

## 2015 反省文

### 4年 各務琴音

2015年はモチベーションゼロからのスタート。なんか頑張れない、頑張っている人を見ても刺激を受けない、といった感じの冬季練習、からの就活による休部。就活を理由にしていたけど、陸上から離れるきっかけが欲しかった感 is ありました。

そんな気持ちが一転したのが、忘れもしない7/4(土)の青葉練。100と400のタイムトライアル。ぼろぼろに後輩たちに負けた。それでももう一度頑張ったら結果が出せるんじゃないかという期待も持てた。そんな日でした。

圧倒的な練習不足だったので、二部練や競技場練習をたくさん取り入れました。特に技術的な練習は納得いくまでコソ練で。

やる気を出してから引退まで4か月にも満たない時間だったけど、今まで陸上やってきた何年間よりも濃い時間を過ごせた気がします。

### 4年間を振り返る

#### ●1年生

同い年(今の4女)がマシンガントークすぎて、テンポについていけず、千葉県民恐くて。他のサークル探し頑張ったけど見つからず、ちばりく入部。冬練つらすぎてリタイア何度もして、仮病欠席もしたな。(懺悔)

#### ●2年生

不純な動機でがんばっていた時期。(懺悔) 関カレに4継マイルで出場。記録会に出まくったが標準切れず。23大で七種関カレ突破。大祭4日間で今井咲との仲が深まる。

#### ●3年生

ももみたちと同時に熱を出す原因は皆バラバラ。からの怪我オンパレード。はじめての七種の関カレ。はじめての痛みどめ。ぼろぼろ。対抗戦だけはぜんぶ出場。リレーから遠ざかる。ひさびさ4パー楽しかった。

#### ●4年生

もういいかなって思ってた。もう一度がんばろうって思った。陸上すきだなー。マイル走れて嬉しかった。七種ベスト嬉しい。引退試合ミーティング最初に泣いたの悔しい。けどもう一回やっても泣く。卒業さみしい。

## 2015年の反省というよりは、2015年を振り返ってみた

中距離ブロック 4年 今井 咲

- 1月：記憶がない。たぶんサーキットがつかかった。リクアワ2公演 with かねげん。
- 2月：記憶がない。たぶんサーキット(ry 最後の(?)春合宿。はっじつめてっの♪握手会♪
- 3月：就活が忙しかった。けどライブやらライブビューイングに行った。体重が重かった。
- 4月：就活が忙しかった。61秒、2分30秒で走った。はっじつめてっの♪写メ会♪
- 5月：就活が(ryからの内定 get!! 関カレ。岐阜&名古屋。実習直前のSB。SB前日の劇場。
- 6月：実習。個人選手権強行出場。総選挙24位。生徒の授業中の私語で知った卒業発表。
- 7月：記憶がない。たぶん練習頑張ってた。同じくらいヲタ活頑張ってた。ダブルダッチ。
- 8月：歳を感じた茨大戦。表彰台乗れた関甲信。さきさんライン誕生。玲奈さん卒業。
- 9月：全カレ出たかった。新人じゃないけど関東新人。3分55秒。19歳の誕生日。
- 10月：4年頑張った25大戦。400mでPB。金欠。怒涛の朝ナカ。(ヲタク)モチベの低下。
- 11月：600mPB。800mPBならず。初パシフィコ横浜 with あかね。前のめりでセンター。
- 12月：ついにアルバイター。卒論やばすぎ。過去最高レベルの金欠。あ、1500m まじ無理。

こんな感じの1年でした。ちょっとCDやら雑誌にお金使いすぎちゃったかなてへぺろ。

### \*反省というよりは感想

400mは57秒台こそ出せなかったものの、25大戦では自分の力を出し切れたと思います。ずっとやってきた800mでは結局一度も全国大会に出られませんでした。個人選手権は出場しましたが、やっぱりちょっと違うなという感じ。今年は就活や教育実習があったから仕方ないと言ってしまうかもしれませんが、そんなことで10年間持ち続けてきた気持ちにけりをつけることはできません。特にシーズン後半は好調を維持していただけに、試合で結果が残せなかったことは非常に悔しいです。PBくらい出して終わりたかった。3月は記録を狙えないと思いますが、できる限り頑張ってみようと思います。

マイルはようやくチームの目標が1つに定まって、いい状態になった気がします。その結果、安定して3分台を出せるようになったのだと思います。千葉大記録は出せなかったけど、関東新人のレースはすごく楽しかったです。

10年間、勉強よりも遊びよりも、陸上競技を最優先に生活してきたことに悔いはありません。これから先も何らかの形で陸上競技に関わっていきたいと思っています。

### \*今後について

とりあえず3月の東大記録会、順大記録会、春季オープンあたりにエントリー予定です。4月からの1年間は仕事をしながらどれだけ練習ができるか、記録会や競技会に出られるか等を見極めながらの試験期間にするつもりです。大学の練習にも参加したいな。

## 4年間のちばりく生活を終えて

法経学部経済学科4年 短距離ブロック 小泉太一

今年は良かった点、悪かった点が明確な年であった。

まず悪かった点。就職活動にかまけて、部活動を疎かにしたことである。体育会を名乗りつつも、休部に甘え、がっつり休んでしまった。当然、陸上の成績を武器に戦えないことがわかっていたので、当初から就活にのめり込むつもりではあった。ただ、結果論ではあるが、結構暇だった。確かに2014年の11月から始め、そこから4月程度までは目も回るほどの忙しさだった。ただそれ以降は時間を作ることは容易であった。そこが今年の反省点。残念ながらというべきか、なんとか就活を一回だけで済ますことが出来たので、次に活かす機会はない。ただマルチタスクをこなせる人間になりたいと感じた。ちばりくはOB、OGとの繋がりがものすごく希薄である。私自身は15卒の赤尾大先輩に頼った。すごくて確かなアドバイスをいただき、やはり経験に勝るものは無いと感じた。そういった意味で、この反省文を読んでもくれた就活をする予定の君！どんどん頼って。正解は無いから教えられないけど、こーゆーやり方もあるよ、くらいは伝えられるので。もっと部活も就職も両立当たり前になれるのではないかと感じた。

良かった点。十種競技やりきった。最終種目の1500mの前で、あれほど自分を奮い立たせることはないというほど燃えた。成功した要因として、しっかり目標を定め、逆算して動けたことが挙げられる。昨年の反省のふざけていない部分は目標達成している。佐藤くんという可愛い後輩に恵まれ、やり切ることが出来た。陸上は個人スポーツだが、1人ではないと、練習を通して、試合を通して強く感じれた。これが10年間陸上をやってきた最大の原動力であった気がする。この原動力を失うであろう来年以降、どうしていこうか全く考えていない。ただ勢いを大事に、やろうと決めたら、審判なり、記録会なりに出ればいいなー。理想は茨城大学対抗戦に行きたいが、まったくの未定です。

ちばりくで4年間過ごして、強豪校ではないが故に、様々なモチベーション、競技力、考え方、学部、経歴の人たちと会うことができた。これは今後の人生にも生きてくると思う。

卒業しても会ってくれる諸先輩方、話に混ぜてくれる後輩たち、なにかと気にかけてくださった小宮山先生、その他指導いただきました関係者の方々、そして、4年間、苦楽をともにした同期。これからもこの出会いを大切にしていきたい、これが4年間の反省、感想、目標。

P.S.この四年間で、自分が人生で出場した全種目(嘘、三段跳は大学で出てない)で自己ベストを出すことができた。

100m	11"25(+1.6)	806点	PB	200m	22"23(+1.8)	2012
走幅跳	6m38(+0.5)	670点	PB	300m	36"16	2014
				400m	49"63	2014
砲丸投	7m60	343点	PB			
走高跳	1m60	464点	PB	4*100mR	41"95	1走 2015
400m	51"05	767点		4*400mR	3'15"55(48"3)	1走 2014
110mH	16"81(+1.4)	644点	PB			
円盤投	22m63	322点				
棒高跳	3m60	509点	PB			
やり投げ	38m70	423点	PB			
1500m	4'40"30	678点	PB			
合計	5626点	PB	2015			

# 反省文

短距離ブロック 4年 明石涼

今年は四年生ということで、そんなに部活できないだろうな一、とか思っていました、まあ例年と変わらないくらい試合には出ました。笑

各試合の反省は掲示板でしているので全体を通しての反省をしたいと思います。

まず今年の大きな反省点としては

- ・シーズンベストが4月のものになってしまった
- ・休部などをして継続して練習ができなかった

の二点です。

今年一年を通して強く感じたことは身体が硬いということです。特に気合いを入れて望んだ試合ほど力みが出てしまったと思います。そのため4月の記録会で気楽に望んだものが記録的には一番いいものが出ていました。身体が硬いことはケガにも繋がるので何とかしなくては…と思って3年くらい経ちますがなかなか改善できていません。今後の為にも身体の調子を整えていきたいと思います。

もう一点の、継続して練習ができなかったことに関しては、自己管理があまりできていなかったことが原因だと思います。一般的に大学生は時間があり余っていると言われるますが、専門の勉強に部活にバイト…etc、言うほど時間はないように思います。たとえその日の部活に全部参加できなくてもできる限りいってみる、自分の空いている時間などで練習をするなど、工夫をしていかなければいけないと思います。

以上二点のことは振り返ると当たり前のことだなと感じますが、その当たり前のことが思っている以上に大事なのだと思います。陸上に限らず当たり前のことを当たり前にこなせるようになったら、さらにできることも増えていき更にレベルアップできるのではないかなと思います。

反省文書くのも今年で最後になる(のかな?)と思い、四年間の思い出でも書いていこうかなと思いましたが、正直 A4 一枚で収まる気がしないのでやめました笑。それくらいちばりくでの活動は楽しいものでした。自分自身で走ることはもちろんのこと、自分以外の部員の活躍を見ることもとても楽しかったです。自分は四年生まで続けていてよかった!と思えたので、後輩達もできる限り、いい形でこれからちばりくに関わっていただきたいと思います。

最後になりますが先輩方、後輩、先生、そして同期のみんな、今年もありがとうございました!

毎年同じようなことを書いている気がする「まるで成長していない」今年の反省。  
生活習慣と継続的な練習が課題だったがあまりうまくやらなかった。

生活習慣は頻繁に体調を崩したり、研究室や実習で忙しかったり、食べ過ぎたりで、不安定だった。無茶をしたらすぐ体調が悪くなってしまいう体になりつつあるので、メリハリのつけた行動で毎日できるだけ同じ時間に寝てしっかり休息を取りたい。

体調を崩したり、週に1,2回くらいしか走れない時期もあつたりしたことから心肺がかなり低下。荒川で8kmを走ると決まったこと、暗い時間の練習が多いことからスピードを出すよりは距離練を中心とした。結果8km-31分まで何とか持っていたので、この調子で冬の間はもう少し心肺をいじめたい。  
やり投は飛ばしたいという欲が出てきて停滞気味なので、フォームの再確認と最低週一回のウェイトを冬の間続けられたらと思う。

研究や実習の都合もあるので今年の反省を踏まえて具体的に来年どう過ごすかは年明けのCBTが終わったら考える。

## 2015 年反省文

短距離ブロック 4 年 三田地麗奈

4 年間で 1 番、自分ができるところまでやりきった、と思えるシーズンでした。最終目標「関インカレ標準を切って引退する」を達成できなかったことは、今でもやっぱり少し悔やんでおりますが…。

今シーズン、400mH 比較の図。

3/29 (春季オープン)	69" 54	8/9 (茨大戦)	64" 63 (PB)
4/19 (筑波)	67" 20	8/19 (関甲信)	65" 60 予選 66" 07 決勝
5/3 (日体)	67" 40	8/22 (関東選手権)	65" 92
6/28 (千葉県選手権)	65" 43 予選 65" 18 決勝	10/12 (25 大戦)	65" 38 予選 67" 52 決勝

シーズン初めは思うように走れず、ひどい走りばかり。関東インカレが本当に不安でした。6 月からは調子を取り戻し、8 月には自己ベストを出せました。2 年ぶり。嬉しかった。この時、陸上やってよかったーと思いました。6 月からは今までと比べると、安定した走り、というものができるようになっていたかなと思います。

4 年目にして、やっと自分の体のピークのもっていき方、どんな調整が 1 番自分に合っているか、今の自分には何が必要か、っていうことがわかりました。これをわかるのが遅かった、ということが 1 番の反省です。1 年も 2 年も前からきちんとわかっていたら、きっと関カレで四パーを走ることができていたでしょう。でもまあ、4 年目で自己ベスト出して終われたってこと自体には満足しています。

もう次がないから、悔やんでも仕方ないなーと思っていますが、やろうと思えば来年からもできますね、陸上。趣味でもなんでも、とにかく何らかの形で、少しだけでもやっていきたいとは思っています。そう思うことができたのは、本当に今シーズンは走ることが楽しいと思えたからです。ブロ長をはじめ、ちばりくみんなのおかげです。ほんと、4 年間で 1 番楽しかった。充実してました。

最後に。

4 年間、みんなと陸上できて楽しかった！本当に、ありがとう！！

以上です。

# 27 年度反省文 4 年 河瀬桃香

いつの間にか最後の反省文を書く年になってしまいました。ちばりくに対する熱い思いは引退試合のときのミーティングと反省文で全て言ってしまったので、4 年間(+α)を思い出して反省してみようと思います。

## 高校生

高2のとき、千葉大祭のちばりくのうどん屋さんに行く。将来ちばりくに入りたいと言ったらちばりくの男の人(誰だろう?)が杏仁豆腐をおごってくれた。高3の大学祭でもうどん屋さんを訪れ、千葉大に入りたい気持ちを高める。

## 初めての練習

高校3年生の3月に初めてちばりくの練習に岡島みさきと行く。太一もいた。パーリーさんが優しかった。千葉さんがなかなか怖かった。男子対女子の比率は10:1くらいだった。(ほぼ女子がない)

## 1 年生

前期は毎日5限だったため、平日はみんなと別で練習。入江さんにとってもお世話になった。短長の練習メニューを決めさせてもらったりした。合宿の最終日のメニューは今まで女子は200だったのに、1女が400走れると主張し、この年から400に変更。若気の至り。中1ぶりに800に出場し、長い距離を頑張ろうと思う。

## 2 年生

熱海旅行、グアム旅行、1番はしゃいでた年。とある激務ボランティアのため、あまり練習に打ち込めず。800の自己ベストまでぎりぎり届かず悔しい。ニュージーランド明けで急遽走ることになった関甲信マイルで大学ベスト。なぜ、、、でも嬉しかった!冬練1番辛かったな、、、。

## 3 年生

1番悔しかった年。関カレのマイルを走れず、すごく悔しくて、その悔しさが良いモチベーションになって、800の自己ベストを出した。そのモチベーションが長く続かなかったのが私の弱いところ。関甲信、800の決勝を走れたのはすごく嬉しかった。24大戦は実習と重なり出場できず。

4年生

教採に一生懸命で、部活に全力で打ち込むことができず。偶然出会ったまきだいに相談したりした。辛いなーって思うことがたくさんあったけど、そんな中でも、4年生チームでマイル出たこと、25大戦の予選でマイルで走れたことはすごく嬉しかったし、走るのが楽しいと思えた。続けてきて良かったなと思った。

短いようで、長いようで、短い4年間でした。もっとこうしておけば、反省点とか考えたらきりがないけど、ちばりくに入ったおかげでたくさんの経験をして、高校生のときとはまた違った視点で自分を見つめることができるようになった気がします。

何を言いたいかという、ちばりくに入って良かったということですね！

みなさん1年間お疲れ様でした。

そしてありがとうございました！



## 反省文

4年 齋藤里菜

今シーズンの反省をさせていただきます。

<記録>

100m 12秒47 (大学ベストを0.05秒更新)

200m 25秒75 (自己ベストを0.22秒更新)

やっと。やっと自己ベストが出せました。100mは追い風参考になってしまったため、公式タイムは自己の記録を上回ることが出来ました。しかも、25大戦という最後の対抗戦という大きな舞台で。いい形で引退することが出来ました。

今シーズンは、部活に行く回数が4年間の中で一番少なかったと思います。教育実習だったり教員採用試験だったり…陸上のことだけを考えて過ごせていた時間は本当に幸せな時だったのだなと改めて感じました。また、陸上は1人でも練習できるけど、やはり仲間と練習することに意味があると強く感じました。走ることは元気な体と場所さえあればなんとかなります。しかし、1人では限界があります。陸上部に所属して、辛いメニューを一緒に乗り越える仲間がいるからこそ意味があるものになると思います。

では、部活に行けなかった時私は何をしていたのだろうと思い返してみました。6月の教育実習3週間は、ほとんど練習できませんでした。指導教官に部活に行くのも勉強だと怒られましたが、要領の悪い私には部活動に顔を出す時間が作れませんでした。土曜も授業がある高校ですので、大学の部活にも行けず、家で筋トレや体幹すらやらず…でした。やれることはたくさんあったはず。やらない自分が情けなかったです。やっと標準が切れた県選手権もボロボロに終わり、減入っていました。7月の教採の勉強のため、2週間ほど部活をお休みしました。練習が思うように詰めていないため、茨大戦・関甲信では思うような走りが出来ませんでした。せっかく対抗選手に選んでいただいたのに情けないです。なかなか調子が上がらず、落ち込んでいた時期でした。9月には、昨年行けなかった夏合宿に参加しました。雨の日々でしたが、とても充実したものとなりました。そして、10月。正直自分に自信が持てませんでした。毎年、25大戦はレベルが高い+自分の調子も悪いという経験しかしたことがなかったので。でも、対抗選手に選んでもらって、ましてや4継やマイルのメンバーにも入れて頂いたので、これ以上情けない走りはできない。と強く思っていました。決勝には残りたい！と思い、蓋を開けたらまさかの準決勝があるという現実。1日に3本以上走れるのか？いや走る。と気合いを入れ、100m3本、4継2本、200m3本、マイル1本走ることが出来ました。幸せです。マイル、本当にごめんなさい。これは本当に心残り。スタート時の「さりなー！」という声に何度救われたでしょう。支えられたでしょう。本当にありがとうございました。小宮山先生をはじめ、ちばりくのみなさんに心から感謝申し上げます。ちばりくくださいー！

