

2012年反省文

2年
ナカガミ長 赤尾

何かの巡り合わせで出会ったナカガミ長との関係も早10か月が経ちました。偉大なる歴代主任を見てきて自分にできるのか不安でしたが、なんとか自分なりにまとめられたと感じております。ここで今年のうちうまい点と改善すべき点をそれぞれ挙げたいと思います。

○うまい点

- ・2年生の技能のレベルアップ及び専門性の向上
- ・店舗長の育成及びそれを制度化したことによって同時店舗にも対応



ナカガミ様のほうからも信頼を得ることができ、主任に加え、主任がいない時でも店舗長は+1000円をたまにもらえるように。

- ・月井、小泉を筆頭とした1年生の育成の成功
- ・合宿や対抗戦などのときに部活外から多くの支援が得られた

○改善すべき点

- ・ナカガミの際の部活への欠席連絡が徹底できていなかった
- ・主任に権力が集中しすぎていた気がするので、もう少し配慮が必要
- ・入江さんに主任の座を譲っているほうがよかったのではないかという疑念があった
- ・もう少し女子部員の力もたまに借りるべきなのではないか

以上のことが挙げられる。これらのことから来年の抱負を考えると、

○抱負

- ・月井の主任育成が徐々にできてきているので、2月14日で受け継ぎを行いたい（月井の意思に応じて～11月くらいまで）
- ・来年の店舗長の育成を行う（各店舗長は次期候補を模索）
- ・新入生に対するナカガミ育成を成功させる
- ・部活への欠席連絡の徹底を行う
- ・ナカガミ長の立場を上げ幹部への昇格を目指す
これらのことを意識し、残り少ないナカガミ長の職務を全うしていきたいと思う。
競技のほうは、来年こそ標準切りで。笑

2012反省 2年阿部巧

今年6月ごろに陸上部に入部してなかなかおもうようにタイムを伸ばすことができませんでした。自分の苦手なスピード練習を少し重点を置いて5000mで16:30を切れるように頑張りたいです。また今季はけがをしてしまったので筋トレにも重点をおいて故障のない体作りをしたいと思います。

反省文 2012

3月に留年確定してからというもの、前期は休学していたために時間が十分あってここ数年で1番練習できました。とはいえ、昨年後期にほぼ練習できなかったこともあり、必ずしも練習量が結果につながるとは限らず、今年の結果は去年並みかそれ以下。新たな挑戦もしてみました。400mHに初めて出場し、満足できる記録とは言えませんが、60秒は切れたので出来れば来年以降も続けていければと。そしてついに…HJの記録が中3のときまで下降してしまいました。さすがに危機感を覚えるので今冬中になんとか165cm跳び、来シーズンは175cmを目標に練習を積もうと思います。そのためにはまずダイエット。目標は-5kgです。以上。

2012 年度反省 2年齊藤悠真

今年度は・・・大した成績残せていないですね、すみません。前期は練習がある日が全て5限が入っていたこともありなかなか顔を出せませんでした。ただそれは言い訳でやる気があれば個人的に練習を重ねて行く事もできたはずですが、今年度はかなり意識が低かった気がします。

後期は授業は落ち着いてきてなるべく練習に参加したつもりですが結局箱根予選の前に標準を切れることもなく、しかも箱根予選自体もみっともない走りをしました。そのあとの数週間は練習意識を高めて標準切りを目指して良い感じに練習をつめていけ、記録会で大学でのベスト記録を出せたり練習の調子も良い感じなり、危うかった荒川のメンバーにも入れそうなところまでいけましたが、その後一気に調子を落とし、荒川もメンバーに入れなくなり、オープンでの走りも相当悪かったです。

去年の反省を見直したところ去年は「体調管理」というものを反省にしてみました、今年は大きな怪我や病気はありませんでしたが、メンタル面での意識の低さが目立ちました。正直なところこればかりはすぐ改善するのは難しい気がします、が、このまま走れない状態が続くのも嫌なので、なんとかします。何とかしたいです

とりあえず、来年度はもう一回ベスト記録出すことと、箱根予選のメンバーに入るのも危うくなっているのでそれに入る事、そして出場したからにはしっかりと記録を残すことを目標に頑張っていきたいです。

2012 年反省

2 年 重見優芽子

1 年間おつかれさまでした。

今年は昨年とは違い、目立った怪我もなく練習に取り組めて、また皆さんから本当に多くの刺激をいただきました。

2 2 大戦でやっと自己ベストを更新、マイルで関カレ標準を切ることが出来て、少し自信がつき、また同時に安心しました。このまま伸び悩んで終わってしまうのか、いったいなんのための練習なのだろうという不安があったので、それが和らいだ気がします。私の中では、これが今年で一番大きな出来事でした。

2013 年の抱負としては、まずはおもちの食べ過ぎに気を付けることを善処しようかどうしようか…いや、ちゃんと気を付けます。本当です。

私含め皆さんが怪我なく、それぞれの目標に向かって頑張っていて、花咲くと良いなあと思っております。良いお年を！

今年もこの反省文の季節になりました。

去年書いた反省文はほぼケガのことしか書いてなかったので、今年は何か違うことを書けるといいなあと思いますが……まあ、今年もケガしましたし、そもそも書く内容自体があまりないような気がするので、早めに終わろうと思います。

今年は、トラックに関しては対抗として出させてもらったことが多かったです。

800m もマイルも何度も対抗として出場でき、その度に光栄だなあ、と感じていました。

ですが、結果的にはなかなか芳しいものではなかったのが引っかけります。対抗として出るなら何かしらパツとした記録なり順位なりを残したかったです。

ただ、その中でもマイルに関しては、400m のラップタイムが出るたびに常に向上していった、というのはある程度評価できるのではないかと思います。入江さんにはたぶんラップでは負けた時なかった気がします←

来年は、ケガはもちろんせず、記録も徐々にでも向上できたらいいなあ、と思います。

さらに、来年から主務としての仕事が本格化してくると思うので、そちらについてもガンバっていければ、と思います。

菅澤 純也

反省文

2年 鈴木大介

今年の反省

今年度最初あたりはとりあえずメニューを全てこなそうと思って頑張りました。その結果今シーズンには浪人で衰えた体は元に戻ったようです。そしてシーズンに入ると同時に「16秒台っすか？」と、先輩を敬わない K 君が入ってきました。彼は 14 秒台なのでした。私は怒りに震えました。いつかこの憎らしい口を聞く K 君を黙らせたい。と思って試合に挑みましたが、今年は負け越し...自分は 16"4、彼は 16"1。来年は勝てるように頑張りたいと思います！そして冬季練からは 400mH も視野に入れて短長に混じって練習してきました。だんだんと練習についていけるようになってきています。1月からもなるべく短長メニューに参加して、走力向上をはかります。そしてなるべく筋トレも頑張って馬力をつけます！

技術の反省

<ハードル>

自分のハードリングは抜き足を焦ってしまっていてハードルにぶつけ、かつ体重移動がまだぎこちないためハードルを跳ぶごとに減速してしまっている。つまりインターバルを走れていない。

やはり自分には練習前にまず、5歩ハードルを跳んでハードリングの調子を整えてから跳ぶ必要があると思いました。

リード脚の動きはとても良くなっていると思うので、この調子で頑張ります。

<走り>

自分の走りは膝が上がっておらず、身長を生かした走りができていないという意見をいろいろな人から指摘されました。

改善するためにまず自分は骨盤の可動域が狭いんじゃないかと思い、骨盤で走るイメージで練習しています。...まだ改善中です。

また、軸がぶれていたり接地が良くなかったりして地面からうまく反発をもらえていないという点も指摘されました。

この改善は、杏子さんに教えてもらったドリルや、イメージをもって走りを改善して行きたいと思いました！

来年の目標は

110mH が 15"49

100m が 11"59

400mH が 57"99

副将としてももっと成長して部をより良くしていきたいと思います！

2012 反省

野村昌登

メリークリスマス。ただいま 12 月 25 日です。ということはどういうことでしょうか？つまりは純也さんに謝らないといけません。許してヒヤシンス。

開幕からヘッドスライディングしてアウトになった気分ですが、本題に入ろうと思います。でもやっぱりやめて”没”反省文案について書きます。「一日一万回 感謝のスクワット!!」これでわかる方もいると思います。HUNTER x HUNTER のパロで書こうかなーと思いました。でもさすがに滑るのでやめました。僕がかいたら RUNNER x RUNNER になっちゃいますしね。なんちゃって。

さて、そろそろ暖房でも入れようかなーと思いつつもまともに反省します。今年はなんだかんだ後半は僕のペースでですが部活に行っていました。メニューも何回かはこなすことが出来ました。偉い!なんだか去年よりもやる気が出たように思います。なんででしょう？わたし、気になります！

試合結果については関甲信でポイントが取れたのでよかったということにします。他はぱっとしませんでした。タイムもよくなかったですが。まーそんな一年もあるかなってことで。去年も?いいえ、ケフィ ry

では来年の抱負でも書きます。勉強をがんばります。もう少し陸上を続けようと思ったからです。西千葉の研究室に入りたいんです。だからだれか参考書代を恵んでください(切実)。ということで本格的に有機化学と真剣にいちやいちやし始めます。まだシクロヘキサンを攻略しているところですが、「有機化学界の落とし神」といわれるように頑張ります。

陸上に関してはとりあえず 800m と 1500m の対抗枠をもらいます。以上です。

反省

提出期限まであと一時間なので短めに。今年は記録も良くなかったり、二か月くらい走れなかったりで、不完全燃焼な一年でした。12月に怪我から復帰してからは、走ることがとても楽しかったです。この楽しさを来年も満喫できるように怪我には注意して頑張りたいです。

濱元 勇樹

2012年の陸上競技を振り返って

中距離(長距離)ブロック 2年(中距離ブロック長) 樋口達郎

■自分が出場した主な大会の成績

- ・ 1500m…4'10"94(第 61 回関甲信大会/8 月 17 日)
- ・ 5000m…16'09"41(夢の島ナイター/7 月 7 日)
- ・ 5km…16'34(第 13 回荒川駅伝対校 5 区/12 月 16 日)
- ・ 20km…72' 36(第 89 回箱根駅伝予選会/10 月 20 日)

■今年の練習全体と試合の反省と今後(来年)に向けて

・ 全体を考え今年は、昨年とは違い自分としては勝負をすることが出来た 1 年であったと思います。しかし 1 月と 2 月の前半はケガのため思うように練習が出来ず、遅れをとってしまっていました。それ以降は大きなケガなく 2012 年を乗り切れたので良かったと感じています。(虫垂炎に 2 度もかかりましたが…。次は手術みたいです…。)特に 2 年生になってからは、練習から常にみんなを引っ張ることを意識しました。その背景には、今年卒業した先輩たちの穴を埋めなくてはいけない。と思ったこと、4 月に現 4 年生の小田恵右さんから中距離ブロック長を引き継ぎ、少人数ではあるが纏める責任感が必要になったこと。という環境の変化そして、自分の陸上部への参加の仕方の変化があったのだと思います。試合に関しては、昨年とは違い、対校戦や箱予標準切り目的で出るものばかりで、記録への挑戦をすることをしませんでした。今年 1 年の目標として掲げていたのが、「対校枠に選ばれ、決勝進出やある大会で何番以内」といったようなタイムではなく、順位や地位(?) に拘ったものであったことから、そのことばかりに気をとられてしまい、記録への挑戦を避けてしまったのではないかと感じています。確かに、この 1 年で勝負強さ、負けん気は磨かれたと思いますが、あくまでも、ちばりく内だけの話であって外に目を向けてみれば全く勝負できない実力であったと痛感しました。来年は多くの記録会に参加し、自己ベスト更新を狙っていきましょう。そして、試合や練習で走れたから偶々対校枠に選ばれたとなるのではなく、常にこれぐらいのタイムは期待できるから対校枠に選ばれるというように、「記録が良かった。→選ばれた。」から「これぐらいの記録は期待できる。→達郎を選んでも問題ない。」となれるように、周りも認める走りを心掛けていこうと思います。これまで通り 1500m をメインに時に 5000m、たまにはスピード練習の一環として、800m の出場を検討しています。(あくまでも専門は、1500m と 5000m)

■自分の課題と改善策&今後の抱負(簡単に)

・ 昨年の反省では、(1)粘り強さがない (2)長い距離となると極端に遅くなる (3)中間走の走りが悪い という以上 3 点を課題として挙げていました。この 1 年で改善できたかと言われれば、(3)については改善できたものの、他の 2 点に関しては改善できたとは思っていません。しかし、(2)に関しては、少しではありますが成長がみられたと思います。今まで(高校生の時も含めて)は 5000m という距離を聞くと、とてつもなく長い! 体力が持たない…! といったマイナスなイメージしか持っていませんでしたが、最近になってこの距離を走ることに抵抗がなくなり、楽しく走れるようになりました。(心に余裕が持てるようになった。)

ですが、言ってもまだ 5000m です。場合によっては来年も 20km を走ることになるかもしれません。そうなったとき、今のままでは当然対応は不可能なので、自分で長時間の jog を行なったり、時に長距離ブロックの練習に参加することによって改善していきたいです。(1)に関しては、気持ちの問題です。不安でどうしようとするすぐに思ってしまう自分の悪い癖を直さない限り改善されないので、意識を高く常に臨む姿勢をいち早く構築することを考えていきたいです。(3)に関しては、昨年同様、最初から最後まで練習、レースに集中することを心掛けることで改善していきたいです。そして今回は、それに加えて、(4)今の記録になぜか満足してしまっていた(これ以上の記録は出ないのではないかと諦めていた部分があった)ことを反省点として挙げ、その対策として、「自分に限界をつくらず、常に向上心を持つ。そうすれば、記録は伸び続ける。」という考え自分自身に植え付けていこうと思っています。(ある意味洗脳です。余計なことを考えすぎるからこういうことになる訳なので…)。そして 2013 年はさらなる飛躍の年となるように陸上競技に励んでいきたいです。最後になりますが、今年も昨年同様に、今でも自分の心にしっかりと刻まれている言葉を書いて反省を終わりにしたいと思います。「心が変われば動きが変わる、動きが変われば記録が変わる。」…我が恩師、鳥羽完司監督(農大二高教諭(当時))の言葉 《すばらしい言葉だと思うので今回も最後に書かせていただきました。》

2012年の反省

長距離ブロック 2年 久高拓馬

クリスマスイブなう。って最初に書き出して今日は26日。締め切り過ぎましたね。純也ごめん…

という訳で今年も反省書きます。まず今年の競技結果から。

1/29 国士舘大記録会 10000mW 49'21"99

3/22 春季 OP 10000mW 50'40"44

5/13 関東インカレ 10000mW 48'32"40(PB)

7/28 長野県記録会 5000mW 25'20"66

9/15 関東新人 10000mW 57'47"58

今年は根本的にレースに消極的でした。というのも関カレ以降貧血のような症状に悩み続け(検査結果だと貧血との相関性は低そうでしたが…)、それは競技結果を見てもわかるのですが、普段の練習以下のタイムを出し続けていました。そんな状態で大会に出ても満足のない結果は出る訳もないと思い、出場可能な大会もほとんど蹴ってきました。

と、ここまでは体調面の話。実際ここまで不調が長引いているのにもほかに理由があります。後期になってからは特に陸上以外の活動が忙しく、金曜日は授業で部活参加が不可能だったり、兼任しているサークルの方で大学祭の仕事があったりと思うように練習ができませんでした。加えて大会がない、という事実も精神的にマイナスに働いて部活の優先順位は低く、練習に対して意欲的ではありませんでした。向上心に欠け、ただ作業をこなすような苦行に感じることもありました。最近は一区切りついて、少しずつ活動的になってきた気はしますが、それでも今年はまだ終わろうとしています。ただただ失われた一年でした。

しかし、そんな一年でも冬～春先の努力の賜物として関東インカレで2年連続の自己ベストを出し、次回大会も出場資格を得ました。これは大きな収穫です。食い潰しの一年でもこれだけは来年に繋がるものを残せました。この大会は今の自分が出られる一番大きな大会です。これが目標の全てだと言ってもいい。これから春にかけてはこの大会に重きを置いて練習していこうと思います。大会がないのを逆に良しとして、これから着実に力を蓄えていこうと思います。

そして関カレ出場で満足することなく、その他学連・日本陸連主催の大会への出場や好記録・歴代塗り替えを果たせるよう精進していきたいと思っています。意志・行動の伴わない目標は掲げません！

でもメリハリは大事です。来年も遊ぶときは遊びます。スノボとかも行きます(笑)

あと来年はちょっとは走ろうかなあ…

反省文

2年 前野雅敬

この1年を振り返ると、上半期は故障に苦しみ思ったように練習が積めず、その結果として春になっても記録会で好記録が出ませんでした。

一方夏休み以降は、対校戦の合間や合宿などにしっかり練習を積むことができ、故障することもなかったので、その分の成長が記録として走りに現れたのだと思います。

具体的な記録は以下の通りです。

	前年の最高記録	今年の最高記録	前年度比
5000m	16分25秒	15分45秒	-40秒
10000m	34分18秒	33分18秒	-60秒
20km	70分56秒	68分41秒	-2分15秒
42.195km	—	2時間50分08秒	—

今年の最高記録のほとんどが9月以降に同じ種目で複数回にわたって出したものであることを考えても、夏にしっかり練習できたことが大幅な自己ベスト更新に繋がった1番の要因であることは間違いありません。フォームの点についても、1年時の自分の走りは腰が落ちて、腕も低いところで小さく振っており、上体が後傾になりすぎていたため、推進力も得られずブレーキばかりかかった走りでしたが、ビデオ等を使って走りを確認することで、それまで把握しているつもりでできてなかった悪いところを具体的に直すイメージをもつことができ、フォームの改善に役立ちました(まだ改善点は多々ありますが)。

課題であったレース後半の減速は昨年よりなくなっているものの、気持ちで負けてしまっただけでレース後に後悔することが何回かありました。スピードがない自分にとって後半でペースを落とさないことはスピードをつけることと同じくらい重要です。長距離ランナーの生命線です。

長距離はメンタルがとても重要だと思います。限りなく不可能に等しいと思われる箱根駅伝の出場や、5000m14分台を出して関カレ標準を突破ですが、最終目標として設定して、出たいという気持ちで諦めずに練習に取り組んだ結果の今季自己ベスト6回更新(5000m3回,10000m2回,箱根予選会)でした。

ただ、これだけ速くなっていても先は長く、このペースで伸びていっても関カレや箱根は見えてすらこないほど遠い存在で焦らずにはいられないのが現実です…。

とにかくあきらめずに根気強く練習を続けて、長距離ホームページの部員紹介にかいてあるように「常に上昇志向、昨日の自分より強く、速くなる」を実行し続けようと思います。

ブロック長としても1人の長距離ランナーとしても、今年以上に来年は成長したいですし、しなければなりません。

来年の目標は今年以上のペースで記録を伸ばすこと。つまり5000mで15分05秒以内、10000mで31分台、20kmで65分台、フルマラソンは2時間38分以内で参加標準を突破し福岡国際マラソンもしくは別府大分マラソン、琵琶湖マラソンなどの日本代表選考大会レベルの国際大会への出場することです。

大きく出てみました。どんな時でも自分自身に期待して、自信を持って走ります！

H24年の反省

2年 渡辺堅斗

昨年立てた目標を見たら、半分は達成できていました。いやー頑張った、俺。達成できなかった分は4月までには。

今年の反省は、単位を落としたことと怪我で走れなかった期間が長かったこと。痛いのを我慢して走ったりしたせいで余計長引きました。モチベーションにムラがあるのは相変わらず。低い時の自主練はろくに走れませんでした。一人でもある程度は走れるようになりたいですね。

夏の対抗戦は、練習できてない割にはいいタイムで走れました。何であんなタイムで走れたのかわからないレースもありました。3000mSCとか3000mSCとか3000mSCとか。順位は物足りない結果になりましたが、そこは来シーズンで。

11月からは調子もモチベーションも高くなって面白いくらい走れました。陸上が充実していて、陸上の優先順位を高くしたくなるくらいでした。新年明けたあたりで調子も落ち着いてくるような気がするので陸上以外のことにも力を入れていこうかと。

来年の目標は、まず関カレ標準を突破すること。今ならA標準も切れる気がします、3月4月あたりはどうですかね。過去に、秋はかなり走れたのに年明けてから走れなくなるということもあったので何とも言えません。ほかの目標はその内考えます。

ということで、来年こそは。