けがをした状態でも2nd ベストを出せたこと。地力がついてきているのかもしれない。

2つ目

関甲信、27 大戦で得点を稼げたこと。去年は関甲信だけだったので成長です。記録はまだまだ。

3つ目

来年以降も思う存分陸上競技を続けられるようになったこと。後悔の無いようにできることをしっかりとやっていきたいと思います。高跳びも 185 跳んで 10 傑入りしたいと思います。

よいお年を。

2018年千葉大学陸上競技部反省文

4年 山田純平

I. はじめに

早いもので反省文を書くのも4回目になりました。毎年最終行事である松戸記録会を終えてから取り組んでいるので、気持ちはもう Off モードです。実家のコタツが恋しい！笑

さて、4年目ですが何をどう書くのが正解かは未だに分からないので、例年通り今年出場したレースを振り返っていき、最後に来年の目標を示して終わりたいと思います。

II. 出場レース

| 日付 | 大会名 | 距離 | 時間 | 補足 | コメント |
|-------|---------|----------|----------|-----------|----------------------|
| 1/13 | 26 大学駅伝 | 9.85km | 30'47 | 1区6位 | 距離正しかったら割と速くない？ |
| 2/4 | 千葉クロカン | 5km | 16'08 | 一般4位 | クロカンきちい |
| 3/4 | びわ湖毎日マラ | 42.195km | DNF | 39km-2:30 | 絶望の初マラソン、泣きそう |
| 3/24 | 順大記録会 | 3000mSC | 9'31"76 | | 可もなく不可もなく |
| 4/7 | 順大記録会 | 3000mSC | 9'47"91 | | なーんで遅くなった？ |
| 5/5 | 順大記録会 | 3000mSC | 9'29"42 | SB | マジか、結局これがSBだよ |
| 5/5 | 順大記録会 | 800m | 1'58"04 | PB! | 連戦じゃなきゃもうちょいいけたよね〜 |
| 5/25 | 関東インカレ | 3000mSC | 9'45"01 | 初関カレ! | うん、緊張した！ |
| 6/9 | 順大記録会 | 1500m | 4'05"05 | | 練習練習！(午前中1000×3) |
| 6/17 | 個人選手権 | 3000mSC | 9'40"91 | 初全国! | ビリじゃなくてよかった |
| 6/23 | 静岡長距離 | 800m | 1'58"83 | 御殿場 | 地元だから出ちゃうよね |
| 7/29 | 日体大記録会 | 1500m | 4'01"23 | PB! | 院試勉強調整成功 |
| 8/11 | 順大記録会 | 1500mSC | 4'32"62 | | 生涯二度とやらないだろうよ |
| 8/22 | 関甲信 | 5000m | 15'48"32 | 2位 | 初表彰台。嬉しかった。 |
| 9/18 | 27 大戦 | 1500m | 4'05"02 | 予選組3着 | プラスで決勝、危ない、危ない。 |
| 9/18 | 27 大戦 | 1500m | 4'05"89 | 決勝8位 | ラスト足が残ってませんでした(大迫傑風) |
| 9/19 | 27 大戦 | 3000mSC | 9'35"48 | 7位 | 千葉大表彰台独占に貢献できず、さーせん |
| 9/20 | 27 大戦 | 5000m | 15'22"50 | | 3日間良く頑張りました |
| 12/1 | 順大記録会 | 5000m | 15'31"05 | | 遅すぎワロタ |
| 12/16 | 荒川駅伝 | 8.0km | 25'26 | 3区5位 | 無難すぎワロタ |
| 12/23 | 松戸記録会 | 5000m | 15'16"66 | SB | 何とも言えねえや |

III. 来年へ

去年どの種目でも自己ベストを出せたので、それを更新することが今年の目標でしたが不発に終わりました。例年箱予にかけて調子を上げていき10~12月にピークを合わせられたのですが、箱予不出場とケガにより不本意なシーズン後半でした。シーズン前半も試合には多く出たものの慢性的な足首の痛みで悩まされ上手くいれない日々が続くばかりでした。ちばりくとして戦える最後の1年は、一つ一つのレース・対抗

戦がとても大切で、楽しく、同時に寂しさを感じました。大きく貢献することはできませんでしたが、僕にとって不朽の思い出、経験となったことは間違いありません。まだここで言うのは些か早すぎる気もしますが、ちばりく先輩、同期、後輩には大変お世話になりました。千葉大学に入学してよかったと思う一つの要因は皆さんと出会えたことです。感謝しています。

来年度から僕は大学院に進学します。院でも陸上競技は続けるつもりです。千葉大と一緒に成れる大会は多くありませんが、皆さんの耳に入るような活躍ができればと思います。長距離の後輩には某保険屋を筆頭とする頼もしい皆がいます。お互い、来年こそは立川を走れるように頑張りましょう。

先の話をしてしまいましたが、来月には最後の対抗戦である駅伝が控えています。もちろん全力を尽くします。何区を走るかなどは決まっていないので個人の具体的な目標は言えませんが、総合5位以内は狙っていききたいですね。また、3月に予定しているびわ湖リベンジに向けて距離を踏んでいきたいと思っています。

最後に、メンタル弱い自分なので強気に来年の目標を具体的にタイムとして宣言しときます。

| | 最低目標 | 理想目標 |
|---------|----------------|----------|
| 1500m | 3分台 | 関カレB標 |
| 3000mSC | ~9'15(自己ベスト) | 関カレA標 |
| 5000m | ~14'55(自己ベスト) | 14分50秒切り |
| 10000m | ~31'46(自己ベスト) | 30分台 |
| ハーフ | ~68'57(打倒せきねて) | 65分台 |
| マラソン | 2時間30分切り | 2時間25分切り |

See You Next Year! Bye~

2018 年間反省文

千葉大学陸上競技部 中距離ブロック
4年 門脇真悠

大会結果

| | | | | | |
|------|--------|---------|----|-----------------|-----|
| 3.17 | 東大競技会 | 800m | | 2'26"82 | |
| | | 400m | | 63"07 | |
| 4.14 | 千葉県記録会 | 800m | | 2'25"69 | |
| | | 400m | | 63"33 | |
| 5.4 | 順大記録会 | 800m | | 2'32"30 | |
| 6.1 | 日体大記録会 | 800m | | 2'23"97 | |
| 8.12 | 茨大戦 | 800m | 決勝 | 2'28"61 | 2位 |
| | | 4×400mR | 決勝 | 4'13"79 (62"90) | |
| 9.2 | 関東理工系 | 800m | 予選 | 2'28"37 | |
| | | | 決勝 | 2'26"04 | 6位 |
| | | 4×100mR | 決勝 | 53"36 (13"00?) | 優勝! |
| 9.19 | 27大戦 | 800m | 予選 | 2'22"63 | SB |
| 9.29 | 日体大記録会 | 1500m | | 5'07"16 | PB |

今年度の振り返り

良かったこと

- ①けがをしなかった!
- ②対抗戦に対抗枠で出場できた
- ③1500で自己ベスト!(はやたけありがとう)
- ④最後の800mは自分の満足する走りができた

だめだったこと

- ①練習にあまり参加できなかった
- ②いくつかの試合に体調・調子を合わせることができなかった
- ③27大戦で得点できなかった
- ④もっと努力できた

4年間を通して

今思い返すと短い4年間だったなと感じます。陸上に関しては、満足よりも後悔が多くなってしまいました。毎年、毎試合、次はもっと頑張ろう、気を付けよう、努力しよう、と思うものですが、なかなか100%はできないのが自分の弱いところだと、4年かけて思い知らされたような感じです。それでも、ここ1年くらいで、人間だから仕方がないか、と割り切ることができるようになりました。もしかしたらこれが4年間で自分が得た大事なこともかもしれませ

ん。最後の1年は自分なりに陸上を楽しむことができました。

私は2,3年のシーズン中ずっとケガをしていたので、陸上をやめようか考えたことが何回かあります。そんなに強い選手でもないし、続けてうまくいくのだろうか悩んだけど、走るのやっぱり好きだったので結局4年まで続けてしまいました。最後の800mは自分の100%を出せたと思っているのでそれに対して後悔はしていませんが、今思うと、もっと他のことを考えても良かったのではと思うことがあります。種目を変えてみる、自分の好きなことにお金を使ってみる、長期の留学をしてみる、色々な選択肢があったなあと、違う選択をしてみても良かったなと少し後悔をしています。陸上を続けることだけが正しいわけじゃないことをもっと早く知れたらよかったなと思います。

などと、色々思うことはありますが、陸上部に入って良かったと思った回数はたぶん悩んだ回数よりも多いと思うので大丈夫です。特に、中距離ブロックでよかったです。楽しい先輩方と、よくわからない同期と、頼もしい後輩がいて、皆さんのおかげで楽しく過ごすことができました。結局、全然競技の面で貢献できなかったのがとても悔しいですが、何か良い影響が少しでも与えられていたらいいなと思いつつこの1年を過ごしていたつもりです。

来年4月からは社会人として働く生活が始まりますが、トラック競技はやらないにしても、走ることは楽しく続けたいと思います。実際今年は、就活や公務員試験、研究とバイトでストレスフルなときに部活が息抜きになっていたのです。マラソンなどもまた走りたいなと思っているのでぜひ誘ってください。卒論の目処がつけば部活にも参加したいな。

4年間お世話になりました。これからのちばりくの活躍を心から応援しています！選手もマネージャーさんもみんな元気で楽しくいられることを願っています。

それでは良いお年を。

おわり！