問三、次の文章は長距離ブロック三年花村が書いた『二〇一五年　反省文』の冒頭である。文章を読み設問に答えよ。

逆境の長いブランクを抜けると天国であった。頭の中が真っ白になった。グラウンドで足が止まった。

花村には陸上がわからぬ。花村は、部のエンジョイ勢である。先輩をディスり、草を生やして暮して来た。けれども箱予に対しては、人一倍に強気であった。人一倍強気であったからこそ、その後の目標を定められなくなった現在の花村がいるのだ。

こんな夢を見た。

桜の開花にも程遠い季節、男は苦悩していた。どうやらこの男は膝を故障したらしい。その男の怪我は二カ月以上にも長く続いた。病名こそはつかなかったものの、右足を深く踏み込めば男は内心大きく悶えた。この時、男は初めて走ろうにも走れない苦痛を知ったのだ。

けれども、それから半年以上経った今、男の膝はすっかり完治したが、再び苦悩していた。この男を苦しませたのは勉学であり、走れるが走れない苦痛だ。周りの同輩、後輩が力を付けながらも自分は勉強しかできない。勿論、いくら勉強などしても足は速くならないのだから、男の焦燥感はただ募るばかりであった。こうした挫折に慣れていなかった男だからこそK伍の、精神的に向上心のないものは馬鹿だという言葉は、男にとって痛いに違いなかった。

「精神的に向上心のないものは、馬鹿だ」

K伍は二度同じ言葉を繰り返した。そうして、その言葉が男の上にどう影響するかを見詰めていた。

「馬鹿だ」とやがて男が答えた。「僕は馬鹿だ」

男は地面の上を見詰めて動かなかった。二人の間の地面に草は無かった。

設問一、次の選択肢のうち、本文の内容から読み取れるもの、あるいは推測されるものとして誤ったものはどれか、記号で答えよ。

1．花村は陸上エンジョイ勢でありながらも、目標に対してひた向きな姿勢である。
2．実際、精神的に向上心が無いのは花村よりもK伍である。
3．この反省を書くにあたって引用された文学作品は４つである。
4．筆者がこの反省文を書いているのはクリスマスの翌日、心が折れている時である。
5．あかりちゃんはかわいい。

解答・解説は次ページ↲

解答・解説

問三　設問一　４

この文章は教育学部スポーツ科学課程三年花村信太郎によって書かれた『二〇一五年　反省文』の冒頭であり、小説形式で反省が綴られたものとなっている。冒頭からの引用となっているが冒頭以後の文章はなく、冒頭自体も基本的に内容の無い作品である。尚、設問では誤った選択肢を選ぶこととなっており注意が必要である。それでは、選択肢ごとに解説を見てみる。

1．正しい記述である。花村がエンジョイ勢であることはℓ２で述べており、目標に対してひた向きな姿勢もℓ２～３の箱予に対する強い思いや、２段落目での怪我で苦悩するシーンから読み取ることが出来る。

2．正しい記述である。中距離ブロックのブロ長であったK伍は常に精神的に病んでおり、その頻度は花村よりも多く、向上心の無さが推測される。

3．正しい記述である。川端康成『雪国』、太宰治『走れメロス』、夏目漱石『夢十夜』、夏目漱石『こころ』の計４作品である。

4．誤った記述である。正しくはクリスマスの夜に眠れなくなってからの夜通し深夜のテンションで書き出したというのが正しい記述となる。また、この反省文の完成度から、このようなクソな反省では折れた心を更にえぐる可能性があるということからも、心が折れた状態ではないと推測できる。

5．正しい記述である。本文ℓ１において長いブランクを乗り越えた花村が元気な姿を見せることで、天使であるあかりちゃんが笑顔になり、そこに天国が広がるという意味が当然のごとく読み取れる。また、本文でそうした意を読み取れなくとも、あかりちゃんはかわいいという一般常識に鑑みれば容易に正しい記述と解すことができる。

2015 年反省

B3　佐藤洲太

今日は 12 月 25 日です。Merry Christmas!
春合宿でとてもいい感じに走れていたのだが、シーズンインしてからはなかなか奮わなかったなと思います。本当に記録の振れ幅が大きくて、そのたびにモチベーションが下がってしまっていました。でもなんとか練習続けて、記録としてはいいものは残せなかったのですが、足の運び方や、ピッチとストライドを天秤にかけたりなど考えることが多くなりました。

来年は栄養管理とかも頑張ってみようと思います。ハムストリングスを鍛えて、筋肉をうまく使えるように鍛錬します。学部生最後の年、ベストだしたるでー。

ずーしみへ
おくれてごめんなさい。

2015 年　反省文

3 年　関根輝也

―出場大会一覧―

1/17(土)24 大駅伝 対校 6 区(7.69km) 25 分 40 秒
3/15(日)鴻巣市陸上競技記録会 5000m 15 分 32 秒 01
3/28(土)春季オープン 3000mSC 9 分 32 秒 71
4/11(土)平国大記録会 3000mSC 9 分 32 秒 50
4/29(水)平国大記録会 3000mSC 9 分 25 秒 73
5/30(土)平国大記録会 5000m 16 分 37 秒 70
6/6(土)埼玉県選手権 3000mSC 9 分 31 秒 77
8/9(日)茨大戦 3000mSC 9 分 47 秒 94／5000m 16 分 15 秒 40
8/19(水)関甲信 3000mSC 9 分 23 秒 95 [PB]
10/12(月)25 大戦 5000m 15 分 38 秒 66
10/17(土)箱根予選 20km 68 分 53 秒 [PB]
12/5(土)順大長距離 5000m 15 分 30 秒 12
12/20(日)荒川駅伝 5km 15 分 32 秒
12/23(水)松戸市記録会 5000m 15 分 08 秒 44 [PB]

　2015 年。非常に中身の濃い一年だった。自分にとってこの一年は、以下の 4 つの時期に分けられる。

＜関カレ挑戦期～三度目の正直、とはならず～＞

　この時期は、かなりもがいていた記憶がある。「3000mSC での関カレ出場」その一点だけを考えていた私は、春季オープンを皮切りにとにかく大会に出た。手が届きそうで届かない微妙な距離感が辛かった。じりじりと詰めるも、最終的には 0.73 秒差で標準切りを逃す。勝負強さが足りないことを実感した瞬間であった。次に同じような局面を迎えたとき、一気に飛躍して見せる。そう心に誓い、第一部は幕を閉じる。

＜対校戦挑戦期～成長と焦り～＞

　夏に入り、対校戦が始まった。地味に県選でも標準切りを逃していた私は、もう切るならここしかないと考えていた。対校戦が終われば、箱根予選に向け本格的に距離練に集中しなければならないからだ。まず茨大戦。ここでは何とも言えないタイムを叩き出してしまう。人数が少ない分勝負に徹したところはあるが、結果的に勝負にも負け、そのあとに出た 5000m でも大した記録が出ず、後味の苦い結果だった。

　それを受けて迎えた関甲信。周りのレベルは高く、記録が期待できた。優勝はひそかに狙ってはいたが、声高に宣言するのはあえて控えた(冗談っぽく言ったことはあったかもしれない)。自分の中で最大限まで研ぎ澄ませた感覚が、口に出すことによって鈍ってしまうように感じたからである。あと、単純に「無理だろ」とか「厳しいな」と言われるのが嫌だったこともある。否定的な言葉はカンフル剤になることもあるが、当時の自分には要らなかった。結果として優勝し、関カレ標準も突破できた。標準突破はもちろん嬉しかったのだが、それよりも名だたる他大のライバルに競り勝ったことが嬉しかったし、自分の成長を実感できたので、敢えて関カレ挑戦期とは別で書かせていただく。一方、他のメンバーの記録はいまいち良くなかった。今だからはっきり言うが、壊滅的だった。ブロック長としてメニューを作ってき

ているだけに、思ったような結果が出ない状況に歯噛みした。そんないろんな感情が渦巻く中、第二部は幕を閉じる。

＜箱根予選挑戦期～俺、やり遂げます～＞

夏の対校戦が終わり、箱根予選に集中する時期に入った。対校戦で不安は残る状況だったが、進むしかない。直前でもいい、効果が表れることを信じ、徹底的に走り込んだ。目標は3年連続の大学記録更新。昨年の学内トップ 3 が抜けたこともあり、正直直前まで不安は残っていたが、他の出走メンバーがそれを払拭してくれた。1年生の好走、3年生の安定した走りが目立つ。自分はというと、ずるずると落ちた。落ちに落ち、メンバーに抜かれていく度に「みんな、頼む」と心の中で叫ぶ。タイムは怖くて見られなかった。周りのみんなに助けられ、大学新を出せたことは嬉しかったものの、自分の距離に対する弱さは何とかしなければならない。そう思いつつカラオケで吐き倒しながら、第三部は幕を閉じる。

＜それから期～ブロ長を退任してからというもの～＞

大きな大会が終わったが、気を緩めることはしなかった。その週は体を休め、翌週から「5000m14分台計画」をスタートさせる。詳しい内容はここでは書かないが、時には練習メニューの設定を無視してやることもあった。これからもちょくちょくあるかもしれない。ただ、そういう時は自分なりの考えがあって動いているので、容赦してほしい。ブロック長を退任してからというもの、自分に集中する時間が増えた。個人としての競技力向上に集中できる時期。一気に飛躍するならここしかない。そう思い、現在までこの時期を過ごしている。順大はベストを更新したが、物足りなかった。荒川は走った感覚は良かったものの、タイムはいまいち。区間賞だけは取れてるといいな。そして、つい先ほど走った松戸。やっと殻を破ることが出来た。ここまでうまくいったレースは未だかつてない。今年のトラックレースは終わり。30日のハーフマラソンで、本当の走り納めだ。第四部はまだ、終わらない。

私は去年の反省文で「自分に残された時間は短いということを意識し、一日一日を大切に過ごしていきます。」と書いた。この言葉、当時はそれほど意識していなかったかもしれない。今になって、この言葉が強く身に沁みる。残された時間は短い。この言葉を必ず自分に語り掛け、毎回の練習に臨むようにしている。1,2年生はまだ意識しなくてもいいかもしれない。まだ学生生活を折り返してもないのに、終わりを意識するのは早すぎる。好きなように、部活に打ち込んでほしい。ただ、3年生はどうかこの言葉を意識してほしい。漠然と「あと 1 年か」というのではなく、自分の目標とする大会に向けて、あと何ヵ月、何回練習できるのかを明確に意識する。そして、現状と比べる。漠然としていた人、目の色が変わると思う。各々時間をとるのが難しくなってくるだろうけど、今の4年生のような、有終の美を飾ろう。

さて、今回も来年の目標を立てることとする。

・関カレ入賞
・今のライバルを全員倒して卒業する

関カレ入賞といえば、言わずもがなワタさん。あの時から現在まで、要所では一回も勝てていないけれど、今度こそワタさんを超える走りをここで実現する。今のライバルとは、誰とは言わないが茨大・埼大・横国の3人、そして、ワタさん。今後増える(増やす)かもしれない。だが、全員ぶっちぎる。国公立トップを名乗って卒業する。今年は 4 個中 2 個(関カレ B 標切り、時間を意識して行動する)達成した。来年こそは全て達成する。

2015年反省文

B3　荒木麻理

期限過ぎてしまったので超特急で書きます（現在12/30)。申し訳ありません。

いつも思いますが、あっという間のようで濃い1年でした。

正直学業との兼ね合いから本気で陸上競技を頑張れるのは去年までで、今年は落ちていく一方だと思っていました。ですが、個人種目では400、800、400Hの3種目で、それからマイルのラップでも自己ベストを更新することができました。念願だった対抗戦（関甲信、25大戦）での得点もわずかですが稼ぐことができ、昨年度よりは成長できたと思います。

今シーズン成長できたのは、中距離練習をようやく始めたことが一番の要因だと考えられます。3年目にして図々しくも中距離ブロックに入ったのに、温かく接してくださった中距離の方々には感謝しています。

＜1年を振り返って＞

3月にシーズンインしましたが、9月までぱっとする結果を残せずいらいらする期間が続きました。関カレで4分を切れたのは偉大なる4女さんたちのおかげです。全薬でMVPを取れたのは、言い方が良くないですが他に速い選手がいなかったからで、昨年のMVPの人が出ていたらおそらく無理でした。茨大戦のマイルでは順位こそ1位だったものの、戦犯になった気分でした。関甲信では去年の雪辱は晴らしきれず。理工系はまあ楽しかったけどタイムは全然。10月になって授業が始まったらまた練習あまり積めなくなって25大戦もどうせ大した記録はでないだろうと思っていたら、出た種目全て（400、800、マイル）で自己ベスト更新。意味がわからない。でもおかげでまだ頑張れるのではないかと少しやる気が起きた反面、今まで沢山お世話になった4年生が引退ということとこれからの自分の生活を考えてもう引退したいという気持ちもありました。最後に11月の記録会で400Hを楽しく走ってシーズンは終わりました。

＜今年の反省＞

・勉強と部活の両立ができなかった…勉強頑張る時期と部活頑張る時期を分けてしまった

・練習でも試合でも自分に甘い…限界はまだまだ先にある。まだ頑張れるはず。もっと考える。

・反省文書ききれてない…来年の方が時間がなくなるので、簡潔にでも書くように頑張る。

・毒舌多すぎた…おしとやかになろう。

＜来年の目標＞

400　61秒切り

800　関カレ標準（変わらなければ2'16"50）突破

マイル　lap59秒切り

400H　レースに出る

具体的なタイムなどはこの通り。その他にも対抗戦に出て点数稼ぎたいとかありますが、大前提として陸上を楽しみながら続けられればと思っています。ではよいお年を。

B3　高橋舞

今年はなかなか練習に参加できなかったのですが…一応書きます。締め切りは過ぎています、ずーしみごめんなさい。たぶん反省を描くのも今年が最後かなーって思うので一応書きます。今年だけじゃない反省です。

なんだかんだ陸上部生活も９年目が終わりそうです。高３の東北総体が終わった時点で、もう絶対やらないと言っていたのになんだかんだここまで来てしまいました)^o^(
１年生の時は、キャンパス違うし、他の事やりたいからって入らなかったけど、同じ高校の人たちが県記録出したり国体優勝したり…なんだかんだ陸上の大会には結構行っていたんです。陸上が好きというよりも、チームの仲間が陸上競技をやっていく中で笑顔になれる瞬間を見れるのがやっぱり好きだなーと。で、２年になって陸上部に入りました。そしたら、O野氏が茨城大に入ったから驚きですね、クラスも塾も部活も一緒だったし、もはや腐れ縁。１４分台おめでとう。

高校のときは…とにかく大変だった！というのが強くて…１年生の６月でマネージャーが１人になって、６０人近い選手がいて、さらにダンスもやっていたのでとにかく１日１日の練習を乗り切るのに必死だった気がします。でも、私たちの代は周りがびっくりするくらい仲が良くて、ほんとうにたくさん助けられました。あの学年だったからこそ県総合優勝ができたんだと思っています。良いことがあったらみんなで笑って、つらい時にはみんなで泣いて、馴れ合いではなく時にはぶつかって。だから引退の時にもう陸上はいいやって思いました。この楽しかった思い出で終わりにしたいなって。

それなのになんだかんだ陸上を続けています(笑)皆さんの好記録を間近でいつも見させて頂けて本当に幸せ者だなーって思います。できるだけ自分は笑顔でいようって心がけていますが、忙しい時とかめちゃくちゃ怖かったと思います。ごめんなさい。

領域別実習もついに始まってしまい、なかなか部活に顔を出せなくなっていますが、来年もできるだけ大会には行きたいなーと思っています。陸上生活の最後は岩手国体での役員で終わらせるので、だれか岩手国体に出てくれたら嬉しいです(*^。^*)来年はもっともっと笑顔でがんばります。

2015 年度　千葉大学体育会陸上競技部の活動における反省文

Bachelor 3rd 井上壮彌

記録更新を狙い，今まで以上に記録会に参加しました．ただ、競技の出場回数が増えただけで，納得のいく結果は残せなかったなと痛感．100m,200m ともにベストは出したものの，練習量に対して出し切れていないです．100m に関してはスタートからトップスピードに持っていくまでが未だに下手であり，スタブロの蹴りの甘さ、腕振りなど改善することが大いにあります. 200m は, 直線にさしかかってから粘れずに失速することばかりでした．200m より長めの距離を走って，乳酸耐久力を身に着けていかないといけません.

腰の痛みに悩まされる 1 年でもあったと思います．そのため満足いくようにウエイトに取り組むことができず，去年の目標であった，こなせるウエイト重量+15kg ができずに終わってしまいました．何があっても最低週 1 回，とくに 1 人で練習するときにクリーン，スクワット，レッグカール，スナッチ，バックプレス，ジャンプスクワットをやります.

新たな種目として棒高跳に挑戦．遊びでやっていたわけではなく，といってもきちんと練習しなかったため，結局記録なしで終わってしまいました．2016 年は，ポール保持は言うまでもなく，振り上げ，突っ込み，踏み切りといった 1 つ 1 つの動作を一連の動きでできるようにしていきたいです．目標 3m00 です．僕はできないことがたくさんあるので 1 つずつ克服していきます.

来年度の目標として，最後の年である以上，合同練習は可能な限り参加するうえ，自主的にもやりながら計画的に練習することです．取り組む種目としては，100m，200m，棒高跳．そのほかにやってみたい種目があったら出場します．ただ，正直今まで陸上競技そのものに比重を置きすぎていた部分もあったので，自分自身が思うようには来られないかもしれないですがきちんとメリハリつけます.

年間を振り返ってみて，練習したメニュー内容がその週単位で偏っていたり，連続でやってしばらくやらずにいたりということがありました．走りこみ，技術練習，補強，ウエイト，ロードワークをバランスよくできるようにします．跳躍・投擲系の内容も適宜入れていきたいです．あくまでも年間を通してコンスタントにいきます.

時というものはあっという間で，大学に入学したと思っていたらあと数か月で 3 年生も終わりつつあります．自分としては，その他のものをすべて犠牲にして陸上競技に取り組み，練習してきた成果として，4 年生で爆発的に記録を伸ばし，後悔なく終わることができるようにしたいです．そのために 2016 年を，1 日 1 日を大切にしていきたいです.

反省文

中距離ブロック　宮崎直大

3 月・・・でぶって走れない。
4 月・・・体重を戻し、走力も戻す。
5 月・・・ひたすら走った。足に徐々に痛みががが。
6 月・・・人生の中で一番走れていた。頑張りすぎて足が終わった。
7 月・・・治らん走れん筋トレばっかり。
8 月・・・捻挫だと判明。走れん筋トレばっかり。
9 月・・・治ったかなと思い理工系撃沈、足も終了、シーズンオフへ。筋トレばっかり。
10 月・・・僕の色んな特技をこっそり磨き始める。マジックのタネを見破る事にハマる。多くのエンターテイメントを見に行く。
11 月・・・筋トレばっかり。ウエイトの数値が結構上がる。ダンス鑑賞にハマる。
12 月・・・治った！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

中距離ホムペの反省文で前期の分はガッツリ反省しているので、ここでは全体的にのんびり振り返ってみようかなと思います。(ほぼ感想文です)
振り返ってみると今年はほとんど走らなかったなーと。当然去年の反省で書いた目標はほとんど達成することは出来ず。しかしながら最低目標であった 2 分切りは達成し、800m ちょいちょいランナーくらいにはなれました。あとカメラの腕前が上がりました。
7 月とか 10 月とかはケガでイライラって感じでしたが自然と割り切ることが出来ました。陸上に集中しないことによっていろいろなことが見えてきたし、陸上以外のことに興味が湧いてきています。たとえば自分の趣味や特技のところを伸ばしたり、自分の将来のことを考える時間が増えたり。。。

そしてケガはもう大丈夫だそうです、歓喜。しかし前述のとおり他のことに気が向いている今、復帰しても昔のようなモチベの高い状態を維持できるのかわかりません。もしかしたらゆったり練習する部員になっているのかもしれないし、昔のようにやる気満々で練習しているのかもしれません。
なので目標は書きません。書けるとしたら 3 月くらいになってからですね。それまでゆっくり考えて、走れる喜びを感じつつやっていこうと思います。

しかし僕のことなので、年明ける頃にはやる気満々にバリバリ走っているだろうと思います。ケガだとか記録が出ないとか嫌なこともたくさんあるけども、なんだかんだ走ることが好きだし、まだまだみんなと一緒に頑張りたいので。

反省文
石原裕介

シーズンベスト
・400m 48”38 5/14
・200m 22”09(+1.9) 8/10
・400mH 54”91 11/7

今シーズン、正直言って47秒は絶対に出せるだろうと甘くみていました。結果はこの有様です。いままでやっていた体幹をやらなくなったり、テスト勉強で動けない期間があったり、試合期間直前にアップ不足で怪我をしたり、47秒を出せるだけのことをやってこられませんでした。普通にやっていれば去年よりは速くなるだろうという気持ちがありました。

タイム的には関カレが一番良かったですが自分の感覚としては茨大戦前後のひと月が一番好調でした。関甲信に近づくにつれ、調子が上がっていくのを感じていました。しかし茨大戦前の怪我で動けなかった分を取り戻そうとして試合前に走りすぎてしまいました。その結果関甲信では48秒すら出せず、そこから先はさらに免許合宿で1カ月間動けず、体のコンディションは落ちていくのみでした。25大学ではマイルで走らせてもらったのに散々なラップタイムしか出せませんでした。

自分が余裕をこいている間、他校の選手たちは毎日努力を積み重ねていたはずです。

来年へ向けての勝負はもう始まっています。冬にたくさん苦しんだ人が勝つと思います。苦しむっていうのはつらい練習をやることだけじゃなくて、面倒臭いことを毎日欠かさずやることです。自分には一回つらいことをやると、それで満足してしまうところがあります。小さい積み重ねを継続してこられなかったのが今年の敗因です。

この文章を書いているのが12月6日です。はっきり言って今のままの調子で行くと今年と同じことを来年もまた繰り返すと思います。ここには書ききれませんが大学で陸上を二年間やってきて何をやるべきなのかは自分の中で整理がついています。この機会にもう一度、考えを改めて練習に臨んで行きたいと思います。

最後に
本当なら今年の関カレで47秒を出して入賞して、引退するつもりでした。しかしそれはかなわず結局ここまでずるずるときてしまいました。
来年は4年生。今までのように陸上だけやっていればいいというわけにはいきません。

　来年の関カレで記録が出せないようならそれ以上続けてもズルズルといってしまうだけだと思います。自分はここまでに必ず達成するっていうのを決めて自分を追い込まないとやる気を起こせない人間です。
　今まで、競技を続けるのはキツイキツイ言いながら続けてきて、結局部活も勉強も中途半端でした。
でも一陸上選手として全力で記録を狙いに行くのは来年の関カレが本当の本当に最後です。

絶対に出してやります。

というわけで来年度の目標は

・関カレ 2 日目に 47 秒 97 を出して満足する

です

反　　省　　文

中距離3年 原田恵伍

○いっぱい試合出た

1/17	25大駅伝	3区(7.69km) 27分04秒(区間15位) 3分31秒/km
2/1	習志野駅伝	2区(3km) 9分35秒(同タイム区間1位) 3分11秒/km
3/28	春季オープン	800m 1分55秒47 ※PB＆関東インカレ2部B標準突破＆歴代7位
4/11	千葉県記録会	800m 1分57秒40
5/3	船橋市民陸上	100m 11秒91(－0.9) ※PB＆準優勝
		400m 50秒80 ※PB＆優勝
5/16	関東インカレ	4×400mR 2走 3分17秒50 ※3着予選落ち ラップ49秒22
6/6	日体大長距離	800m 1分57秒28
6/21	スポーツ祭典	4×400mR 1走 3分23秒91 ※優勝 ラップ51秒11
6/28	千葉県選手権	800m 1分57秒17 3着予選落ち、全体10位
8/9	茨城大学対校	800m 1分58秒07 2着
		4×400mR 3走 3分21秒21 3着 ラップ50秒81
8/18~	関東甲信越	800m 予選1分56秒74 決勝1分58秒70 ※8位入賞
		4×400mR 予選3分20秒53 ラップ49秒70 決勝3分21秒19 ラップ50秒50 ※4位
8/30	学芸大記録会	4×800mR 2走 7分50秒35 ※千葉大新記録 ラップ1分58秒05
9/6	習志野市民	400m 50秒86 ※準優勝
12/5	順大記録会	1500m 4分13秒61 ※PB
12/20	荒川駅伝	2区(3㎞) 9分31秒 3分10秒/km

意外にもこの1年間で100m・400m・800m・1500mのベストの更新に成功している。頑張った。

○中距離ブロック長に関して

いろいろとお疲れ様でした。この一年間すごかったです。ついてきてくれた人たちには本当に感謝。スイパラ楽しかったです。ありがとうございました。

自分が一年間やっていけたのは、元貴や輝也といった短長ブロック長の存在が大きかったと思います。特に輝也と自分は、ブロ長任期中に関カレ標準を突破できた、というのが個人的に嬉しかったです。自分も輝也もカリスマがあるほうではなかったので、自分が率先して結果を残さなければならないという焦りがあったのではないかと思います。ほかの同期のブロ長のみなさんも本当にお疲れ様でした。

それと、自分は人前で話をするのが苦手なので所信表明とか内心嫌で仕方ありませんでした。ですが、この一年間を通して、CDに声を録音して再生するというかたちでそれを克服することができました。小宮山先生も満足していたようで嬉しいです。

あとは、野澤ファイト。

○2016 年はどうすればいい

まさかの 2 枚目ということで、これからの方針について考えていきたいと思います。最近では、陸上に対するモチベーションが上がったり下がったりしているので、ここで一つはっきりさせましょう。

2016 年の目標は「800m ベスト更新」でいきます。もうベスト更新は不可能と思われている 800m で自己新を出します。残された時間も短いので、難しいことに挑戦することが大事だと思います。

目標を達成するためには、その目標を達成するための目標を達成しなければならない。ということで「800m ベスト更新」という目標を 8 つに細分化して、さらにそれを 8 つの要素で自分なりに捉えてみました。

2016 年の原田のマンダラート(目標達成用紙)

陸上楽しむ	継続する	いいからやる	49秒台	マイルメン枠意識	100m 11″7以内	ベンチ自重超え	スクワット萬超え	デットリフト180kg
苦しい時こそ発狂	気持ち	つらくてもやる	まずスタブロ覚えよう	400mの向上	200m 23秒台	腹筋70回/分	筋トレ	週2レッグカール
感謝の気持ち	ライバルを常に意識	向上心のない者は…	神経を鍛える	コーナーワーク	短ブロの助言が必須	懸垂(順逆)30回･20回	筋肉との会話	超回復の知識
挨拶	社会性	小宮山先生崇拝	気持ち	400mの向上	筋トレ	日々の体幹	腕振り	ピッチを速く
数少ない友達大切に	運	ジンクスに従う	運	800m ベスト更新	フォーム	地面の反発を感じろ	フォーム	ストライド長く
日々の行い	お祈り	ジンクス捨てろ	装備	1500mの向上	その他	楽に	ビデオで確認	それを維持する
スパイク	冬で体重増やす	春で絞る	4分一桁	1000m 2′40″以内	筋持久力の向上	試合は積極的に	食事バランス	レース展開
お金を惜しみなく	装備	体脂肪6～7%	タバタ210超え(パワー)	1500mの向上	集中を切らさない	練習のRest見直し	その他	圧倒的睡眠時間
シューズ	常にランパン	柔軟性	ロングJog積極的に	スパートのキレ	ラストの1本前が勝負	メニューの意義	W-upの確立	学業

日ハムの大谷翔平選手もやっていたという、マンダラート(目標達成用紙)を自分もやってみました。計 81 マスのど真ん中に自分の最大の目標を当てはめ、それを構成する要素をその周りのマスに入れていきます。という工程を 2 回繰り返すことによって表が構成されています。説明下手ですみません。

800m のタイムがなかなか縮まないということで、今年は 400m と 1500m に重点を置いていきたいと思います。400m と 1500m のベストが良くなれば、800m のタイムも良くなるだろうという愚直な考えで突っ走ります。800m の試合に何度も出て悔しい思いを繰り返すよりも、400m・1500m に出てベストを更新する喜びを感じながら陸上と向き合うほうが、自分のやり方に合っていると思います。

気づけば、自分が入学した時の 2 年生の先輩が卒業を目前にして、自分が最高学年になろうとしています。思うところがたくさんあるかと思いますが、陸上を楽しむという気持ちを一番にして残りの時間を大事にしていくつもりです。それでは一年間よろしくお願いします。

２０１５年　反省文

鵜澤佳代

今年も反省文を書く時期となりました。今、提出期日に追われながら書いております。反省文に限らず、連絡や行動を先延ばしにして、期限ギリギリに滑り込みというパターンが多いため、まずはそこが反省点です。もっと、計画的に動きたいです。

競技面について振り返っていきたいと思います。今年は、２月に腰を痛めたことにより、幸先の悪いスタートとなりました。部活ができなかった一か月間は、いつもは苦手なジョグさえも早くやりたくて、改めて陸上競技の楽しさを感じた日々でした。復帰後は焦らずのんびりと身体を戻していくことに専念しました。結果は成功だったと思います。

５月、今年初めて出場する対校戦の関カレでは、女子４継の４走を任せていただき、歴代２位となる記録を出すことができました。その後、個人種目において 100m・200m ともに大学ベストを更新しました。さらに、10 月の 25 大戦では、４継で関カレの記録を上回ることができました（しかし、48 秒台を出したかった）。

今年は調子が良かったと思います。それは、自分に今何が必要なのかを考えて行動できたからかなと考えます。自分の苦手なロングジョグ、高校の時によくやっていたピッチミニハー、取り入れていけたのでよかったと思います。走るときも、ただがむしゃらに走るのではなく、自分の種目のこの辺りをイメージして走るとか、走り方についてここはこうだったからああしようとか、考えて走ることが多かったように思えます。しかし、まだまだ努力できる。ちばりくのみんなを見ていると、自分の甘さを感じます。自分を追い込むことができていないので、最後の一年、自分に厳しくいきたいと思います。

後輩も増え、上級生となった今年。普段の練習の中で、または対校戦において、上級生らしく振舞えたかというと、決してそうではありませんでした。誰かの後ろを走ることが多く、対校戦で活躍する姿を見せることは少ない。そんな中、スーパーウーマンズ４女さんが引退され、ますますしっかりしなきゃなと思う日々です。

そこで、来年 2016 年の目標は、“12 の先輩方に負けないような強い選手であること”です。“強い”はパフォーマンスについてはもちろん、メンタル的にももっと強くありたいと思います（距離に気持ちで負けない）。練習もガンガン引っ張っていけるように、なりたいな。とにかく、来年がラストチャンス。悔いの残らないように、陸上に向き合っていきたいと思います。

以上です。今年も一年、ありがとうございました。それではみなさん、よいお年をお迎えください。

前短距離ブロック長 ＆ ナカガミ長　3年　金子 元貴

【ブロ長として】
メニューを考えるのは大変だった。
みんなの良い動きをイメージし、そのために鍛えるべき・変えるべきものを考えメニューを作った。
→多くの自己ベストを出すことができた。
しかし1年間で変えるということは難しいことを痛感した。
ブロ長としての自覚を持ち、メニューを確実にこなすことを自分に義務付けた。

【怪我について】
春季オープン・GWでの練習で左ハム黄色信号。
6月教育実習で左足首捻挫。
今年は大事なところで怪我が目立った。
県選・茨大・関甲信は出場できず、関カレ・25大も練習を積みきれずに出場することとなった。

【まとめ】
もったいない年だった。
怪我・風邪は本当に気をつけなくてはいけない。
2013→2014よりも2014→2015の方が伸びたことは良かった。
来年の目標は敢えて立てない。
とにかく良い1年間にしたい。

ガストンの壁ドンで締めます。

2015年度反省文

３年　短距離ブロック　鷹野玲大

　　こんにちは、３年鷹野です。2015年を振り返ります。僕は主将に就任したとき、関甲信優勝を目指そうと言いました。それにより、ちばりくがより一体感にある部活になればよいと思い言いました。優勝は達成できませんでしたが、部員みんなが関甲信に向かって努力していたのが伝わって来ました。目標は達成できなくても、ちばりくとして少しまとまることができたのではないかなと達成感がありました。みなさんはどうでしたでしょうか。

　みなさんはぼくが１０月に全体ミーティングで言ったことを覚えてますでしょうか。ぼくがミーティングのときに伝えたかったのは『誰もが楽しいと思えるちばりくにしたい』ということです。いくら陸上が好きでも、やはり面白くなきゃやってはいけません。またつまんないところで練習しても辞めたくなります。逆に『いて楽しいと思える部活』ならば一生懸命練習しよう、部活に来ようと思うはずです。ぼくはそんな部活を目指していきたい。しかしこの目標はまだ達成できてないと考えます。ときに人のことを考えないで発言して傷つけてしまったり、思いやりのないことを言ってしまったり。重要なことは言い方です。これ違うなと思ったのなら、強く言うのではなく相手を思いやった発言をすればいいと思うのです。それができるようになればちばりくはもっと強く、もっと楽しい部活になると考えます。主将退任まであと５ヶ月。ぜひ僕の意見についてきてくれないでしょうか。一緒に頑張っていきましょう。

　僕はこの一年が陸上人生で一番責任のある１年だったなと思います。主将としてちばりくで活動するのはいろいろなことに責任を伴うなと感じました。僕自身仲間に恵まれて陸上をできていることがすごく嬉しいです。主将退任まであと５ヶ月ですが全力で全うするのでよろしくお願いします！！個人としては14秒台絶対に出します。最後まで読んでいただきありがとうございました。

２０１５年　反省文

３年長距離　植田　晃行

千葉大陸上部に入って３回目の冬です。今までの記録の変遷をかきます。

１５００M
4’37(茨大戦①)→4’35(江戸川秋季②)→4’31(東大②)→4’26(江戸川秋季③)

５０００M
16’44(２４大戦②)→17’05(世田谷記録会③)→17’47(茨大戦③)→16’22(25 大戦)

10000M
35’47(日体②)→34’20(順大③)

荒川駅伝
29’07(6 区 8.195 ㎞)→28’47(6 区　8.195km)→27’20(4 区　8km)

24 大駅伝
17’30(5 区　5km)→27’52(6 区　7.69km)

ハーフ
79’44(桜ハーフ②)

以上です。
良い点はようやく箱根予選の標準を切れたことです。
悪かった点は去年立てた目標 5000：15 分台　10000：34 切りを達成できていないことです。次年度までの目標なのであと 3 か月頑張ります。

来年度の目標は箱根予選出場。東京都選手権の標準切り（15’40,33’00）です。
かなり厳しい目標ですが、頑張ります。

2015年度　千葉大学陸上競技部　反省文
トレーナーブロック　　B3　　河田　愛子

　2015年10月17日。3年目の箱根駅伝予選会で、私はトレーナーブロック長としての活動を終えました。2015年の反省は主に私のトレーナーブロック長としての反省となります。
　1月。2014年に開催したスポーツ大会は日程が合わず、開催することを諦めました。スポーツ大会の目的としては**①休み明けで寝ぼけた身体をちょっとした運動で起こすこと②いつもと違うスポーツで冬期練の気分転換をすること**でしたので、希望者を募って部活動の活動曜日以外で開催してみても良かったのかなと思いました。2016年は無事開催できそうですので、皆さん楽しみにしていてくださいね‼
　1～3月は2014年11月から行っている短距離さんのコントロールテストの補助が特別な活動だったと言えるでしょう。コントロールテストは目標を見失いがちな冬期練習で、自分の記録と向き合う良い機会になると思います。自分の身体の使い方はどこがよくてどこが悪いのか、調整力はどの程度あるのか、また冬期練習でどの程度調整力が上がったのかを個人個人分析できたら良いと、全体にもっと伝えても良かったのではないかと思いました。今年度のコントロールテストは去年よりも記録が向上すると良いですね‼
　4月に入り、トレーナーブロック大きくなりました。新1年生が入ってくれて、トレーナーブロックの活動に余裕ができました。また、長距離さんの活動にも今までよりも積極的に関わることができるようになったことは良かったと思います。新しいシーズンに入り、記録会の調整や練習内容がシーズン使用になり増えた怪我には、一昨年、去年に比べて対応できるようにはなったと思います。しかし全てに対応できたわけではないので、まだまだ勉強が必要ですね。
　シーズン中の活動は今までと同様の調整の補助、怪我の対応等をトレーナーブロックのメンバーで仕事を分散させて行いました。私たちの活動に対して、皆さんがどのような評価をするかはわかりませんが、「**少しでも選手と同じ目標に向かって一緒に頑張りたい‼**」と思って活動してきました。この気持ちは今後も変わることはありません。
　10月の箱予以降は、私自身実験等で部活に参加することが難しくなりました。そのため、少し離れた場所から後輩たちの活動を見て、アドバイスをしていけたらいいなと思って活動しています。私が1年生の時にできたトレーナーブロック。これを守り、発展させていくのは頼もしい後輩たちです。でも、今のみんなななら大丈夫だと思う‼
　私がトレーナーブロック長として活動したのは2年間という長い時間でした。その間、まきだいをはじめ、なっちゃん、まゆちゃんが支えてくれました。私が彼らに残してあげられたことはほとんどないかもしれません。たのもしいブロック長ではなかったと思います。私がちばりくで活動できす時間は残りわずかです。ですが、その間にトレーナーブロックに、そしてちばりくに何か貢献できるよう、今までとは違う形で頑張ろうと思います。
　トレーナーブロックはちばりく最小の、でもちばりくで最高に素晴らしい、最高に大好きなブロックです(*^^*)

反省文？

B3　山本　薫紀

早いものでもう３年が経ちました。１年時にはほぼ部活に行かず、来るときはジョグの金曜日。ジョグブロ長というわけわからん称号を貰いました。２年生になって関根がブロ長になってから奴にビシバシしごかれ、来るようにはなりました。
自分はこんなへらへらしているクソ人間ですが、豆腐メンタルです。全然来なかった時にいろいろ言っていた人はいるでしょう(笑)当然のことです。真面目に部活に取り組んでいる人からしてみたらとんだふざけた野郎だと思います。恐らく面と言われていたら今この反省文を書いていなかったかもしれません。こんなダメ人間と３年間共にしてきてくれて本当に感謝しています。特にチーム宮崎や関根は自分の精神的支柱でした笑。ありがとう。
今は色々考えさせられることがあり、これからの陸上についてどうしようか悩んでいます。数か月後自分がどうなっているかはわかりませんが、３年間こんな自分を最後までいさせてくれた陸上部、長距離にはとても感謝しています。ありがとうございました。

これ今年の反省文じゃねえな、感想文やん。

２０１５反省文

B3　大木学

１年も終わりを迎えようとしています。思い返せば，本当に色々とありすぎた年でした。２年時に中距離でそこそこ成績を残し，800m で関東インカレ出場を決めていたため，12 月～1 月は長距離練，２月～は 800mのための練習と計画を立てていた冬練，体調不良で２月まで結局満足な練習ができませんでした。3 月の春合宿もご存じの通り胃腸炎です。４月のシーズンイン時は不安しかありませんでした。関東インカレまで時間がないのと日々焦燥し，不安に思っていました。しかし，そんな不安なんて嘘みたいに，すぐに結果は出てきました。800m で 1'53"88 1500m で 3'55"81 と自己ベストを更新できたのです。雪が溶け植物の芽が出てくるような感覚でした。冬の練習は無駄ではなかったのだと，一歩ずつでも，前に進めていたのだと，心から嬉しく思いました。関東インカレという晴れの舞台で花を咲かせてやろうと固く心に決めた瞬間でした。そして迎えた関東インカレ。誕生日に走った 1500mは風邪と副鼻腔炎の影響もあり散々な結果になってしまいました。生活面も見直す必要があると感じました。そして本命の 800m。三日目の予選は突破し四日目，勝負の一日でした。頑張りました。決勝進みました。決勝は駄目でした。

その後は全カレ出るために頑張ったり，捻挫してメンタル折れたり，試合出過ぎて死にそうになったり，ぼっちで調整したり，全カレ出たり，全カレわざわざ応援に来てくれたのが嬉しかったり，準決勝進めなかったのが悔しかったり，対抗戦でシルバーコレクターになったり，箱根予選で大戦犯になったりしました。

冬は怪我に気をつけます。来シーズンは日本選手権出場と関東インカレ表彰台を目標に頑張ります。

公務員試験の勉強もそこそこ頑張ります。このままでは就職留年の未来しか見えません。就活もちょっとはするかも。教育実習，公務員試験，就活，（もしかしたら院試）これは失敗するパターンですね。あわわ。

来年のことは来年の自分に任せます。

それでは良いお年を。

2015年　反省!

三年　中島由介