

# 反省文

中距離ブロック 3年 熱田育

反省文ということでこの一年間を振り返ってみると宿バス係のお仕事と筋トレしかしていない。過去を振り返ったところで何も書けないのでこれからどうするかということのみ書く。

## 1 フォームの矯正

・最優先で直さなければならないのが足に負担がかかるオーバーストライドである。原因はずっと走っていなかったため体をどうすれば速くうごかせるのか忘れてしまいピッチを意識して走ることができなくなってしまったことと考える。よって一月末まではシバケンから教えてもらったラダートレーニングを集中的に行う。2月以降はラダー以外にもハードルドリルやジャンプ系のドリルにも取り組んでいきたい。

## 2 練習

・公務員講座のため、基本的に部活のメニューに参加できるのは土曜日のみとなる。よって土曜日の練習をポイント練として大切に、しっかりと追い込んでいきたい。逆にそれ以外の日はやってもLT値でのペーランやジョギング程度にする。これでは練習量が足りないかもしれないが怪我するよりましである。多少練習量が不足していても継続してそれを行う方が良いと判断した。

## 3 勉強

・将来のため陸上をやりつつも勉強をおろそかにしてはいけない。1月までに専門5科目（民、憲、行政法、ミクロ、マクロ）をある程度仕上げ、2月以降は教養科目、専門の学系の科目に手を出していく予定。陸上と勉強の両立は厳しいと思っていた。しかし最近は陸上が勉強の良い息抜きになると感じている。

## 4 まとめ

卒業までに400mは51秒、800mは1分57秒、1500mは4分15秒、5000mは16分40秒を目標に頑張ります。

## 年間反省文~2018~

B3 今江勇人

小竹に正月中には年間反省文出すから待ってくれと言ってからもう1年が経とうとしています。懐かしいですね。まあ出してないんですけど。というわけで2017年シーズンの反省からしようと思います。嘘です。ごめんね、小竹。

本題に入りましょう。2018年シーズンの反省です。記録は書かないので長距離HPでも見てください。

・3月

3000mscでのシーズンイン。関東インカレA標準は突破できなかったが自己ベスト。水濠の飛び方が上達していた点が評価できた。この時期にTOEICの参考書を買うも見事押入れに封印されてしまったことは評価できない。

・4月

3000mscで関東インカレA標準を突破。強風の中でこの結果なので伸び代を感じる。(本田圭佑)

新歓ではピンゴリーダーを担当。番号をしっかりと読み上げられたことも良かったが、工学部生にはよく喋ることができたと思う。コミュニケーション能力に伸び代を感じる。

・5月

怪我をする。去年に続いて関東インカレ欠場。注意していたつもりだったが所詮はつもりだったということ。食事や練習直後、オフ日のケアを見直す。月末の中間試験で見直しをせずドヤ顔で途中退出した上で無事ケアレスミスをする。試験の見直しも重要である。

・6月~7月

怪我が長引く。接骨院に通い、バイクなどできることをする。我慢の日々。正直やめちゃうかと数回思ったことがあったが耐えた。この時期にカルボナーラを作ることにハマる。なお振る舞う相手はいない。

・8月

復帰。茨大戦の3000mscが復帰レースとなったが自己ワースト2位の散々なタイム。ただ復帰できたことは素直に嬉しかった。この時期は量より質重視で練習計画を立てた。また自動車免許取得から1年がたち初心者マークからの呪縛から解放される。

・9月

27大戦で2種目入賞を果たす。昨年の獲得点数より低いのが残念。この頃には走りの感覚が怪我前のそれと近くなってきていた。しかし、月末の学芸大ナイターで箱根駅伝予選会標準記録突破者を10人揃えることができずブロック長退任。ダメなブロック長だったが僕を反面教師にして石井には頑張ってもらいたい。

夏休みの終盤に初の追試を受ける。追試を受ける身なので評価は可だと予想するもなぜか優。やはりこの学科はよくわからない。

・10月

この月はスピード練習を中心に行った。中距離に混じったりもしたがいつもと違う疲労感と同時に新鮮さも感じる。月末に初の800mに出場するが目標であった1分台達成。長距離の記録を伸ばすため中距離練習を取り入れるというアプローチの仕方もいいかもしれない。

中旬に部屋の掃除をする。本人はその出来栄に満足するも翌月に某マネージャーから厳しいお言葉をいただくことをこの時はまだ知らない。

・11月

スポ祭でマイルと人生初の4継に出場。出るからにはとしっかり練習をし、本番ではうまくバトンが繋がった。達成感を感じるとともに、リレーの難しさ、その中でより良い記録を残そうとするリレーメンバーの凄さを感じた。月の後半は自分の専門種目。10000mでは大学記録更新。jog等で走行距離を伸ばした成果が出た。

大学生初のたこ焼きパーティーをする。高校生の時、大学生は週に2回タコバ、月に1回コンをするという情報を聞いた。そのペースだとこれからはほぼ毎日タコバ、毎週コンの計算なのでしっかり節約をしていきたい。

・12月

5000mで大学記録更新。続く荒川駅伝1区区間賞、総合4位。月末の松戸はベストとはいかなかったもののラスト1000mのタイムが2'46"台という収穫があった。最後に悔しさは残るものの比較的良い形で終えることができた。

12月25日、今年もサンタクロースは来なかった。入学の際、サンタクロースのために思いセキュリティーの緩い賃貸物件を選んだにも関わらずこの体たらく。これに関しては僕ではなくサンタクロースが反省文を書いて欲しい。

ここで来年の目標をあげます。

- ・ 関東インカレ入賞
- ・ 全日本インカレ出場
- ・ 関東学生連合メンバー入り

簡単ではないですが不可能でもないと思います。これを達成するためにまずこの冬は走行距離を増やすことを念頭に練習していきたいと考えています。

最後になりますが何もありません。

ありがとう 2018, 頑張ろう 2019

# 2018年度の振り返り

千葉大学陸上競技部中距離ブロック 3年 桑原陸

## はじめに

2018年のアニメ…試合等をクール毎に振り返っていきます。

またこの文章は、読者の今後の人生に大きな影響を与える可能性があるかもしれないし、無いかもしれませんが。万が一悪影響を及ぼしたとしても一切の責任を負いませんのでご了承下さい。

## 1. 1月～3月

- ①よりもい。僕も100万円貯めて南極へ行こう。
- ②ゆるキャン△。僕も野クルに入っておけば良かった。
- ③バイオレットエヴァーガーデン。僕も娘への手紙を書いておこう。
- ④からかい上手の高木さん。僕もかわいい同級生からからかわれる学生生活を送りたかった。
- ⑤ラーメン大好き小泉さん。博多豚骨ラーメンズではない。
- ⑥冬合宿。死にそうだった、メニュー作ったやつ誰だよ。
- ⑦さよあさ。惜しくも関カレA標を切れなかった今江と、そこら辺にいた仲田先輩と蘇我まで観に行き、泣いて帰ってきた。

## 2. 4月～6月

- ①リズと青い鳥。ハッピーアイスクリーム。
- ②誕生日。ついに僕も21歳。平成終了まで1年。
- ③成人式。高校時代から陰キャだったため厳しかった。
- ④順大記録会。2'11"64!。1周目54秒で無事に死亡。でも鎌田さんがA標切ったのでOKです!
- ⑤関カレ。3年連続3回目の出場、予選落ち。A級戦犯でもある。ルールはちゃんと把握しよう。
- ⑥日体大記録会。1'54"81!。旧旧越後のファンタジスタ対決に勝利。
- ⑦あさがおと加瀬さん。ああ～青春の音お～!!!

## 3. 7月～9月

- ①あそびあそばせ。わんちゃんエンカある。
- ②はねバド!。高校時代を思い出させるような作品。特に石沢VS理子ちゃん先輩はやばい。
- ③ウマ娘(再)。競馬好きの小竹の影響で見始めたが、競走馬はハルウララしか知らない。

そして、ここで私は大変な事実気づいてしまった。

ウマ娘を観た週	ウマ娘を観られなかった週
1'55"68(関東甲信越 予選)	1'56"57(27大 準決勝)
1'53"36(順大記録会)	1'58"19(理工系 準決勝)
1'52"97(順大記録会)	1'57"34(茨大戦)

※記録は7～9月のウマ娘が再放送されていた期間のものに限る。また対校戦のタイムに関しては、その大会で一番タイムが良かったものを対象としている。

上の表を見て欲しい。明らかにウマ娘を見た週の方が良いタイムが出ている。計算より、平均で3.36秒も速くなっていることが分かった。また結果の面でも、27大準決落ち・理工系8位に対し、関東甲信越2位と表彰台に登っていることも関係者の証言より明らかになった。

ウマ娘を観ると速くなるのか。その謎を調査すべく我々はアマゾンの奥地へと向かわず、桑原氏に取材を敢行した。その取材において彼はこう語っていた。「競馬というのは陸上競技に通ずるものがある。ウマ娘を観ることによって、レースのイメージがつかめ、それを実践できた。」。

みんなもウマ娘を観よう！※結果には個人差があります。

⑤順大記録会(07/07)。1'52“97!。圧倒的PB…!。七夕の奇跡。有美ちゃんの呼び名が「勝利の女神」になった瞬間だった。

⑥順大記録会(07/31)。1'53“36。全カレを狙うも撃沈。行きの電車でアラームの「君の知らない物語」を爆音で轟かせてしまったのがいけなかった。

⑦大地の芸術祭。3年に1度開かれる。妻有地域を拠点とする広大なフィールドにアート作品が点在しており、様々なイベントも開催される。今年が目玉は清津峡渓谷トンネル。僕が訪れたときはあいにくの曇天だったのが悔やまれる。またこの期間中、市陸で1500mと800mを2本ずつ走った気もするが、暑さで記憶が曖昧になっているだけかもしれない。

⑧夏合宿。死にそうだった、メニュー作ったやつ誰だよ。

⑨関東理工系。自称優勝候補だったものの800m8位。そろっと優勝したい。打ち上げが楽しかった。ゆりりちゃんと同じ卓なのが良かった。

⑩27大戦。打倒青柳(横国)、打倒樗沢(福島)、打倒石渡(横市)を掲げ挑む。ゴールで気迫ヘッドを見せるも準決勝敗退。この大会にてブロ長を退任。みんなに何もしてあげることが出来なかったけど、付いてきてくれてありがとう。

#### 4. 10月～12月

①やが君。明日は何になる、やがて君になる。

②スタァライトレビュー(youtube配信)。夏アニメで放送されていたのは知っていたが、放映時間の都合上視聴できなかったのが、秋クールにまわってきた。真矢クロ最高だし、ばなないすだし、恋の魔球覚えてるし、うちは旅立つし、僕もスタァライトされたい。

③シティーハンター(Abema配信)。劇場版の公開に合わせネット番組で放送中。現在シティーハンター2も放送中。冴羽リョウ(冴に寮)はやっぴりかっこいいし、香は100tハンマー振り回すし、冴子は美人。ぜひ1度観て欲しい。Get wild and tough!

④金沢旅行。訳あって金沢。初めての一人旅。北陸新幹線の乗り心地は最高だった。今後上越新幹線にもE7系が導入されるらしい。楽しみ。

⑤スポ祭。満を持して3男がリレー種目に出場。僕のスタートダッシュの遅さが世間にばれてしまう。楽しかったから良し。タコパも楽しかった。

⑥荒川駅伝。今年の中距離チームのアンカーとして出走。石井に競り勝ち長距離チームに勝利。石井も僕のことを意識してくれているようだった。選手としてもブロ長としても今後の成長に期待。

⑦下呂旅行。ひよんな事から下呂温泉に忘年旅行に行くことになった3男の4人。当日は始発で下呂へ。途中何度もくじけそうになりながらも、熱田でひつまぶしを食べ、今江がTOEIC600超えに歓喜し、僕が望帆ちゃんにラインを送るも届かず。

2日目は名古屋市科学館に向かうも閉館日、結局南極観測船「ふじ」に乗船。南極へ行くという野望が叶えられそうになったが(1-①参照)、帰りの新幹線の時間が迫り断念。

#### おわりに

現在2月6日午前2時45分である。書き終える頃には3時をまわるだろう。締め切りを1ヶ月以上過ぎたが、僕は諦めずに提出してみようと思う。これは陸上においても重要なことだ。競技中はいかなる場合でも諦めてはいけない。ただ締め切りに間に合わないように、招集に間に合わなかった場合は諦めなさい。自己責任です。

2018年は自己ベストが出せたので満足している一方、全カレ出場という目標を達成できなかった悔しさも残る。泣いても笑ってもあと1年(※就活に成功した場合。院進した場合は+2年)。もう手の届くところまで来た。あとはその手を伸ばせるかどうか。

劇場版 越後のファンタジスタ最終章～約束の場所～ 2019年公開予定！

くだらないことばかり書いていたら0時の書き始めから、3.5時間近く経ちました。読んでくれた方もそうでない方も、ありがとうございます。

今年は全カレに出場して終われば最高ですが、やっぱりまずは楽しんで陸上が出来れば良いかなと思います。それはレースでも練習でも。個人的な意見ですけど何事も楽しい方が良いでしょう。

もう時効なので話しますが、ブロ長の際は僕が楽しくやれそうなメニューばかりを選んだり、作ったりしていました。中には辛いものも有ったけど、終わった後に生を感じられるのが好きなんですよね。そんなブロ長のエゴに付いてきてくれた中距離ブロックのみんなには本当に感謝しか有りません。感謝してもしきれないですね。

代もかわり、木村を中心とした2年生(4月から3年生)が引っ張ってくれていますが、どんな中距離ブロックになるか楽しみです。また後輩が増えるのも楽しみです。中距離にたくさん来てくれるといいなあ。4月からも出来るだけ部活に参加できるように努めます。

2019年も明るく楽しく元気よく頑張っていきましょう！

## 2018年 反省文

3年 小竹涼介

まず競技面に関して振り返りたいと思います。そもそも試合にあんまり出ていないのですが100mで自己ベストを更新できたことはよかったです。スポ祭や12月の5000mもとても楽しく走れました。5月は調子が良くてそのまま行けば400mも結構いい記録が狙えたんじゃないかと思いますが、6月に体調を崩し1か月程寝込んでしまって、そのまま調子を落としてしまいました。

次に主務について。ガミ長もしていたんですが、ガミ長の仕事に慣れてきたと思ったら主務の仕事が増えてきて、去年から今年にかけては忙しい1年でした。誰かといるときはニコニコしていたと思うんですけど1人の時はけっこう情緒不安定でした。前期は練習する時間も勉強する時間も思うように取れず、周りの人がベストを更新しているのが本当に羨ましかったし、そんななか大好きな400mを全然走れず衰退していきただけであることを本当に悔しく思っていました。精神面の反省として辛いことを人に話せばよかったかなと思います。色々と思うことはあったんですが全然人には話さず全部自分の中だけで完結させてしまっていました。文字にして書き出してはいたんですが人に愚痴を聞いてもらうのは悪いかなと思って全然話さなかったら精神的な負担がすごくてやられてしまいました。性格的な問題もあると思いますが。心の疲れが体に出てそれが競技面につながってくると思うのでそのあたりのケアが足りませんでした。

今年は9月くらいまでは反省の多い過ごし方をしていたけれど、茨大戦は上手くいったし、最後の3か月でいくつかの自己ベスト、大学ベストを更新できてよかったと思います。終わり良ければ総て良し。

来年はどれくらい部活に出られるかわかりませんができる範囲で競技を続けようと思います。あと1年少し(?)の学生生活は少し自分勝手に、伸び伸びと過ごしていきたいです。来年も何かいいことあるといいな。



# 2018年 3年芝原健悟の反省文

2018.12.09 中距離ブロック3年 芝原健悟 (シバケン)

## ◎気づけばもう3年の冬…

『なんとなく入ってみるか!』といった軽い気持ちで陸上部への入部を決意した2016年の5月から早いものでもう2年と7か月がたちました。偉大な先輩方も次々と引退されて気づけば学部生としては最高額年です。記録も伸びてきたし、練習にもいろんな考えを持って取り組めるようになった今、ほんとにみんなと一緒に高めあえるこの部活の時間がずっと続けばいいのにと、1年生のころとはだいぶ変わった考えを持つようになりました(笑)

## ◎今シーズンでのベストタイム、シーズンベスト、レースを走った本数

種目	ベストタイム	シーズンベスト	本数
800m	2'03"56	2'03"56(18/04)	1本
1500m	4'10"02	4'10"02(18/08)	12本
3000m	9'41"95	9'41"95(18/11)	1本
10000m	34'16"07	34'54"84(18/12)	7本
3000mSC	10'46"48	10'46"48(18/09)	1本

## ◎レースを通して感じたこと

今シーズンは初めての競技にチャレンジしたり、対抗戦で走って決勝に進み、ベストを更新したりといいシーズンだったといえそうなのですが、自分で振り返ると今年は苦しい年でした。

まずはシーズン前半です。3月、4月に冬季練の成果が出たのか、800m、1500mでベストを更新しました。しかしその後記録は思うように伸びず、2年の同じ時期のほうが安定していい記録は出ているという状況になり、焦りが生まれました。実は今まで記録が伸びず悩むという経験をしたことがなかったのだからかなりナーバスになっていました。その期間はとりあえず記録会に出てスランプを脱却しようと考えていました。その結果が1500m12本という数字に表れています。タータンで走る経験ができたことや、練習の一環として捉えればよかったととらえられますが、あの頃はそんなこと考えずにただただ焦っていたのがわかります。そして、低迷期は対抗戦の直前まで続きました。直前の記録会でベストを更新できた時は、ほんとに今まで苦しかったけど練習内容を考え、練習を継続した自分を肯定できたような気がしてほんとに嬉しかったです。

次は対抗戦シーズンです。対校戦はしっかり戦えたと思えます。茨城大学対抗戦、関甲信では1500mを走らせていただきました。どちらもレースを想定してコンディションも整えたうえで自信をもってレースに臨み、ベストを尽くせたと思います。特に関甲信では点数は取れなかったもののベストを更新し、決勝の舞台に進めました。このことがこの先につなげられると思える、1つのモチベーションになりました。しかし、どちらもラストスパートの点で勝ちきれない、またついていけないという場面があったので今後の課題はそこかなと思っています。

対校戦シーズンが終わり、シーズン後半です。1500mから箱根駅伝予選会の10000mに重点を置き

替えました。しかし、1か月そこらの練習や暑い時期に戦うなど、自分自身甘く考えていたと、後悔が絶えません。千葉大が箱根駅伝予選会に進めなかったのは自分の考えの甘さが一つの一因はないかと今でも思っています。あの思いを払しょくするには、次の箱根駅伝予選会までに自分がしなければならないことを考え、明確にして、それを実行に移すことに他ならないです。

### ◎今後、最後のシーズンに向けて

今年は、上の表からもわかるように、がむしゃらに試合に出すぎました。シーズンが始まる前に、自分が出るレースを年間スケジュールとして考えること。そして、冬季練では10000mに向けての練習を全体練習では行うことにしました。そのため、しばらくはロングをがんばりたいと思っています。私の中では3月までにレースでは10000mに決着をつけたいと思っています。目標は2月に行われる流経大記録会です。そしてその後は対抗戦に向けて1500mに重点を置いた練習、レースを考えています。

しかし、公務員を目指している今、この先自分がどれだけ陸上に時間を割けるかわからず不安なところです。とりあえず勉強頑張って時間に余裕持てるように頑張ります。とりあえず今のところは両立するつもりです。

来年は何をとっても最後の挑戦となるので、後悔なく終わりたいと思います。もちろんベスト更新は不可欠ですが目標記録を載せてこの反省文を終えようと思います。

800m 1 '59 "99 1500m 3 '59 "99 10000m 33 '00 "00

自分の中ではかなりえぐい目標立てました！！みんなもしよければ応援してください！！

## 反省文 2018

3年 藤原睦

こんにちは、主将の藤原です。と挨拶するようになってから早いもので半年以上が経ちました、3年の藤原です。一年間の反省をさせていただきます。

この一年間は、何よりも副将から主将へと立場が変わったことが自分にとって非常に刺激的で、波乱万丈な一年でした。私は、これまでグループのリーダーとなって人をまとめるという経験をあまりしてこなかった、というか逃げてきたため、主将になったばかりの頃は常に何かと不安を感じていて、何か指示を出したり人前で話したりする度に自分のリーダーとしての素質のなさに落胆していました。また、なんとなく自分の中で「主将だからこれはやらなければいけない」とか、「主将としてこれはできて当たり前」というリーダーとしての理想像を作っていて、そんな理想像に頑なに縛られていたことも、自分を追い詰めていた原因の一つかと思います。それによって何から何まで自分で目を向け、完璧にこなせないと気が済まなくて、常に不安でした。しかし、時間が経つにつれて少しずつ周りが見えてくるようになると、自分にとって本当に必要なことがなんとなくわかるようになってきたため、最近では自分に必要なことをセレクトしながら伸び伸びと主将を務めることができている気がします。あと半年弱、まだまだ至らぬ点もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

一方競技について振り返ってみると、対抗戦のマイルメンバーとして走らせていただいたこともあり、一つ一つの内容は非常に濃く、大変勉強になりました。もちろんチームに迷惑をかけてしまったことや、自分の思い通りの動きができなかったことなど悔いが残るレースばかりではありますが、悔いが残ってしまったからこそレースの反省や分析を行い、この先同じ過ちは起こさないようにします。来年は大学ラストということもあり、自分にとって陸上人生の節目となる年です。私は中学からジャンパーとして陸上を続けてきましたが、最近ではマイルに対する思い入れが強くなってきたので、来年はジャンプというよりもスプリントに力を入れていこうと思っています。そして来年は、“**大きな怪我をせず練習を続ける**”ことを目標に掲げていこうと思っています。というのも、私は高校時代から怪我が多く、競技が途切れ途切れになってしまっているからです。怪我をせずに練習を積み重ねれば自ずと結果も出てくると思うので、日々の生活習慣もそうですが、変に無理をしないで我慢をすることも念頭に置いて練習をこなすように心掛け、一年間練習を続けられるようにしていきたいです。

反省は以上です、みんな来年もよろしく 凸

## 2018 年反省文

3 年 遠藤舞

1 年間お疲れ様でした。今年は、新入生がたくさん入って来てくれてマネージャーブロックも大所帯になりました。人数が増えてサポートの幅も広がって、充実していたなと思います。

今年私の中で頑張ったことと言えば、マネージャーブロック長を務めたことです。といっても、何かを変えたとか、大きなことをやり遂げたとかそういうことはありません。でも、ブロック長がしっかりマネージャーや選手と連携をとってマネージャーの仕事をしないと、例えば対抗戦のゼッケンを作り忘れてたり、選手の出場する大会を知らなかったりするかもしれないと思うと、目立たなくてもかなり大きな仕事だと思います。1 年間、滞りなく対抗戦や記録会などで選手のサポートを出来たことは良かったと思います。そして、千葉大記録を出すなど多くの選手の活躍も見られて、嬉しい限りです。

そして、私はブロック長になるとき、一人ひとりが自主的に動けるようなブロックにしたいと言いました。私はそんなブロックになっているんじゃないかなと思います。新しく入ってくれたマネージャー皆にも教えるべきことを丁寧に教えるよう心がけてきました。皆責任感があってしっかり仕事をしてくれるので、もう今渡しは何もしなくても良いんじゃないかという状態です。この状態に驕らないように、きちんと周りを見て自分のやるべき仕事を見つけていこうと思います。

反省点としては、対抗戦の直前などに準備でバタバタしてしまうことが多かったことです。とくに今年から倉庫に鍵制度が導入されたので、荷物の準備などですれ違いなどがありました、このようなことがないように、このことに限らずですが早め早めの準備が本当に大切だなと思います。

来年からは 4 年生ということでなかなか部活にも行けませんが、陰ながら支えていきたいと思っています。選手の方で、1 年の時から一度も欠かさず練習後に「ありがとうございます」と言ってくださる方もいます。「ありがとう」が本当に原動力です。今まで選手、マネージャーの皆さんに頂いた感謝を、思いやりで返していきたいと思っています。1 年間ありがとうございました。

# 平成 30 年 反省文

マネージャー B3 川北菜也香

## 1. はじめに

今年もいよいよ終わってしまうということで、反省します。平成ももうすぐ終わってしまうということで、「平成何年の反省文」としては今年で最後なんですかね。といっても、だからなんだというかんじなので、さらっとゆるっと反省したいと思います。

## 2. 今年を目標を踏まえて

さて、今年の終わりに最終到達目標と今年の目標を定めました。

### 今年の目標

- 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

### 最終到達目標

- 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
- ③ 何かしらの面で尊敬できる人になること。

正直に言いますと、そんなのあったな～！って感じです。臨機応変は常に意識していたのですが、その他はそういえば、って感じですね。もうこの時点でだめですね。とりあえず、今年の目標を振り返ろうかなと思います。

①は、だめだめだったなと思います。部活以外の用事が多く、なかなか部活にきちんと参加できる日が少なくなるにつれ、ケアレスミスが増えたように思います。1年生には頼りない姿をたくさん見せてしまい、逆に慰められた覚えがたくさんありますね。春休み期間は人数が少なかったこともあり、1人あたりの仕事量も増え、技術力が上がったと思っていたのですが、年末にそれがマイナスになってしまったのが悲しいです。

②は、どうなのでしょうね。なんとも言えないですね。そもそもこれってどういった基準で評価するんでしょう。自分で設定しといて評価ができません。あえて言うなら、昨年出ようとして出られなかったマラソンは、今年は申し込んですらいらないですね。陸協登録もしましたが、大会にひとつも出ていないですね。だめですね。マラソンは、卒業するまでに一回くらいは出ておかないとな。

③は、これもどうなのでしょう。本当、自分で設定しときながら評価するのが難し

い。マネージャーの後輩とは仲良くしようとしてきたつもりですが、他ブロックはまだまだなのかなと思います。というか、部活に行く時間が減ってしまった時点でちょっとこれはだめですね。

非情に残念なことに、今年の目標はどれも到達できなかつたようです。こんなんでも最終到達目標を達成できるのでしょうか。

### 3. 来年の目標

今年の目標を踏まえて、来年の目標を設定しました。

- ① きちんと仕事をする
- ② 皆が認識できるレベルの存在にはなる
- ③ 卒業する前に一回くらいはマラソンに出る

この二つで行こうかなと。一気にレベルが落ちましたが、これにはきちんとわけがありまして。おそらく、4年生になる前に休部することになると思うんですね。だから、部活にどれだけ力を注ぐことができるかわからないわけでありまして。ということで、最低限きちんと仕事をする。できれば新入生含め、「あれ誰？」ってならないくらいの存在にはなる。あとは、せっかく陸上に携わっているので、一回くらい走る。こんな感じです。達成できるといいな。というか、今年はきちんと目標を覚えておかなければなりませんね。

### 4. 最後に

最後になりましたが、皆さん1年間お疲れ様でした。これまで適当なことしか書いていませんが、皆さんの競技に本当に感動し、心を打たれた1年だったなと思います。そんな私も来年度からは最上級生となります。信じられません。というか信じたくありません。先輩たちに卒業してほしくないというのもあります。しかし、そんなことをいつまでも言ってもらえないので、前向きに頑張っていこうかと思えます。

最後に、なんと今年は反省文を書いてなくて、締切が過ぎてしまい、今年はもういっかな～なんて思っていました。岡村君がまだ受け付けているということで、急いで書いています。岡村君ごめん。締切はちゃんと守ろうと思います。とりあえず、まずは年末締め切りのレポートから。

かなりゆるい反省になってしまいましたが、以上で平成30年の反省文としたいと思います。来年もどうぞよろしく願いいたします。それでは、皆さんよいお年を。

## 2018年 反省文

長距離ブロック3年 土田佳奈

### (1) 1年間を振り返って

今回の反省文を書くにあたり、昨年のもので読み返していました。怪我に悩まされていながらも、来年こそはと自分なりに気合が入っていたなーと。

3年生になったら、授業も少なくなるし、大学生活の容量もつかんできているし、自己ベストに近いタイムが狙えるのではないかと思っていました。ですが、そこそこ愛していたバイト先が突然潰れたり、自分の進みたい道が急きょ変わりそれに向けた勉強に時間を取られたりと。高校の時に怪物みたいな子が同じ支部に入ってきたなーと思っていたら、その子が後輩になったり。すべてにおいて人生何があるかわからないということを痛感した1年間でした。

家での補強も習慣とすることができ、自分なりにやれることはできた1年だったように思います。単純に走りの練習量が減ってしまったということもありますが、怪我なく1年を終ることができました。ただ、こんな私でももちろん過去の自分に勝ちたくて部活の入部を決めたので、どの種目においても自己ベストに手が届くような位置にも届いていない現状に、大学での陸上生活は私にとって何だったのだろうか最近少し考えてしまっています。

### (2) 来年の目標

就職がどうなるか、こればかりは今までよりも計り知れないものですが、強く思い続ければ現実が理想に近づいていくということを信じて・・・

5000mで19分切る

フルマラソン3時間半切り

を目標にしていきます。1人での練習が多い1年になることは予想できますが、大学陸上最後の1年。「終わり良ければすべてよし」と1年後の反省文で書けるよう、日々を大切にしていきたいです。

マイペースな私ですが、来年もよろしくお祈りします。

## 2018 年度 年間反省文

中距離ブロック 3 年 早笈彩乃

お疲れ様です。3 年早笈彩乃です。年間反省文ということで、ざっくり適当ですがまとめていこうとおもいます。

### 1. 今年の結果一覧

日付	大会名	種目	記録	備考
3/24	順大記録会	女子 1500	5'02"57(76"56-82"96-81"90-60"85)	
4/14	千葉県記録会	女子 800	2'24"04(33-36-36-37)	
4/21	日体大記録会	〃	2'23"63(31-34-36-40)	
5/4	順大記録会	〃	2'20"40(32-33-36-38)	
5/12	日体長記録会	〃	2'20"39(33-35-34-37)	SB
6/9	日体長記録会	女子 1500	4'47"13(73-78-78-55)	
6/30	日体長記録会		4'56"17(76-78-80-61)	
7/31	順大記録会	女子 800	2'22"40	
8/12	茨大戦	女子 1500 マイル	4'51"67(77"19-80"25-77"50-56"73) 4'13"79 ラップ 62"29	
8/22,23	関甲信	女子 800	予選 2'25"75(73"07-72"68) 決勝 2'22"75(68"57-74"18)	4 位
		女子 1500	4'52"78(80"59-79"32-76"37-56"15)	1 位
9/2、3	関東理工系	女子 3000	女子 3000 11'00"07(3'28-3'46-3'46)	5 位
		女子 800	予選 2'28"43(34-37-37-40) 決勝 2'23"39(34-36-34-38)	1 位
9/18～ 20	27 大戦	女子 1500	予選 4'53"45(78-82-79-54) 決勝 4'46"75(75-77-77-57)	5 位 SB
9/29	日体大記録会	女子 1500	5'06"84	
10/21	順大記録会	女子 800	2'24"66(33-34-37-40)	
10/28	手賀沼マラソン	ハーフマラソン	1:34:52	
11/25	富士山マラソン	フルマラソン	4:06:51	PB
12/22	松戸市記録会	女子 3000	10'31"58(3'22-3'34-3'34)	SB



## 1. 去年の反省文での目標と今年の結果との比較

【2018年の抱負】(青字が去年の抱負)

- 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。  
→3月にとりあえずシーズンインできたし、めっちゃ試合出た。前期の数こなした感。
- 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  
800 出場できず。1500 1位 半分達成！  
関甲信 2種目出場、800→決勝5位以内、1500→表彰台  
800 4位 達成！ 1500 1位 達成！  
26大戦→とりあえず1500決勝進出、入賞  
1500 5位 達成！
- 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  
荒川駅伝出場、4位 引っ張る存在ではなかった。結果は達成といえる？
- 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  
妥協はした。練習に明確な目標とかを設定できなかった(後期は特に)。  
楽しみながらはできたと思う。

【目標タイム】

800m→2'18"75 PB更新

更新ならず。

1500→4'45" PB更新

UBは出た。あと一歩だった。

3000(出れたら)→10'15" 3'25"オープンで走る

去年と同じ記録、ラップタイム。成長ない…

ハーフ、10マイルなどマラソン系→楽しむ、できたらPB更新

ハーフは全然楽しくなかった。フルマラソンは初出場、いい経験になった。

トラック競技以外で楽しむという点では達成かな。

全体的に達成できたことが多かった。充実したシーズンを過ごせたと思う。

後期もうちょっと頑張ればより良かった。

## 2. 今年を振り返った感想

【結果】

前期はモチベーションとか関係なくとりあえず出まくってた。記録はあんまり伸びてない印象。例年6月あたりが一番調子はいいいから今年もそんな感じはあったけどPBには届かずという感じ。

後期に入ってから(というか27大終わってから)モチベーションが一気に下がってしまった。あとちょこちょこ気が向いたら試合出ればいいかーというくらいの気持ちだったし、実際そうだった。あまり部活に集中できなくなったので、部活の出席率も落ちたと思う。練習に関しても質の高い練習ができてい

たとは思っていない。妥協というか、「ま、こんなもんか」って思ってしまったって向上心がなかったと思う。今年是对校戦シーズンを挟んでモチベの差が激しく、後期が良くなかった。対校戦が点数とか意識して今年は特に責任を感じた分1年間の気持ちのピークになりすぎて終わったら気が抜けてしまった。

800に関しては根性がなかった、最初の入りはいいが後半の粘りがどの試合も足りてない。筋持久力が足りないのかもしれないけど、2周目の切り替えがうまくいってなかった。せっかく試合にたくさん出たんだから、そこら辺考えながら練習に活かすべきだった。でもレースの感覚はつけていけたと思う。関東信と理工系の時に予選で余裕を残して、決勝の方がタイムを上げられたのは今年の800でよかったところだと思う。

1500は調子が良かった。うまくはまれば1000通過くらいまで辛くない時が多かったし、周りを使ってレースができていたと思う。対校戦でガンガン前に出さずその展開に持っていけたのは成長した点かなと感じている。27大でいい記録が出てから、その良いタイムのまま終わりが良かったので後期には出なかった。1本くらい出ればよかったなあと思う。

3000は理工系で爆死した分を松戸記録会で一応リベンジできた。ただタイムがラップまで去年と同じ。もうちょい工夫してうまく楽に走れるようになりたい。中高生速すぎてむり  
ハーフマラソンは準備不足の一言に尽きる。しんどかった。

フルマラソンもめちゃきつかった…。3kmくらいで膝痛みだしたときは「あ、終わった…」って思ったけど、何とか耐えられた。22~23kmくらいで坂に残りのエネルギーを心身ともに全部もってかれた。

30km過ぎると限界になって急に走れなくなるって聞いてたけど、25kmで限界きたので30kmでは限界突破してむしろ楽しく調子よく走れるようになってた。歩いちゃったのと4時間切れなかったのが悔しいので来年1回くらい出るか出ないか悩んでみるのもありかもしれないと思うかもしれない、くらい。後遺症がやばいのでシーズン終わってからにするけど。

### 3. 来年の目標

来年はついにラストシーズンか…時が経つのは早いもんですね。

対校戦に出られるのかとか、まだわからないことが多いのでとりあえず、

練習も試合も、すべてにおいてその1日、1回を楽しむ。後悔の残らないように。

色々考えながら過ごして、後輩達に何か残せる1年にできたらいいな。

#### 【目標タイム】

PBを出す

出たことのない種目に挑戦してみる

## 2018 年度反省文

短距離ブロック 3 年 松島由佳

昨年の事故の怪我が長引いてしまい、思うように練習ができない1年でした。思い返してみれば毎年怪我に悩まされていたように思います。練習後のケアなどは重点的に行っていましたが、やはり継続的に練習ができなかったことが大きな原因だと思います。怪我は完治したわけではないですが、できることを探してトレーニングを続けていきたいと思っています。(いつかはフルマラソンにもチャレンジしたいなあとも思っています)

## 年間反省文

3年 吉田渚月

2018年を振り返って、心に余裕をもって部活に取り組めた1年でした。特に怪我をすることもなく、茨大戦、関甲信、27大戦すべての対校戦に出場させていただくことも出来ました。記録も27大戦で自己ベストを出すことができ、去年よりは成長したのではないかと思います。心残りとしては、介護等体験で夏合宿に参加できず、みんなの楽しそうな写真を一人寂しく見ていた5日間です。それと実習期間に大祭が被ったせいでうどんが食べられなかったことです。

3年生になってやらなければいけないことがたくさんあり、家の事情も重なり、部活を1番に重きを置くことが難しくなり、自分でも何をしたらいいのかわからなくて悩んでいるというのが事実です。よく冬はモチベーションが下がると言いますが、私の今のこの気の迷いは冬がそうさせるのか、それとも自分にはもう競技意欲がないのか、よくわかりません。私は寒いのが苦手なのでおそらく冬がそうさせているのだと思いますが、1つ言えることは、私が今部活に出ている理由は「強くなりたい」ではなく、「みんなに会いたい」というあまり部活には関係ない思いです。千葉大陸上部としての方向性が「強くなる」だとしたら、今の私の「みんなに会いたい」という動機は部にそぐわないし、私みたいな気持ちの人が部にいることで他の人の競技意欲も低下させてしまいます。そんなことはしたくないので、2019年というか、春までには自分の気持ちに良くも悪くもけりをつけたいと思っています。

2019年では、自分が何をしたいのかよく考えて行動すること、1日を大切にすること、仲間を大切にすること、目的をもって部活に参加すること、万年ダイエット宣言の実行を意識していきたいと思います。

・・・という反省文というか悟りの文みたいになってしまいましたが、私は陸上が好きだしみんなのことも大好きなので、2019年を後悔のないように全力で臨みたいと思います。私が悩んでいるときは助けてくれる人が必ずいる、その人たちにもらったものを返せるように自分なりに頑張ろうと思います。

どんなに試行錯誤しても文字数が埋まらないので潔く終わりにします。ご清聴ありがとうございました。来年もこんな私をよろしくお願いします m( )m

## 2018年 反省文

B3 吉村彩加

1年間お疲れ様でした。反省をします。

### ■競技面に関して

いつシーズンインしていつシーズンオフしたのかもよくわからないようなシーズンでした。春先痛めた足首が治りそうで治らない、練習を再開し始めたらまたすぐ痛めるを繰り返してやっと痛みがなくなったのは気づけば夏休みが終わる頃。対校戦が終わってしまった。東大記録会で優里さんに混成を誘われるもリカバリーが間に合わず断念。同じ学校の選手と一緒に混成をやったことがなかったので優里さんと咲子と一緒に走って投げて跳びたかったなあ。

こんなシーズンでも、良かったことはある。まずは棒高跳にチャレンジしたこと。ずっとやりたいと思っていた種目で、記録会で記録も残せた。ちゃんと棒高跳っぽいフォームで跳べてはいないけれども陸上15種目の制覇となって嬉しかった。えびちゃん先生をはじめ指導してくれた皆さんに感謝。2つ目は、怪我で走れなかったために投擲の練習をたくさんしたこと。自分の苦手に向き合って練習できたことは良かった。PB更新は出来なかったがそれに近い距離やUBを出せた。これも一緒に練習して下さった國分さんや古谷に感謝。

### ■副主務に関して

一番の大きな仕事である茨大戦を成功させる事が出来て本当に良かった。けれど1年間を通して小竹に負担をかけさせてしまった。ごめんなさい。ありがとう小竹。

### ■来年

去年の反省文で書いた未達成の目標を達成させる。跳びたい。そのためには打倒就活・打倒松戸で頑張る。そして私の陸上のモットーである、陸上を楽しむこと。

反省文というより思いついたままの感想文になってしまいましたが以上にします。

今年度から部活に行くのは週1になり全然顔を出せてないにも関わらず、いつも暖かく迎えてくれるちばりくの皆さんに感謝です。来年もどうぞよろしくお願ひします。