

# 2019年 年間反省文

1年 伊藤敦之

## <はじめに>

初めに言っておきます。何も面白くないです！**退屈**です！それでもいいよという方のみしばしお付き合いください。

さて、テスト前日に勉強もせずこの反省文を書いているわけですが、この反省文では私のこの1年間を振り返るとともに各競技の反省点を見ていこうと思います。ではさっそく競技記録から見ていきます。

## <競技を振り返って>

出場種目	400m	400mH
茨大戦(8/11)	51"02(マイル)	
関甲信(8/21)		59"19
関東理工系(8/25)		1'00"45
27大戦(9/22)	53"12	

ちなみにですが400mHのPBは高3の千葉県総体で出した57"66です。そう考えると今年の結果は散々なものでした。いくら受験で体力が落ちていたとはいえ、これは悔しさが残る結果でした。この原因は明確で、走りの感覚が抜けていたこととハードルの練習不足、そしてモチベーションの低下です。学連登録が7月と他の人に比べ遅かったために、記録会に出場しなかったことが経験不足につながったことも挙げられます。とにかく、今年度の目標であった56秒切りには程遠い結果となってしまいました。ではなぜこうなってしまったのか？それぞれの大会ごとに振り返っていきます。

### ・茨大戦

大学初の大会で、とても緊張感のある試合でした。そして今年度で一番調子のよかった大会でもあるでしょう。私はマイルにしか出場しませんが、それでも確かな手ごたえを感じた試合でした。しかし、レースでは先輩方にリードしていただいて走ったために自分の力で走り切ったとは言えません。このレースでの反省点としては前半に攻められなかったことです。前半のストレートで加速に乗れていればレース展開も変わっていたと思います。また、レース前には日に当たりすぎて体力を奪われていました。そのため、最後の50mで思ったように体が動いていませんでした。あとは走る直前ですね。私はたいてい400mHを走る前に決められたルーティンをやっているのですが、それをこのレースの時には忘れていました。これにより体が少し硬くなっていました。

この大会では大学での大会の雰囲気と緊張感を学びました。得られたものも多く夏休みの最初としてはいいモチベーションのきっかけづくりになりました。

### ・関甲信

今度は久々の400mHに出場しました。久々すぎてハードルの技術なんてものはなくなっていましたね(笑)。このレースでの反省点はかなり多いです。まず試合前ですが、私はいったい茨大戦でなにを学んだのでしょうか。これまた日に当たりすぎてしまいました。これは本当にアホとしか言いようがないですね(笑)。おかげさまで体力はもうすっからかんでした。レース展開の反省点としてはやはり前半の攻めの悪さが挙げられます。ほかの選手がストレートで上げていく中、一人取り残され差をつけられていく一方でした。この展開はとても満足のできるものではなく、悔しさの残る結果となってしまいました。

また競技のほかにも、遠征して大会に出場するといった経験がなく、それが体調管理の悪さを引き起こしていたことも考えられます。そして雨などの対策も不十分で、体を冷やしてしまいパフォーマンスの低下につながっていたと考えられます。

関甲信は複数の大学が集い、自分のレベルを見極めるのには最適な場所でした。そのためもっと練習しなくてはという気持ちがわいてきました。

### ・関東理工系

関東理工系は関甲信と同じ週の土日に行われ、電車で早朝から1時間半となかなかハードなスケジュールでした。翌日には合宿が控えている状況でどれだけ体を動かせるかもわからぬまま臨み、結果それがあだとなりました。無計画すぎましたね。体に疲労が残る中、日差しも強く、それを考慮できない自分は本当に体調管理が下手なのだと思います。この大会でのレースはすべてが散々でした。決して攻めることはなく、後半はばててしまい、過去ワースト記録をたたき出してしまいました。強いて一番の反省点を上げるならばウォーミングアップでしょうか。水分補給のタイミング、スパイク練習の長さなどいくらでも考慮することができたはずなのに高をくくってしまいました。アットホームな雰囲気と確実に競技を楽しむことができましたが、自分の競技に集中することだけは怠ってはいけないと実感しました。

### ・27 大学対抗戦

この大会での目標は51秒台でしたが実際の記録は遠くそれに及びませんでした。レース展開を考えるとやはり前半の伸びがありませんでした。もともとの作戦としては前半である程度の体力をキープし後半で追い上げる予定だったのですが、走っている最中は冷静すぎました。どういうことかという周りの状況が見えすぎたせいで自分のレースに集中できないというジレンマを引き起こしてしまったのです。時には考えるよりもその時の自分に身を任せることも必要なかなと感じました。そしてこの大会で他に感じたのは圧倒的なスピード不足です。レースでは単純な100m当たりのスピードが伸びてきていません

でした。9月の前半にあまり練習に身が入っていなかったというのもあるのですが、筋力の低下を感じた時期でもあったからだと思われます。

この大会を経て今の自分には心技体のすべてがまだまだだなど感じました。しかし、同時にこれからもっと伸びていけるという確信を持ってました。悔しさの残る結果でしたが、その悔しさをばねに冬季の練習を頑張ろうと思いました。

加えてなんですが、この大会で鼻血を出した時に助けてくださった方々ご迷惑をおかけしました。そして、ありがとうございました。今後は大会中にオールをしないで、カフェインを取りすぎないようにします(おそらくこれが鼻血の原因です(笑))。ですのでどうかお許してください！

### ・全体を通しての反省

一年間全体の中での反省点として挙げられるのは主にモチベーションの低下と勉強との両立です。特に6月は慣れない実験が続く、部活への意欲はかなり低かったです。この時期を境に体にも疲労が抜けにくくなる、筋力が上がりにくくなっているなどの変化が見られるようになりました。また、9月の前半にもモチベーションの低下がみられ、体力の低下につながってしまいました。勉強との両立は今後もテスト期間のたびに課題として残ってしまうでしょうが、モチベーションの低下は今後の練習を続ける上では絶対に改善しなくてはいけないので大きな目標を立てたり、記録会に出場したりすることでモチベーションを維持していきます。

また、競技面では何度も言っているように前半の攻めと体力不足、ハードルの技術不足が課題です。しかし、(理工系と27大では失敗してしまったが)後半の伸びはこれからももっとストロングポイントとして伸ばしていけるものでした。

### <今後の改善>

まず、改善点を上げていきます。

#### <改善点>

- ・ハードル技術の向上
- ・筋力
- ・スピード(走りの改善)
- ・モチベーションの向上
- ・前半の走り

ハードルに関しては最低でも週1回触れるようにし、逆足の技術を身につけます。また絶対的なスピードをつけるために筋力をつけ、フォームの改善を徹底します。前半の走りはレベによるスピードの向上と後半の走りを想定した200+200などの練習で体力の温存の仕方とともに体に覚えさせていきます。

## <来年の目標>

来年の目標タイムは

400m…51”50    400mH…55”50

です。400m は400mH で最低限必要なスピードを考えこのタイムにしました。400mH は400m でのスピードとこれから身につけられるだろうハードリングの技術を考慮しました。加えて、やはり関カレに出場したいという気持ちから B 標準のタイムを選択しました。

## <ブロック長としての反省>

皆さんご存じの通り 11 月からブロック長の一員をやらせていただいておりますが、今までの中で様々な問題を感じてきました。その中でも皆さんとのコミュニケーション不足やメニューのレパートリーの少なさ、連絡の少なさなどを特に感じています。そこで皆さんにどんなことでもいいので意見を聞きたいです！愚痴でも構いません(笑)。ということでグーグルフォームを作っちゃいました。ぜひ回答してください！

<https://forms.gle/yQKXMAuBUUMXWwt76>

今後もより良い短距離ブロックを目指していきますので何卒ご協力お願いします。

## <最後に>

来年は一層大変な年になるでしょうが先ほど立てた目標に責任を持ち、今年の反省を活かして成績向上を目指していきます！またチームワークを大切にしていきたいので全員で頑張っていきましょう！以上今年の反省文とさせていただきます。

なんだかんだ2日かけてしまいました(笑)。もうクリスマスも終わり世間は年越しモードですよ。それなのに練習納めで風邪ひいちゃいました。体調管理にも気を付けなきゃですね(笑)。皆さんも気を付けてくださいね。

# 2019 反省

1 年黒田雄太

2019 年の反省を書きます。

## ① 競技のこと

当たり前のことですが、自分に合った練習を継続することが、速くなるために必要なことだと感じました。シーズンに向けて、これからも怪我に気を付けます。

## ② ブロック長のこと

11 月からブロック長になりました。まだ 2 ヶ月も経っていませんが、この期間はかなり長く感じました。メニューの作成だけではない、ブロック長の大変さを知りました。

## ③ 目標のこと

100mでは、10.56 を出して全カレ出場したいです。また、関カレで上位入賞したいです。

200mでは、関カレの決勝に岩戸先輩と一緒に残って、勝負したいです。

高校の時まで、目標は「～したい」と言うのではなく、「～する」と言い切っていました。そうすることが目標を達成するために不可欠だと信じてきました。しかし、色々あって(これを書くと長くなるので書きません。もう寝たいので。)、大学の陸上は、自分のやりたいことに正直なることにしました。つまり、先ほどあげた目標は私が心から達成させたい目標なのです。頑張ります。

## ④ 競技者として

競技の結果とは別に、目標としていることがあります。それは、「仲間のやる気を引き出すことのできる選手になること」です。仲間と共に陸上を思い切りやりたいからです。仲間は大切にしたい。黒田が頑張っているから、自分も頑張ろう！と思ってもらえるような選手になりたいです。これは 4 年間かけて達成したい、競技者としての目標です。無理かもしれませんが。頑張ります。

## 2019年 反省文

短距離ブロック 1年 菅井沙桜里

### <2019年試合結果>

- ・千葉県選手権 100m : 12"96 (-1.2) 予選落ち
- ・茨大戦 100m : 12"59 (+0.6)
- ・関甲信 100m : 予選 12"78 (+0.4)  
決勝 12"81 (+0.8)
- ・関東新人 100m : 12"56 (+3.2) 予選落ち  
200m : 26"40 (+2.6) 予選落ち
- ・27大 100m : 予選 12"78 (-1.3)  
準決勝 12"42 (+0.1)  
決勝 12"42 (-0.1)

### <反省・目標>

今年は今まで以上に辛い1年でした。受験が終わりぼちぼち走り始めましたが、受験のブランクや大学の陸上は甘くなく、結局この1年体を戻せず、また不甲斐ない結果しか残すことができなかつたと思います。

ありがたいことに初戦は関カレで、リレーメンバーとして出場させていただきました。関カレで走る先輩や同期の姿を見て来年は自分も走りたいという目標ができたので今年中に関カレ標準を切るつもりでしたが結局切れずに終わってしまいました。日々の練習でも大会でも高校の時と比べてしまう自分がいて、走ることを楽しいと思えることが正直少なかつたです。また、受験を言い訳にしている自分もいました。よくありがちな大会が近づくとやる気が出てくる、ということがありましたが、しょせんその程度のやる気では勝つことなんてできませんでした。それでもやっと27大では少し手ごたえを感じることできシーズンが終わるまでもうひと踏ん張りしようと思いましたが、自己管理の甘さで怪我をしまい長引かせてしまいました。こんな感じで、受験で太りなまった体を戻せず、モチベーションも上がらず、目標も見つからず、、とグダグダ1年を過ごしてしまったと思います。

またこの1年タイムや結果に縛られ、焦りや不安から辞めたいと思うことも多々あり続ける意味を見出すことができなかつたです。また、一番大事な“楽しむ”ということが欠けていたと思います。今も正直楽しさを見出すことができなません。シーズンが終わってから怪我をして練習が詰めなかつた不安や今も怪我の怖さがあり（これを書いている日にぎっくり腰疑惑が浮上しました）来シーズンが不安しかないのも事実です。しかしいつまでもこのメンタルでは何も始まらないと思います。結果としての目標は関カレ出場・入賞、全カレ出場・入賞など上の大会で勝負したいということではありますが、今はそんな大口をたたっている場合ではないです。まずはこの精神状態を治し、自分で楽しさを見つけたいなと思っています。その次に最近増え始めた体重を減らすことから始め、走りに関する（心も）課題を克服していきたいと思っています。

今年1年ありがとうございました、来年もよろしくお願ひします。

# 2019 年間反省文

フィールドブロック一年 高井隼大

## 初めに

千葉大学陸上競技部に入部して数か月が経ちました。今では部活動に費やす時間が僕にとってかけがえのないものとなっています。ちばりくの皆さん方、ありがとうございます。今回の年間反省文では、反省に加えて一年生ということで自己紹介、そして来年の目標についても記させていただきます。

## 自己紹介

教育学部小中専門教科コース保健体育教育分野 A 選択の高井隼大（はやと）です。千葉県立鎌ヶ谷高校出身で、専門種目は三段跳び、やりたい種目←ここ重要 は十種競技です。それぞれ自己ベストは 14.19m (-0.1) 4281 点となっています。大学入ってから始めた十種競技ですが、絶望的に才能がないことに気が付いたので、専門種目として公言することは、やめます。三段跳びでは関東インカレの標準記録 (B 標準) まであと 1 センチのところまでくることができたので、これからも先輩方と切磋琢磨しながら標準突破を目指していく所存であります。得意なゲームは音ゲー (物は言いよう) と思われがちですが、実はツムツムも割と得意で、PB は一億五千万点越えています。これを読んでいる方でガチ勢の方いらっしゃいましたら、ぜひ話しかけてください( ^ ▽ ^ ) 色々語りたいですが、ここらで終わりにします。

## 反省

### 三段跳びについて

もちろん調子に乗っているわけでもなく、改善点はたくさんありますが、正直、一年目としては最高のスタートが切れたと思います。一年目から自己ベストが出せた一番の理由としては、高校の時と違い、競技に対してガチガチに意気込むのではなく、リラックスして自分を見れるようになったからだと思います。そうすることによって楽しく競技と向き合うことができ、結果的にモチベーションアップ、そして練習での動きが良くなったのだと思います。シーズン中、藤本さんに作っていただいたメニューを全力でこなし、僕が大切にしている筋肉の収縮速度を高める意識で行っているメニュー (ハードルジャンプ、バウンディング、ホッピング等のプライオメトリクス系) を自主練習の時間に取り組んでいた、というだけで (しかし今思えば 1、2 タームはほとんど週 6 で動いていたとは思いますが) 特にこれといってこだわりがある練習はやっていないので、これからもっと自分を伸ばせるような練習方法を探していけたらな、と思います。また、大学に入ってから、

色々な技術を教えていただく機会が増えたので、それを生かし、この冬季練でどんどん吸収していこうと思います。

### 十種競技について

真っ先に言えることは、練習時間が圧倒的に足りていない、ということです。幸いなことに各種目のスペシャリストがちばりくにはいるので、その人たちから学んでいこうと思います。いいところを挙げるとするならば、やり投げと幅跳びと100mは記録が伸びたことくらいです。今後も続けていくので、どうか温かい目で見守ってくださると嬉しいです。

### 来年の目標

まとめる前に、来シーズンの結果目標と行動目標（練習での目標）を宣言します。

三段跳び 関東インカレ出場（14.20以上）

助走につながってくるランメニューで甘えを出さない

バウンディングのフォームの完成 4.5mホッピング10台

立ち五段15.70 片足立ち五段15.70（両足とも）

十種競技 全種目自己ベスト更新

100m 11秒前半\*PB11.60 幅跳び 6m70\*PB6m49

砲丸 練習開始前のフォーム作りを行う 高跳び 背面跳びの習得のために種目練に積極的に入れる

400m 53秒台のために、ペース感覚を養う、スタミナ

110mh 全部三步で跳べるように抜き足をなるべくコンパクトに使い減速しないハードリングを習得する 円盤投げ 遠心力を使った投げをできるようにする、ターン

棒高跳び ポールを曲げて使えるようにする。 やり投げ 基本的なパワーをつけ、それを発揮できるように動画等見てイメージをつける

1500m アップで5分びつたりのペース（一周80秒）を覚える。

2020年練習納めエンドレスリレー

8本目に37秒かからないようにする。（200mと仮定）

### 最後に

改めて、今までちばりくの皆さんありがとうございました、来年もまたよろしくお願ひします。

## 2019年 年間反省文

フィールドブロック1年 大六野貴希

### (結果)

茨大戦 円盤投 27m83  
砲丸投 9m84  
関甲信 円盤投 28m01  
砲丸投 9m58  
27大対抗戦 円盤投 28m16  
砲丸投 9m23

### (反省)

今年の記録を見ると、満足いく結果ではありませんでした。まだまだ記録を伸ばしていきたいです。

大会の入り方としては、少し緊張感が足りなかったと思います。リラックスすることも大切ですが、来年はリラックスしつつもほどよい緊張感をもって大会や記録会に臨んでいきたいと思っています。

技術的な課題として感じたことは主に二つあります。

一つ目の課題は、動きにスピードがないことです。

原因としては、スピードのある動きの練習不足があると思います。新年度からの種目練では、ゆっくりとした動きで動作の基本確認を行うだけでなく、速いフォームも意識して練習していきたいです。また、種目練がない日もフォームの確認を行うことでスピードの速い動きを体に慣らしていきたいです。

他にも原因として下半身の筋力不足があると思います。ランメニューやジャンプメニューに積極的に参加し、スクワットなどの下半身のウエイトにもしっかりと取り組みたいです。また、全体練習後の補強としても下半身のトレーニングを積極的に行っていきたいです。

二つ目の課題は、スムーズな動きができず、投げる前に一回止まってしまう癖があることです。これにより、せっかく予備動作で作ったスピードを殺してしまっているため、止まることではなくブロッキングをうまく行うことでスピードをまとめることを意識して種目練に取り組んでいきたいです。

ほかにも細かい課題がたくさんあるので、課題ごとに優先順位を決め、一つ一つしっかりとクリアしていきたいです。

ウエイトの課題としては、前述のように下半身が弱いので、スクワットやデットリフトの重量がもっとあがるようにしたいです。時間が無い日は下半身のウエイトをサボってしまうこともあったので、後日に振り替えて取り組むなどきちんと行うようにしたいです。また、これはウエイトではありませんが、バイクトレーニングも取り入れていきたいと思っています。

また、技術やウエイト以外の課題としては、陸上に対するモチベーションの低下がありま

す。今年是对抗戦が終わった10月以降は特に練習に対するやる気が低下してしまい、部活を休んだ日の振り替え練習を行わなかったり、全体練習後の補強を怠ったりしてしまいました。もう一回気持ちを入れなおすと共に、課題や目標などを毎日しっかりと意識して意味のある練習を行うように心がかることで、モチベーションの低下を防げるように取り組んでいきたいです。

(来年度以降の目標)

円盤投 33m50

砲丸投 11m

目標は高く持ちたいので、カンカレの標準記録にしたいと思います。これはあくまで長期的な目標とし、短期的な目標もあわせてもつことで段階的に上記の目標に迫っていきたいと思います。

## 2019年反省文

1年 フィールドブロック 都筑悠佑

### 1.今年度の結果

走高跳：180(PB185) 棒高跳：350(PB390)

詳細

<茨大戦>HJ:180 (なお試技3回目)

棒高跳から連続しての競技。足の疲労がややたまっていたもののよく動いた。大学に入り、初めての公式戦での走高跳の試技はとても緊張したが初戦で180が跳べたことは自分にとってとても大きかった。楽しく試技ができたので、うれしかったです。(小並感)

PV:350(試技1回目)

大学に入り、正真正銘の初戦。とても緊張したが、同ピットに海老田さん、古谷さんの存在があったため比較的リラックスして試合に臨めた一方、高校陸上と大学陸上の差をまざまざと見せつけられる結果となった初戦であった。動き自体は悪いものではなかったが、使用したポールがベストを出した時のものと比べると短く、やわらかいものだったので上っていくスピードが遅かった。また、曲げの感覚を忘れてしまったこともあり、怖がらずに反転することが難しかった。

茨大戦では復帰してから初の大会ということもあり、(家からチャリで行ける距離に競技場があったことも相まって)緊張とワクワクが入り混じった大会だった。(前日のバイト中にも関わらずそわそわしたことを今でも覚えている。)往きの途中ではもう楽しみでしょうがなく、自転車の上で全力で少年だった。(実のところ時間がぎりぎりだった。)

競技が始まるととても楽しかった。跳躍はやっぱり楽しいなあ、と思いながら競技をした。高校とは挑む姿勢とか雰囲気の違い、戸惑っている節もあったが、基本的なことは変わらず、楽しんで競技することができた。

<関甲信>HJ:180(なお試技2回目)

棒高跳の翌日の試技だった。以前までの私は連日の試技であると足が疲れて跳べなくなってしまうジンクスがあったが、この関甲信大会では180スタートであったにも関わらず、2回目の試技で跳ぶことができたので自分としては、新たな戦い方が発見された大会であったので大きな収穫を得た大会であった。

PV:320

私が忘れたい試技の一つである。練習の頻度があまり高くなく空中動作を完璧に忘れていた。曲げもビビリ何もできなかった。つまりほぼ忘れていたのだ。書くことがなかったので動画を見返してみた。やはりひどかったので書くことはない。練習不足。この一言に尽きる。

関甲信では朝早くの競技時間に設定されていて、朝が弱い自分にとってはかなり手ごわ

い大会になった。しかし、走高跳では自分のポテンシャルの新たな一面を垣間見ることができた試技となったので収穫は大きかった。

<27 大戦>HJ:180(なお試技 1 回目)

ここまでの結果では順番に 3 回目→2 回目→1 回目の試技で跳んできたことが私の中では一番わかりやすい成長であった。地元の信州大学の先輩とも久しぶりに出会い、テンションが上がった。(榎本さんありがとうございました) 同年代の活躍も目の当たりにし、モチベーションも上がった。よい大会となった。

PV:NM

この NM は残念な結果となったが、私にとっては良い試技となった。理由は今シーズンで初の 15ft のポールが使えたからだ。14ft の立ちがよく、15ft に切り替えるとすんなりと立ってしまった。足もそれにより大きくずれ、また曲がり方も変わってしまい空中動作もやりづらくなり、3×という結果になってしまった。15ft での練習不足がたたった。しかし、この日以降から 14ft は自信をもって突っ込めるようになり、練習の質も上がった。この NM は文字で見ると残念なものだったが、中身は自分にとってとても良いものだった。

シーズン最後の対抗戦ということで緊張もあったがなかなか実のある大会にできたと思う。特に私が思う良かったポイントは東京学芸大学の面々の競技を生で見られたことである。高校の時にブロック大会で優勝していた選手の競技が見えた。1 ファンとしてとても興奮した。自分なりにこの大会を楽しめたので、最後の大会としては後悔なく終えることができた。(PB を出すというプチ後悔は残ったが。)

## 2.まとめ

私が大学で陸上競技部に入った理由はたくさんあるが、1 つは高校時代に出した PB がベストな状態で出したものではなかったからである。練習を積んでベストを出したかった。1 つは跳躍時のふわっと感が好きだからである。はまるとゆっくり落ちていくし、上に上がるときは時間がゆっくり過ぎていく。楽しい。(迫真) 1 つは、私の高校の同期と大学でも一緒に陸上やろうと約束し、長野を出てきた。(しかし私以外の男子はみな落ちた。悲しい。今頃頑張っていると信じたいが、つい昨日、モノクロボイスやれよやれよ、なる文面が届いた。彼らは本当に勉強しているのだろうか。不安だ。)

これらのモチベーションも相まり現在、千葉大学陸上部に入り、とても充実した活動を送らせていただいている。周りの同輩、先輩方に本当に感謝しかない。本当にありがとうございます。

また私のモットーは「いかに楽しんでできるか。日々精進」である。自分の記録向上、できることを一つでも増やそうと思い、日々練習している。

今後やることの軸は「自己記録を 1cm でも伸ばす」である。そのために、私は棒高跳びではたくさん技術練を積んでいきたい。走高跳はハードルジャンプなどで神経系を徹底的

に鍛えたい。とにかく怪我無く、病気なく、健康に良い陸上ライフを送りたい。

# 2019 年反省文

1年 西崎夏芽

	自己ベスト	シーズンベスト
100m	12. 84	13. 13
400m	57. 77	出場なし

## <反省>

私は受験で筋肉は落ち、脂肪は付き、体力は落ちと散々だったので少しでももとの体つきと体力に戻すことが最初の目標でした。5 月には 1 年生でまだ力不足なのにも関わらず、マイルリレーで関カレにも出場させていただきました。1 走を務めさせていただいたのですが、ラップタイムはぎりぎり 60 秒を切るというタイムでした。個人的にはバトンを渡し楽しむという気持ちで走ろうと思っていたのですが、やはり後半まで思うように走れなかったことともう 1 つ上のステージに進めなかったことは悔しかったです。

数週間後の順大記録会では約 2 年ぶりの 100m に出場しました。久しぶりだったのでスタブプロも怖く感じてしまい加速ができずトップスピードになることも遅かったのでスピードにのってからすぐゴールという感覚であつという間の 100m という感じでした。足の回転は速くても前に進む力にはなっておらず空回りしてしまったので地面をとらえた走りをしななければならないと思いました。タイムも中学 1 年生の時より遅いですが 100m という距離を楽しく走ることができたことは良かったです。入学してすぐにこの 2 つの大会によって課題を見つけることができました。

その後は練習も積めてきて調子も上がってきたので対抗戦でチームのために少しでもタイムと結果を残したかったのですが、7 月 29 日に怪我をしてしまいました。しかも練習で怪我をしたのではなく、自転車で転んで怪我をするという何とも申し訳ないことをしてしまいました。病院では 2 週間で走れるようになると言われていたので、対抗戦では選手として登録はさせていただいていました。しかし、棄権という選択しかできず選手枠を 1 つ減らしてしまったことやリレーも直前でメンバー変更という形になってしまいスムーズに練習が出来なかったことも申し訳ないと言う気持ちです。結局、怪我が治ったのは怪我してから 2 か月後だったのでシーズンを終わらせてしまいました。松葉杖をついていたりして練習をお休みすることも多くチームにも迷惑をかけてしまい反省をしています。

シーズンが終わってしまったと思ってしまっていた時に山梨グランプリのリレーに誘っていただいて、200m を走らせていただきました。練習を始めてから月日は経っていませんでしたが、怪我もせず 200m を最後まで走り切れて良かったです。しかし、やはり体力不足という点で 200m のラストにピッチが落ちてしまったことは悔しかったです。何も考えず楽しんで大会に出られることはあまりないのでとても良かったです。

<来年に向けて>

私はスピードがなく400mの際も200mの入りのタイムが遅いのでスピード練習と走り込みのどちらも行き、タイムを縮めたいと思います。

今年は多くの人にご迷惑をお掛けし、多くの人に助けていただきました。チームのためにできたことは全くなかったので、来年は怪我をしないように気を引き締めて大会で少しでもチームのためになる走り、サポートをしていこうと思います。また、後輩も入ってきてくれるとしたら引っ張る側になるので練習での消極的な姿勢を変えなければならないと感じました。来年も沢山助けてもらうことがあるかもしれませんが、よろしく願います。

# 令和元年 年間反省文

1年 長谷川迅平

## 出場大会・種目・記録

出場大会	種目	記録(風速)
関東インカレ	110mH	14.95(+3.9)
茨大戦	110mH	14.92(+0.8)
	砲丸投げ	10m24
	走り高跳び	1m65
関東甲信越	110mH(予)	15.20(-1.6)
	(決)	14.77(±0.0)
27大戦	十種競技	5816点

## 27大戦 十種競技記録

種目	記録(点数)		
100m	11.60(732)	110mH	15.19(827)
走り幅跳び	6.11(610)	円盤投げ	24.78(363)
砲丸投げ	10.09(491)	棒高跳び	3.00(357)
走り高跳び	1.80(627)	やり投げ	45.04(516)
400m	52.03(723)	1500m	4.58.17(570)
		合計	5816点

はじめに

皆さん、はじめまして。1年の長谷川迅平(「じんぺい」と読みます!!「じゅんぺい」ではありません!!)です。

鳥取県出身です。「鳥取県」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか。砂丘?スタバ・セブンイレブンが無い県?田舎?おそらくはこんな感じだと思います。大体それで間違っていないです。電車も無く、2両編成のディーゼル機関車が1時間に1本か2本走る程度です。都会暮らしにはまだまだ慣れないことも多くありますが、何とか大学生活には慣れてきました。そんな環境で育った私がなぜ千葉までやってきたのか反省のなかで書いたら書いていこうと思います。

何を書いたら良いのかわかりませんが、今年の実省を少しずつしていきたいと思ひます。

## 初戦～関東インカレ編～

私の大学でのデビュー戦は関東インカレでした。約9カ月ぶりの大会でした。高校3年の時に怪我をし、本格的に走れるようになったのは、結局今年(2019年)の2月頃でした。鳥取県から出てきて初めての大会が関東インカレというとても規模の大きな大会でとても緊張したことを覚えています。競技場も大きい!!学校の規模も大きい!!出場選手も大きい!!(笑)。高校生と大学生では全く違うな～と感じました。

実際に走ってみた感じはというと、考えていたより手ごたえがありました。追い風参考記録とはいえ、高校時代になかなか切れなかった15秒を一発目から切ることができました。4月から練習での調子も良く、ベストを狙っていたので満足のいく記録ではありませんでした。走った後に動画を見返してみるとかなり粗が目立つ走りでした。スタートから1台目の入りのキレがないかと思えばインターバルの3歩も上手く刻めておらず、走った感覚とかなりギャップがありました。しかし追い風3.9mある中で詰まらず走り切れたのは大きな収穫でした。

## 第2戦～茨大戦編～

茨大戦では久しぶりの1日複数種目でした。怪我がまだ完治しておらず、疲労によって痛みが出てくる状況で少し不安でした。しかし十種競技に向けて少しずつ体を慣らしてきたかったのでとても良い機会になりました。

ハードルはきっちり15秒をきることができ、調子は関東インカレの時よりも良くなっていました。関東インカレとはほとんど変わりませんでした。スタートの反応や、ハードリング時のリードアームの動き、インターバル走など、改善がみられる点はいくつかありました。

茨大戦ではハードル以外に砲丸投げと走り高跳びに出させていただきました。砲丸投げは高校とは規格が変わり、7.26kgになりもともとグライド投法が苦手だった私にはかなり厳しいものでした。重さによってうまくスピードがつけられず、地面にへばりつくような投げ方になってしまい、なかなか記録が伸びませんでした。どうにか6本目に10mを超えて投げることができました。走り高跳びはまさかの1m65で終わってしまいました。こんな記録で終わったのは中学2年生ぶりくらいだったと思います。練習では1m70を跳べていたので、なぜこんな記録で終わってしまったのかわかりませんでした。踏み切ってから体(主に腰)がうまく浮き上がらず1m70をすべて腰で落としてしまいました。走り高跳びは1年以上練習で跳ぶことも試合で跳ぶこともなかったので感覚がかなり鈍っていたのだらうと思います。27大までに改善したいですね。

### 第3戦～関甲信～

今大会は110mH一本に絞りました。高校3年の試合期に怪我をしてしまいハードルも中途半端に終わってしまったので「いけるところまで行きたい!!」という気持ちでした。ハードルは本数を走れば自己ベストを更新できる自信があったので、今回は自己ベスト狙いで調整をしました。予選は筑波大学の関口選手に並ばれましたが、7～8台目から落ち着いてスピードを上げ余裕をもってゴールすることができました。レース中焦らず状況を判断しながら走ることができた良いレースでした。

決勝はスタートから入りの7歩がはまりスムーズに走り出すことができました。そのままの流れで最後までインターバルを意識しながら走ることができました。結果はこれまでのベストを0.12縮める14.77でした。今まで持っていたハイハードルの高さへの恐怖心が無くなり自分からハードルに近づいていく理想的なハードリングに少し近づきました。

しかしやはり前半が弱く1.2台目は横1列でした。入りの7歩を極めていき、前半から前が出る積極的なレース展開をできるようにしていきたいと思いました。

### 第4戦～27大戦～

27大戦は人生初の十種競技でした。この時心配だったのは「十種目やりきれるか」ということと「怪我の再発」でした。前者に関しては大学に入ってからこれまでしっかり練習をしてきたので心配なのは「棒高跳び」と「円盤投げ」でした。「記録なし」になるのが1番つらいですからね。

当日の朝、ウォーミングアップ中に右太腿の前面に痛みが出てきました。高校の時に痛めたのは股関節だったので、予想外の場所が痛み少し戸惑いましたが、とりあえずテーピングをぐるぐる巻きにして競技に臨みました。

100mは案の定走れず、ベストから0.3秒以上遅いタイムでした。100mのレース自体も久々だったため、後半のピッチが落ちてしまい、伸びの無い力んだ走りになってしまいました。その後の走り幅跳び、砲丸投げともに足が気になってしまい思うように競技ができませんでした。

初日の第4種目目の走り高跳びでは、疲労と茨大戦の1m65という記録もあり、集中力が切れてしまい混成種目の難しさを感じた瞬間でした。しかしそこで気を引き締め、競技に集中しました。結果は自己ベスト。長年の自身の壁であった1m80をクリアすることができました。大学に入り、一緒に走り高跳びを練習する仲間ができたことで、自分の中で何か変化があったのかもしれませんが。続く400mでもベストを0.12更新する52.03。51秒台が見えてきました。高校3年間で400mは0.23しか伸びていなかったもので、正直驚きました。

2日目、恐れていた事態が起きました。高校時代の怪我の痛みが再発しました。初日に痛めた太腿の痛みがどうしてもよくなるレベルの痛みでした。2日目は痛みとの闘いでもありました。得意種目で得点源のハードルは15.19止まりでした。2日目のハードル以降は自分にとって、苦手種目&初種目しか残っておらず、自分との戦いになりました。しかしその中でも、やり投げで45m04の自己ベストを出すことができました。この時投げた感覚ははっきりと残っているので、今後活かせる良い経験になりました。

人生初の十種競技を終えて、感じたことは「もうこんな苦しいことやりたくない!!」ということです。しかし中学でも高校でも試合後はそう思っていたのでそのうちやりたくなると思います。

2日目の帰りのバスの中で十種競技のうち、八種競技のみの種目の合計点数を計算すると、5098点になり、八種のベストである5138点に近い記録となりました。砲丸が重くなっていることを考えれば、及第点と言えると思います。

## 今年1年を通して

今年1年、大会にでた回数は4回と中学、高校に比べれば少ないですが、その1回1回が自分の成長や変化を感じることでできる機会になりました。今年1年で受験によって衰えた体を戻すだけでなく、高校時代よりも良い状態にまで持ってくれたのは来年につながるのだと思います。また、大学という新しい環境での練習も初めは不安でしたが、しっかりと対応することができ、その中で自分のやりたい練習もすることができました。

大学1年目にしてここまでの結果を出せたのは自分1人の力でなく、大学で出会った新しい仲間や、先輩、先生方や指導者のおかげです。大学での部活動を通して出会ったたくさんの人に感謝の気持ちをもって来シーズンも今の自分を1段階でも2段階でも超えて行期待と思います。

## 来年に向けて・目標

来シーズンに向けて、ここで来年の目標と、具体的な数字を示しておきたいと思いません。

**・110mH: 14"35 全カレ出場 ・関カレ入賞**

来シーズンの最大目標は110mHで14"35を切り、全カレに出場することです。現在のベストが14"77なので、あと0.5秒縮めることが必要になってきます。具体的にはスタートから1台目の入りと10台目越えてからゴールまでで0.2秒、ハードルのインターバルの9区間で0.3秒縮めることです。

	ベスト時のタイム		目標タイム
スタートから1台目	約2秒42	➡	2秒30
インターバル9区間(※)	約1秒18	➡	1秒15
10台目からゴール	約1秒73	➡	1秒65
タイム	14秒77	➡	14秒30

※インターバル9区間の平均タッチダウン(着地から着地まで)タイム

東京オリンピックには間に合わなかったので

4年後頑張ります。

# 2019 年反省文

短距離ブロック 1年 浜山純一

## 【結果】

順大記録会	11.42 (0. 0)	5 3 歩
27 大学	11.34 (- 1. 2)	5 3 歩
船橋市民大会	11.19 (+ 0. 4)	5 2 歩

## 【反省】

今年は、怪我が多くて思うように走れないことが多かったですが、SBが11.20を切れたので良かったです。スタート～20mくらいまではPBの時と同等の動きができるようになってきたと思います。しかし、20m～40mの二次加速局面への移行がスムーズにいかず、トップスピードをうまく維持できず、最後は足も流れ100mを走りきることで精一杯といったレースしかできませんでした。今のピッチを維持すること、ストライドを広げることが課題だと思います。

4 継にも出ささせていただきましたが、怪我明け+カーブで膨らんでしまいうまく走れませんでした。圧倒的練習不足だったと思います。スタートについての段階で迷いや不安があった時点で負けていました。

練習では、いろいろな考えを吸収することができました。黒田や安永に負けないようにと頑張れたので千葉大陸上部に入って良かったと改めて感じています。

## 【来シーズンに向けて】

歩数が1歩減るごとに0.1～0.2ほどタイムが縮まることが分かったので、まずは100mを51歩で走ることを目標にします。次に、体の起こし方について考え、スムーズに加速局面に移行できるよう研究しようと思います。

焦った精神状態で練習に取り組み怪我をしてしまうことが多かったので、闘争心、対抗心は内に持ちつつ、頭は冷静に練習に取り組みたいと思います。

## 【来シーズン 目標】

・怪我をしない

・100m 10. 80

たくさん改善しないといけないことがあるので、一つずつ着実に目標タイムに向けて成長していけたらよいと思っています。

今シーズンお疲れさまでした。来シーズンもよろしくお願いします。

# 2019年 年間反省

フィールドブロック1年 馬杉芽依

I 一年を終えて

まずは、時系列で今年1年間を振り返りたいと思います。

0,入部前

受験期から、なんとなく陸上を再開したいと思っていたものの、2年間のブランクがあることと、大学で部活をやり切れるのか、という不安からなかなか入部を決断できなかった。しかし高跳びが好きで、またやりたいという気持ちがずっと心にあったので入部を決めた。

1,入部～夏前まで

6月までは本数を減らしつつランメニューに参加し、種目練はしなかった。最初は全然走れている感覚がなかったし、実際体も動いていなかった。夏に入る頃からは種目練も開始した。感覚がなくなっていたわけではなかったが、跳躍が重くなっていてうまく跳べなかった。

2,夏（試合、合宿）

今シーズンは3つの大会で高跳びと三段跳びに出場させて頂きましたが、試合に関しては高跳びについてのみ振り返りたいと思います。

茨大戦 記録：1m50

この大会が1番リラックスして試合に臨めたし、55を飛んだ時の感覚も踏み切りがはまっていて良かったと思う。人生初のジャンプオフで負けてしまい、高校の時に比べてまだ勝負にこだわる気持ちが弱かったと感じた。

関甲信 記録：1m45

最初から最後までずっと跳んだ時の感覚がしっくり来なくて、いい跳躍ができなかった。ビデオを見ると、踏切に入る姿勢が崩れてしまっていたことがわかった。試合中に自分の跳躍のどこを修正していかなければいけないのか分析できるようにしなければいけないと思った。

27大戦 1m50

ずっと緊張しっぱなしで思い通りに動けなかった。助走が不安定で、特に試合後半は疲れてきたこともあって踏切前に崩れてしまった。

### 3,秋～冬

課題はたくさんあるにも関わらず、まだまだやるべきことをできてない。一つ一つの練習に目的意識を持って自分の課題解決につなげていかなければならないと思う。一方で、走っている時の感覚やウエイトなど、少しずつ変わってきたと感じるところもある。少しでも自分が成長できていることをモチベーションにして、残りの来シーズンまでの期間も練習に取り組み力をつけていきたい。

## II 課題

今シーズンの振り返りを踏まえて、今後の課題を挙げたいと思います。

### ○技術面

#### 走り

- ・途中で緩まず、最後まで全力で走り切れるようにする
- ・つま先接地と足が流れてしまう癖を直す

最低限の走りができてこそそのフィールド競技だと思うので、冬季のランメニューでしっかり量を積んで、走力をつけていきたいと思います。

#### 高跳び

- ・腕を使えるようにする
- ・助走を安定させる
- ・踏み切りを強くする

今年は体を慣らすつもりで、あまり細かい技術面は意識せずに跳ぶことがほとんどでした。試合を通していくつか課題が見つかったので、まずはそこから直していきたいです。

#### 三段跳び

- ・前に跳ぶ感覚を掴む

今年は三段跳びの練習自体あまりできませんでした。まだバネを使えている感じがしていないので、冬季に基礎づくりをして、来シーズンは自分で納得できるような跳躍を目指します。

## ○身体面

- ・体を絞る

今年1年間の練習を通じて、2年間のブランクでだいぶ体が衰えてしまっていると改めて実感しました。自己管理力の弱さからまだまだ高校生の時の状態には程遠い状態なので、減量や筋トレなどをしっかりしていきたいと思えます。

## ○メンタル面

- ・言い訳をしないで自分を追い込めるようにする

今年度はまだ調子が戻ってないから仕方がない、などと何かと言い訳をして逃げてしまいがちでした。その時の最大限の力を出し切って、その結果として少しずつ力をつけていくことを忘れないようにしていきたいです。

## III 目標

最後に、来年の目標を掲げます。

- ・高跳びで165以上跳んで関カレに出る
- ・三段跳びで10m50跳ぶ

目標に少しでも近づけるように、来年の練習も全力で頑張ります！

今年は1年間ありがとうございました！  
来年もよろしくお願いします！

## 2019 年間反省文

1年 森岡夏生

一年間お疲れ様でした。今年は本当にあつという間で、色々とすっきりしないまま終わってしまったなという印象です。さっそく反省していきます。

### 【試合結果】

日にち	大会名	種目	記録	備考
6/1(土)	日体長	800m	2'25"15	大学初戦
7/6(土)	順大長	800m	2'23"81	
8/11(日)	茨大戦	800m	2'28"85	
8/21(水)	関甲信	800m	2'25"52	予選
			2'20"50	決勝 UB
9/23(月)	27 大戦	800m	2'21"97	

### 【反省】

今年は受験のブランクをなるべく早く戻すことを目標としてきました。具体的には一年生のうちに2'20を切りたいと思っていたので目標を達成することはできませんでした。ですが最近では持久力が多少あるという自分の強みを見つけ、先輩方と競える日が増えてきたので、入部当初と比べると確実に成長しているなど感じます。

また対抗戦に出場させて頂いたことが私にとって、とても意味のある経験になりました。関甲信では、選手に選んでもらったからにはチームに貢献したいという思いと、あわよくば先輩方とも競いたいという思いがあり、必要以上に気負ってしまいました。1周目から我慢できずに先頭についていき、予想通り2周目でたれて結果は4位。先輩方と3人で表彰台に乗りたかったです。ですが、この結果がその時の自分の実力だったと今は思います。27大戦は今年一番の悔しい出来事でした。あまり調子が良くなかったことを言い訳にして、心のどこかで決勝は厳しいなと諦めていました。スタート前からここまで心が折れていたのは初めてかもしれません。そんな弱い自分に神様が味方してくれるわけもなく、0.51秒差で決勝を逃しました。せっかく選手に選んでもらったのに不甲斐ない結果で本当に申し訳なかったです。対抗戦を経て、悔しい、もっと強くなりたいという気持ちを思い出すことができました。来年はもう同じ思いはしたくありません。冬季はモチベーションが下がってしまう日が時々ありますが、あの時の気持ちを思い出して気持ちを切らさずに頑張ります。

具体的な課題としては最大スピードを上げることが挙げられます。私はピッチがかなり

遅く、オーバーストライドになりがちなので、スピードが壊滅的にありません。ピッチを上げるために、これからはラダーや階段メニューを練習に取り入れていきたいです。また持久力が強みだと胸を張って言えるように、ジョグやペース走も継続してやっていきます。

大学では様々な距離に挑戦したいと思っていましたが、今年は結局 800mのみ…。その800mですらあまり良い記録を残せなかったのが、後味の悪いシーズンとなってしまいました。新しいことを始める時なかなか腰が上がらないという短所が出てしまい、心残りです。1月にすでにフルマラソンに出場する予定があるので、それを皮切りにして2020年は様々な種目に挑戦しようと思っています。

また、これまでは与えられたメニューをこなすばかりで自分で考えることをあまりしてきませんでした。このまま受け身の姿勢で淡々とこなすだけでは4年間で満足のいく結果が出せる訳がないよなと痛感しています。あっという間に時間は過ぎてしまうので、後悔しないよう一日一日を大切に、目標を立てて練習していこうと思います。

今の自分の頑張りが来シーズンの結果につながると思うととてもわくわくします。2020年は今年よりもずっと充実した一年になると信じて頑張ります。

#### 【2020年の目標】

800m 2'16"5 自己ベスト更新

1500m 4'50 切り

3000m 10'25 切り

最後になりましたが、周りの人に恵まれているおかげで毎日楽しく練習できています。一年間お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いします。

よいお年を。

# 2019 年度年間反省文

短距離ブロック 1 年 宮寄将之介

## ・記録

5/25 (土)	関東インカレ @相模原ギオン	400mH	1 : 00. 41
8/11 (金)	茨城大戦 @天台	400mH 4×400mR	58. 18
8/21 (水)	関甲信 @笠松	400mH	56. 25 (予選) 57. 12 (決勝)
9/24 (火)	27 大戦 @上尾	400mH	棄権
12/1 (日)	マリンマラソン @千葉の海らへん	男子一般ハーフ	1 : 45 : 16

シーズンベスト : 8/21 (水) 56. 25

## ・反省

2019 年ももうすぐ終わりそうなクリスマスイヴ。数日前に見たM-1 で優勝したミルクボーイのコーンフレークのネタを見て、腹がよじれるほど笑った僕と中距離の川口くんは、パフェのかさ増しをしているあのコーンフレークを食べるため、ガストに駆け込みました。せっかくなので、店員さんに「気持ち多めにコーンフレークをお願いします」と勇気を振り絞って緊張しながら言いました。ちょっぴり恥ずかしかったです。でも、頼んだパフェを持ってきてくれた若い爽やかな青年の店員さんが「コーンフレーク多めに入れておきました。もしかしてM-1 のやつですか？」と聞いてくれました。なんかほんとにすみません。(笑) クリスマスもバイトを頑張っている優しい店員さん、M e r r y C h r i s t m a s !

というわけで、今年一年を振り返っていきます。受験のブランクもあってシーズンの最初は思ったように全く走ることができませんでした。関甲信で出したシーズンベストも高校のベストには 2 秒近く離れているので、少しは走れるようにはなってきたとは思えるようにはなりましたが、その後 27 大戦の前に左ハムストリングの肉離れを起こしてしまい、かなりフラストレーションがたまっていました。最近ようやく自分の思うように走れるようになってきたので、残りの 1 月 2 月 3 月でしっかり練習を積んでいって来シーズンまずは高校のベストを超えて関東インカレに出場できるように頑張っていきたいと思います。怪我をしない。今年、今年改めて自分は走ることが好きだと実感しました。正直、筋力も走力も何もかも高校の時と比べて落ちていた大学初戦の関東インカレの 400mH は、全然走れず正直ただただきついで、あまり楽しいとは思っていませんでしたが、徐々に走れるようになってきて、茨城大戦で久々にマイルリレーを走った時、きつかったですが走る

のが楽しかったです。やっぱり陸上の楽しさは練習の成果がでて、自分の満足する走りが試合できた時だと思います。400mHで高校の時のように自分の思いっきり満足できるようなレースを大学の試合でもできるようにやっていきたいです。また、12月に人生で初めてハーフマラソンに出ました。正直長い距離を走ることはあまり得意ではないのですがそんなに嫌いではなかったのが高校時代の陸上部の友人とでることにしました。18キロくらいまでは軽快に走れましたが、残り3キロあたりから急に足が動かなくなり、しまいには沿道で知らない人が配っていたコーラを飲んでしまい、めっちゃめっちゃ垂れてしまいました。でも21キロとちょっとを走り終わってみてすごく充実感がありましたし、友人と走れたことでとても楽しくいい経験になりました。ハーフマラソンを完走できたこと、長い距離を走る楽しさは新たな発見だったので、来年もどんどん新しいことをやっていきたいなと思いました。

#### ・来シーズンの目標

- ① 関東インカレに出場（A標準 53. 90 を切る）
- ② A標準 53. 90 を切って、翌年の関東インカレ出場も決める。
- ③ 記録会で100mにも出る
- ④ 100mで11. 20
- ⑤ フルマラソンに出る
- ⑥ フルマラソンで4時間切り
- ⑦ 千葉ロッテマリーンズを優勝させる
- ⑧ 漢検2級をとる
- ⑨ 日商簿記2級をとる
- ⑩ なるべく毎日面白い人間を目指す
- ⑪ 川口くんとコンビを組んでM-1に出場する。
- ⑫ M-1で2回戦までいく

まとめます。

400mH…53. 90

これが来シーズン一番の目標です。なんとしても達成できるように日々の練習を頑張ります。

また同期や先輩方と仲良く、楽しく切磋琢磨しながら部活以外の時間も一緒に過ごしたいです。ぜひ皆さんとマリスタジアムで声を出して千葉ロッテマリーンズを応援したいです。気が向いたら一緒にマリスタジアムに行きましょう。そして、来年こそはマリーンズを優勝させましょう。ちなみに、来年のロッテは強いですよ！！

2019年お世話になりました。2020年もどうぞよろしく願いいたします。

# 2019 年 年間反省文

## エピソード 1 ～新たなる希望～

1 年 安永雄貴



## エピソード1

～新たな希望～

陸上部に無事に入部することができたヤスナガ・スカイウォーカーは

見事に県記録会で死亡し、ぴえん

次の大会は関東インカレ、、

敵は圧倒的な力(フォース)を使い

絶望的な状態であった

そんなこんなで一年を過ごし

今こうして反省文を書くのであった、、、

フォースと共にあらんことを

お疲れ様です。一年短距離の安永雄貴です。

私はこの大学 4 年間で、高校で果たすことのできなかった全国大会で入賞をすることを目標に入部をしました。大学 1 年では、体を元に戻し、筋力アップ、関カレや関東新人などの大きな大会での場慣れを目標にやってきました。

400m PB 48,42. SB 50,92

200m 22,02. 23,??

100m 11,05 走ってない

はい。最悪ですね。唯一良かったのは、27 大のマイルリレーのラップタイム。自分でもよくわかっていないけれど、48.9 が出ました👉👉気持ちの問題ですね。ラップでできて個人レースで、できないことはないので来年は上手くいこう。👉

### 課題

- ①体力不足 走り込みが足りなかった 距離の恐怖心があった
- ②筋力不足 思っていた以上に筋力が落ちてしまい、怪我の原因となってしまった
- ③調整不足 狙っていた大会で足を痛めてしまった
- ④スピード不足 100m を走っていないのでタイムはわからないがショートの練習が足りなかった
- ⑤寝不足 バイト頑張っちゃった。夜勤はもう止めよう。バイトも辞めようかな。
- ⑥自信がなかった スタート位置に立って不安になってしまうことがあった
- ⑦怪我 怪我で走れない時期があった

### 目標

#### 冬季

- ①筋力アップ ベンチ 75kg スクワット 140kg クリーン 70kg 腹筋バッキバキ
  - ②体力アップ とにかく走り込む 400m 以上の距離も走る。
  - ③栄養を考える 食べたい気持ちをこらえて、体にいいものを食べる
  - ④走り方を見直す
- 番外編 彼女を作る もう遅い

#### 春季

- ①スピードトレーニングを多く取り入れる 4 継走りたい
  - ②記録会で課題を知る 冬季でのやり残しも知る
  - ③タイムトライアルを多く取り入れる より実践的な練習をシーズン
- ①自己ベスト更新 47 秒 5 21 秒 5 10 秒 8
  - ②リレーインカレ標準切る
  - ③怪我をしない ケア大事
  - ④知識を増やす 練習 栄養 調整 テーピング 技術
- やる事はいっぱいだ！  
でも、なんとしてでも目標を達成してやる。  
今までやってきたものを信じて、これからの自分自身を信じて  
来シーズン頑張るぞ～

来年もよろしくお願ひします👉👉

安永雄貴

To be continued.....



# 2019年度 年間反省文

フィールドブロック B1 山田藍樹

## 1. 初めに

大学に入学してはや8ヶ月が経ち、同じ月日を千葉大学陸上競技部で過ごさせていただきました。私は一浪したため、もう陸上は引退しようと浪人を決めたときに決心していました。また、同期と年がずれるので、部に馴染むことができないのではないか、とっていて、何かのサークルに入って気ままに過ごそうかなとっていました。大学に入り、グラウンドを訪れてみると陸上を続けたいと強く感じ入部を決めました。これから反省文を書くにあたり以下のことを書こうと思います。

- 1, 今年度の試合結果
- 2, 今年度の結果を踏まえた反省
- 3, 今年度の目標とその達成率
- 4, 来年度の目標、意気込み

## 2. 今シーズンを振り返って

### 2.1 今年度の試合結果

今シーズンは、茨大戦・関東甲信越大会・27大学戦・関東新人戦・関東理工系大会に出場させていただきました。専門種目がやり投げのため、砲丸投げの結果を割愛させていただきます。

◎結果

対抗戦	1投目	2投目	3投目	4投目	5投目	6投目	順位
茨城大学対抗戦 8/11	62.30	×	57.86	×	57.86	56.69	1位
関東甲信越戦 8/21	54.59	55.86	×	×	×	55.71	3位
関東理工系大会 8/24	55.75						2位
関東新人戦 9/21	×	52.12	×	—	—	—	30位
27大学戦	56.78						7位

SB 62.30 (2019/8/11)

前SB 61.63(2017/6/17)

PB 62.30(2019/8/11)

## 2.2 今年度の結果を踏まえた反省

この結果を受け、いい点として上げられるのは、浪人明けで、約2年ぶりに出場させていただいた茨大戦で、PBが出たこと。この記録は関東インカレ2部のA標準を切っているので来年の関東インカレを頑張りたいと思った。しかし、これ以外の結果は、あまり良くなかった。55m前後の記録が多く、なかなか記録を伸ばすことができなかった。この原因は、身体を作ることができていなかった点が挙げられる。ウエイトのベストは、ベンチプレス以外はまだ高校のベストを超していない。また、高校時代の方がウエイトをしていたので、時間が限られる中でいかに効率よく行うか考えたい。また、これまでの競技人生を踏まえて、PBを一投目で出すと気持ちが途絶えてしまう傾向がある。これ以上伸ばそうとゆう向上心が芽生えないのが、同じ日にベストを更新していくことができない原因だと改めて痛感した。これから、メンタル面も成長できるようにしたい。

## 2.3 今年度の目標とその達成率

今年度の目標は、「まず受験で落ちてしまった体力面、筋力面を向上させ、怪我なくシーズンを終え、来年度に繋がるものにしたい」であった。あわよくば、関東インカレの標準を切れたらいいなと思っていた。その達成率は、主観的に7割ほど達成できたのではないかと思う。関東インカレの標準を切れ、PBを更新できたことが良かった。が、身体をもっと作ることができたのではないかと思った。

## 2.4 来年度の目標、意気込み

来年度は、関東インカレに出場させていただけるので、表彰台に立てるように努力していきたい。他の対抗戦でも千葉大に貢献できるようにしたい。また、あまりバイトで休まないようにしたい。

## 3. 終わりに

来年は、東京オリンピックの開催で対抗戦が少ないので、一つ一つ大切にしていきたい。また、来年以降千葉大記録を塗り替えられるようにしていきたい。目標記録68以上を目指していく。