

2014 年反省文

工学部機械工学科 1 年 浅利 拓

今年も 1 年間お疲れ様でした。1 年の浅利です。すでに入学して 8 ヶ月も経ちましたね。ただいま寒さ真っ盛り、早く夏になってほしいものです。

今年には部活においても学校生活においても私生活においてもかつてないほど中身の濃い一年間でした。昨年は 10 月中旬まで部活を続けていたということもあり、比較的早い段階で筋力を取り戻すことが出来ました。まさか追い風参考ながら 5 月末の時点で 7m37 も跳べるとは...

しかしそれから後は記録が伸び悩みました。原因はいくつかあると思いますが、一番大きな原因はハムストリングスの怪我かなと思います。8 月の茨城大戦の直前に怪我をして、怪我明けにいわゆる溜まりバネで走幅跳の自己ベストを更新するも、練習がしっかり積めず、その後結局 100m でも走幅跳でも更新することはありませんでした。100m で 10 秒台を出せなかったのは本当に心残りです。

最後の試合であり、今シーズン最大の目標にしていた 24 大戦では当日のウォームアップでハムストリングスを肉離れするという非常に情けない結果で終わってしまったのも非常に情けなかったなと思っています。

また、冬になって持病の腰痛が再発してしまい、現在なかなか練習ができない状態にあるので、なんとか早く回復して走りこみをできるようにしたいと考えています。

それから、1 年生のうちは何とかなりそうですが、2 年生以降の機械工学科の忙しさがよくわかっていないので、部活とバイトと勉強の両立がどこまで出来るのかは少し心配です。2015 年はその辺との兼ね合いも考えながら部活をしていきたいと思っています。

来年の具体的な目標としては、100m ではまず関カレの B 標準(10"90)を切り、走幅跳では今年追い風参考で出した 7m37 を更新したいと考えています。また、関カレの走幅跳では絶対に決勝に残り、千葉大陸上部の加点に貢献したいと考えています。

バイトも部活も勉強も全部おろそかにならないような 1 年にしたいと思いますので来年もまた皆さんよろしくお願ひします。

反省文

1年 安達 剛

種目ごとに振り返ると

1500m…4分19秒32

遅すぎた。必ずリベンジしたい。

5000m…15分39秒71

third best なので最低限の走りはできた。season best の推移が

15分42秒99(高1)→15分42秒84(高2)→15分17秒86(高3)

なのでまだまだ出るはずだと思っている。在学中に必ず14分台を出したい。

3000mSC(初)…10分33秒32

水濠怖い。

10000m(初)…33分24秒92

トラックでの10000は長かった。大学では重要な指針となる種目なので頑張りたい。

全体的には練習で苦しくなった時、適当な言い訳を作って簡単に諦めることがあった。せっかく時間を割いて練習しているのに中途半端じゃつまらないし、苦しくなってからが練習なのにこれでは意味がない。もっと泥臭く取り組んでいきたい。また、長距離ブロックにも関わらず長い距離への弱さが露呈した。もともと長い距離に対する苦手意識はないので力がついていないのではなく、カンを取り戻せていないと思うので練習や試合で経験を積んで早く戻したい。怪我をしなかったのは良かったが、たまにダウンをおろそかにしてしまうことがあったので気をつけたい。

2月にハーフとフルに出場予定なので、1年生のうちにある程度の種目を制覇できるという点では充実した年と言えそうである。初めてや久しぶりの種目は新鮮味があって楽しいので来年も様々な種目に出てみたい。何だかんだ時間が経つのは早いので、後悔ばかりでもう卒業なんてことにならないように今を大切に過ごしたい。学年が上がるにつれ忙しくなっていくと思うので勉強と上手く両立していきたい。

2014年 反省文

1年 安達 千愛美

早いもので入学してから8ヶ月が経ちます。入学するまでは陸上を続けるなんて考えていませんでした。正直びっくりです。

今年練習に取り組んで、高校の頃にまで身体を戻すことの難しさを実感しました。高校のときだったらこのメニューは軽いのに…と思うことが多々ありました。夏あたりから、半年以上のブランクがどうのこうのなんてただの言い訳にすぎない、大学生である今の身体でできることをしっかりやっと思いこう思うようになったのですが、思うように身体が動かないことに気持ちは焦るばかり。高校の頃に戻したいという気持ちを優先させ、怪我をする、長引く、ということが多かったです。この点については本当に本っ当に反省しています。無理することが必要なときもあるけれど、休むことも練習。来年はそのバランスを上手く調整し、大きな怪我なく練習していきたいと思います。当たり前ですが練習以外でも気をつけます。硬い地面をたくさん歩くときは底の硬いスニーカーなんて履きません。そう心に誓います。(なぜか大祭期間中歩くのも困難になるほど足底を痛めたので…。)

もう一点反省すべきところは、自分の積極性のなさです。記録会がたくさんあったにも関わらず、まだ体力戻っていないからと避けてきました。練習でも一本目から出すことに抵抗を感じるようになってしまったので、来年は記録会も練習の一環として多く出て、練習自体にももっと積極的に取り組むようにします。練習でなら死んでもいい精神を取り戻します。

来年の抱負をまとめると、

- ・怪我をしない。
- ・記録会に多く出て経験を積む。
- ・練習でも積極的にいく。
- ・走りでは、スタブロを上手く使えるようになる。後半きついところで動きが小さくならないようにする。

この5点に特に力を入れていきたいと思います。

最後に、最近怪我が治ってきて走るのがとても楽しいです。この気持ちを忘れずに、来年も頑張っていこうと思います。

みなさん1年間お疲れ様でした！

2014年 反省文

1年 蝦澤みずき

大学に入学して陸上をもう一度始めてみて思ったことは、信じられないくらい体力・筋力が落ちているなということと、高校時代の自分ってすごかったんだなってことです。高校時代はどの距離もある程度の速さで走ることができていて、特に400系の距離をあんなスピードで走っていたことには自分自身でもとても驚いています。入学したときは過去の栄光の話(インターハイ出場)をしてしまったことで若干のプレッシャーも感じましたが、その期待にできる限り応えていこうと思っていました。しかし、その期待に答えることがまったくできなかつたことは非常に悔しく、不甲斐なく思います。自分自身でも秋ぐらいにはある程度走れるようになるかなと思っていましたが甘かったです。入部当初はきつい練習の時は自分に妥協してしまって、実のある練習を行えておらず、楽なほうに逃げていた自分がいたと思います。その結果が今シーズンの活躍のなさに結びついていると思います。

しかし、最近咲さんと話す機会が増えたことで陸上への心構えが変わってきたように思います。自分の目標が何となく定まり、それに向けて自分で工夫しながら練習に取り組むことができていると思います。今現在、体力は少しずつ戻ってきていると思うので、この冬季練習中に筋持久力をさらに鍛えて、来シーズンはマックススピードをあげ、また400mHに戻ってみようかなと思っています。そして必ずマイルメンバーに入り、ちばりくに貢献したいと思います。

また大学では7種競技をやっけいこうと高校の時から決めていたので、結果はどうかあれその目標は果たせたのかなと。24大戦の800mでは練習もしていないのに予想以上のいい記録を出すことができ、自分でも少し驚きました。しかし7種競技専門の選手と競えるほどの記録とは程遠いので、マイペースに跳躍、投擲ともに練習して来シーズンの関東新人までに標準記録(3500点)を切り、関東新人に出場したいと思います。

長々と書いてしまいましたが、最後に来シーズンの目標を述べたいと思います。

1. 400mで60秒を切る
2. マイルメンバーに入り、lapで58を出す
3. 400mHで関東新人、関カレ標準(63"50)を切る

1年間ありがとうございました。毎日ちばりくで練習することがとても楽しみでした！いろいろと迷惑をかけてしまうこともあると思いますが、来年度もよろしくお願ひします！

反省文

1年 大出 佳穂

今年の反省と来年の抱負について書きたいと思います。

まずは、今年の反省です。今年は、大学受験があったため、まずは受験でなまってしまった体をもとに戻すことを目標に、毎日練習をしてきました。はじめのうちは、慣れない環境の中で、覚えることも多く、新しい環境に慣れるのに精一杯でした。また、体力的にもきつかったです。そんな中でも、だんだんと慣れ始め、普段の練習や、夏合宿などで練習がつめてきていたと思います。また、茨城大学対抗戦や、関甲信などの大会に出させていただき、様々な経験をすることができたと思います。しかし、何よりも悔やまれることは、10月に左足をけがしてしまったことです。そのけがのため、24大戦の出場を諦めなければならなくなっていました。また、今まで練習を積み、徐々に戻ってきていた体力も、もとに戻ってしまいました。本当に悔しかったです。このけがは思っていたよりも、長引き今も全力で練習ができないでいます。みんなが練習しているのを見ると、焦って早く自分も走りたいと思うのですが、今は柔軟や筋トレなど自分のできることを精一杯やって、少しでも早く復帰できるようにしたいと思っています。来年は、このようなけがをしないように気をつけたいです。走りについての反省は、300や400などの長い距離になると、本数を重ねていくうちに、後半ばててしまうことです。もっと筋持久力をつけるため、地道に練習を積んでいくことが大切だと思いました。

また、今年は記録会などにあまり参加していなかったです。やはり、大きな大会だけではなく、記録会にも定期的に参加して、今の自分にどれだけの走力がついているのか、確認していくことも大切だと思いました。そのため来年は、積極的に記録会に参加したいと思います。

次に、来年の抱負です。まず、第一に足のけがを早く治す！！ということ。そして、早く冬季練習に参加して、走り込むということです。また、長めの距離で後半ばてないようにするために、辛くても300、400といった距離の練習を積みたいと思います。また、記録会にも積極的に出場するようにしたいと思います。今年こそ、100、200の自己ベストを更新できるよう努力したいです。

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。

2014年度 反省文

陸上競技部 1年 加藤安紀

今年度の記録

	茨大戦	関甲信	24大戦
100mH	17.28	16.80	16.78
走高跳	1m40	1m40	1m45

今年度の反省

記録だけ見ると徐々に良くなってきてはいるが、まだまだベストには遠い。また、環境が変わり、体調を崩したり、夏のすさまじい暑さにばてたりと、体調管理がうまくできなかった一年だった。

大会に出場して、体が思うように動かず、みっともない結果を残してしまった。対抗戦にも関わらず、少しも貢献できなかったことがとても悔やまれる。

大学に入り、最初のころは、やらなければいけないこととか、ほかにもいろいろやってみたいことがあり、陸上に真剣になれず、あまりやる気が出なかった。陸上をやめることも考えたが、なんだかんだ自主練していたり、声をかけられアドバイスをもらったりと、いろんなところから影響を受け、細々とだが続けていこうと思った。

来年度の抱負

体調管理を怠らない。かつ、食事を見直し、栄養バランスはもちろん、体のためになるものを作る。簡単にばてない体づくりをする。受験前の体に戻す。継続して頑張る。他の人と自分を比べすぎない。自主練だけでなく部活に出る。やる気です。

最後に

田舎からでてきたもんで、しかも人見知りで、自分がどれほどなまっていたかを知らずに話していたけれど、普通に接してくれてありがとうございました。今は割と標準語を話せます。

これからもどうぞよろしくお願いします。

2014年度反省文

1年加藤駿

自分は中学、高校と陸上をやってきたのですが、どちらもあまりいい成績を残せずに終わってしまったので、“さすがに大学では陸上はやらないかなー”と思ってました。なぜかやっています。不思議です。

まあ、陸上を大学で続けていくにあたってしっかりとした成績をのこしていきたいし、中学、高校での悔いをここで晴らそうかなと思います。

では今シーズンを振り返っていききたいと思います。高校の部活は7月で引退したのですが、その前に一度大きな怪我をしまい引退する直前はあまり練習がつめてなかったこともあって、大学に入って練習に参加しても全く体力がなく正直全然練習についていけませんでした。この体力の衰えが比較的改善されたのは夏を過ぎて9、10月あたりになってからでした。今も全盛期のころと比べるとメニューをこなす体力は落ちているように感じます。今後のメニューを通して改善していきたいです。

また、フォームに関しては、大学に入った当初は走り方もちょっと忘れかけていて走りのフォームはひどかったと思います。夏休み期間で変えようと努力していたのですが間違った方向にフォームを変えようとしていて、全ブロ長の太一さんに指摘していただいたおかげで軌道修正ができ、少なくとも前よりはフォームが改善されたと思います。太一さんには感謝です。

次に、自分は中学のころからスタートがとても苦手で今季はスタートを改善しようと努力しました。まずは試合の映像を見たり、スタブロ練習のときに動画を撮ってもらったりなどしてスタートの動きを確認しました。そうすると、スタートのとき腰が高くなるときにタイムが遅いことがわかりました。そこを修正して臨んだ24大戦は0.03秒ながら自己ベストを更新しました。ある程度成果は出ましたが次の課題の前傾姿勢を長く続けることは来シーズン改善していきたいと思います。

また、実際に試合に出て感じたことですが、やっぱりスタート位置につくととても緊張してしまい自分のベストを出せてないなと感じましたそこはメンタル面が大きく関わってくるので強いメンタルを作れるよう努力していきたいです。

最後に、大学からの挑戦となる幅跳びについて反省します。自分は中学のときは高跳びを専門としてやっていたので約3年ぶりとなる跳躍種目への復帰です。幅跳びをやってみてとても難しい種目だなと感じました。全速力に近いスピードで走って、そのスピードをそのまま跳躍につなげる動作は初心者の自分にとってとても難しかったです。この1年間やってみて明らかな練習量の不足と試合経験のなさを感じました。この競技を主軸にやっていくのであればもっと基礎からの練習をし、練習量、試合数を多くしていく必要があるなと感じました。

まだまだ書きたいことはたくさんありますがこれで反省を終わらせていただきます。

2014年の反省

1年 佐藤智治

入部するまで僕は、千葉大の陸上部がこんなにレベルが高いとは知らなかったです。同期のみんなは中学・高校時代に結果を残していて、先輩達と走るとすぐいなくなりびっくりしました。そして何より、受験で自分がこんなにも太って、動けない体になっていたと、入部して僕は気がつきました。

4、5月は体重を落とさないといけないと頑張りました。ダイエットです。体重はなかなか落ちなく、同期も結果を残しはじめて、先輩達も関カレで活躍しているのを見て、自分は何をしているのかと感じてました。

8月になり初めての対抗戦の茨大戦がありました。結果を残したとはいえませんが、練習の成果が少し見えました。チームも勝って、初めての対抗戦は良いものとなりました。そして、松戸市選手権で100m11, 18(+2, 1)。高校の時と同じくらいのタイムまで戻せてほっとしました。

8月にはもう一つ忘れられない大会がありました。関甲信です。千葉大が強く、良いチームだと思える大会でした。その中で僕が出場した4*100は失格。この事について書くと長くなるので、一言「ちばりくに入って良かった」とこの時思ったことだけ書いておきます。

このぐらいから、10種競技の種目練を本格的に始めました。出来ないことばかりですが、少しずつ成長しているのではないかと思います。今年は混成の正式な大会に出られませんでした。しかし、太一さんが千葉大混成競技大会を開催してくれました。たくさんの協力があって、とても楽しい大会となりました。

第1回千葉大混成競技大会

1日目	100m	11, 13(手動)	2日目	110mH	15.17(ジュニア&手動)	
	走り幅跳び	5.73m		円盤投げ	21.62m	
	砲丸投げ	7.69m		棒高跳び	3.00m	
	走り高跳び	1.55m		やり投げ	38.28m	
	400m	51.61(土)		1500m	4:52.80(土)	点数

5388

千葉大混成競技大会の結果を参考に来年の目標を述べていきたいです。

- ・100m10秒台・400m49秒台の走力をつける
 - ・跳躍、投擲のコツを身につける
 - ・ハードルや棒高跳びなどの技術向上
 - ・どんな時にでも400m、1500mを走れるメンタルをつける
- 上の目標を達成するために、練習から自分の体を考えていきたいです。そして、

これまでのように自主練もしっかりやり、大会の時自分に自信を持ちたいと思います。しかし、けがをしては意味がないです。けがをしない体に、そしてけがをしそうになったら、冷静に考えるようになりたいと思います。

来年はちばりく の力になります。

2014年反省文

1年 清水裕太

私は四月から千葉大学陸上競技部に入部しました。中高と陸上をやっていたため、大学で部活やサークルに入るなら陸上しかないかなと思ったからです。入部当初はアップの三周ジョグにやっとの思いでついていき、流しで力尽きてあとは見学するといった感じで、全く練習についていけませんでした。ようやくついていけるようになったのは、五月の半ばくらいだったと思います。ただ、そこから怪我なく練習を続けてこれたこと、また練習中に先輩や同期の人達が沢山アドバイスをしてくれたことが、体力をすぐに取り戻し、少しはまともな動きができるようになったことに繋がったと思います。自主練で苦手の克服を助けてくれた友人にも感謝しております。

今年あまり試合に出ませんでした。来年は積極的に試合に出たいと思います。そして、戦力としてちばりくに貢献したいです。一年間お疲れさまでした。

千葉大学陸上競技部 1 年
工学部デザイン学科
杉本侑真

反省と目標

2014 年を振り返って

陸上は高校で辞めるつもりでした。体が弱くて怪我が多い、高校時代の結果からして大学で活躍できる気がしない、大学からはデザインの勉強をメインに過ごしたい、などの理由でした。が、高校の先輩の琴音さんとお話して、あっさり心変わりして入部してしまったわけです。しかも、同期には国体選手にインターハイ選手、地方大会クラスの選手がたくさんいて、正直ビビりました。こんなはずじゃなかった。でもその結果、知らぬ間に「こいつら蹴散らして、上で活躍してみたい」って思う自分がいました。ちばりくというチームとの出会いに感謝です。

結局、まともなパフォーマンスもできないまま終わったシーズンでしたが、自分なりに課題を考え、来シーズンまでに何をすべきか、ある程度まとめることもできました。具体的な話はここでは省かせていただきます。

2015 年に達成したいこと

- ①**100m:10 秒台**
- ②**三段跳:14m40(関東インカレ A 標準)**
- ③**主力として認められる**

来年の目標です。①は、思い入れのある四継で活躍したいという思いからです。今年も 11"2 くらいの走りができていたと、自分では思っています。掴みかけている感

覚を磨いて、さらなるスピードアップを図ります。②は、メイン種目で関カレに出るという最低限やっておきたいことです。課題は見つかっているので、それをクリアしたときどれくらいの記録が出るか楽しみです。③は、やっぱりナメられてばっかじゃやってらんないという、意地みたいなものです。コイツなら大丈夫、そう思ってもらえるような選手になります。

現在、怪我からの復帰を目指してリハビリ中です。焦らず、できるだけ早く復帰して、冬期練習頑張ろうと思います。今後もよろしくお願いします。

2014 年反省

1年 角谷理紗

千葉大学に入学し、陸上競技部に入部してから本当にあっという間で、もう 1 年が終わろうとしています。800mが前から挑戦してみたくて 5 月から 1 カ月だけ中距離にいさせてもらいましたが、いろいろ考えて短距離に落ち着きました。やはり、400mHがやりたいです。

2014 年はとにかく怪我に悩まされました。今まで怪我をあまり経験してこなかったというのがありますが、関甲信から 11 月までは左ハムの痛みとの闘いで精神的にやられました。特に夏合宿で肉離れをして、みんなが必死で走っている中自分を見ることしかできないといった悔しさは一生忘れないと思います。2015 年は足の調子をよく考え、整骨院に定期的に通うなどして、怪我をせずに頑張りたいと思います。

自分の専門種目である 400mHは関甲信、24 大戦ともに 67 秒台でした。調子から言うところこんなものかな、という感じです。しかし、自己ベストは高校 2 年の時に出した 62 秒 8。正直、自己ベストを更新するのは大学 4 年かけても無理かもしれないと思っていましたが、先輩方が大学で自己ベストを出しているのを見て、頑張りたい、頑張ればなんとかなるかもしれないと思い、とにかく自己ベストを狙っていくことを目標としました。まずは、筋力アップです。高校の時と同じことをしていたら自己ベストなんて狙えないので、ウエイト練習に積極的に筋力アップを目指します。そして、なんといっても冬練を乗り越えること。大学に入って、こんなにもきついメニューがあることを知りました。この冬を乗り越えることができれば精神的にも成長できると信じて、メニューにくらいついていきたいです。春には 400mを 60 切るぐらいで走れるようになって、マイルメンバー狙っていきます！4 継の楽しさも忘れられないので、4 継もできることなら走りたいです。そのために努力努力努力を積み重ねていきます。

反省は以上です。2015 年もよろしく願いいたします。

反省文

マネージャーブロック 1年 土江朱莉

今年の反省ということで4月に、この千葉大学陸上競技部に入部してからのことを振り返りたいと思います。

高校の時も陸上部のマネージャーをしていたのですが、ちばりくのストップウォッチ(黒ウォッチ)は性能がいいので私では使いこなせない日々が続き、大変ご迷惑をおかけしました…。

大会の同行は何度か行くうちに慣れてきましたが、同行デビューをしたのは9月の関東新人でした。電車音痴で何度か乗車失敗しましたがもう大丈夫だと思います。

夏合宿と長距離合宿では自分の目標・課題が見つかり、いい経験となりました。そして、先輩方はすごいな、と再確認しました。

箱根予選会を無事に終え、後期の授業が本格化していくにつれマネージャーの人数不足と自分の力不足を痛感しました…。

練習場所が違ったりスタート地点が変わったりするようなメニューではどうしてもどこかのブロックのみなさんにごめんなさいをしなければいけなかったり…

マネージャーの都合で選手の皆さんに迷惑をかけることがないように確実に効率よくできるようにしたいものです。

これからも自分の中でなりたいマネージャーとはなにかということを考え、そのためにできることを模索していきたいと思います。

反省文

教育学部小学校教員養成課程社会科選修 1年 二宮

萌々

こんにちは。1年マネージャーの二宮です。

2014年長かったような短かったような…なにはともあれ、1年間お疲れ様でした。

いきなりですが……。

2015年 二宮、選手復帰いた します

2014年の反省の前に宣言させていただきました。すでに知っている方もいらっしゃるかもしれませんが、夏に左膝の前十字靭帯と半月板の手術をしました。高3で怪我をした時は、これからは選手ではなくマネージャーとして陸上に関わっていくつもりでしたが、大学に入ってみなさんの走りを見ていたら陸上に対する想いが再加熱し、復帰の決断に至りました(周りには絶対お前は選手復帰したくなるよと言われ続けていました笑)。

これからは、1月からジョグを開始して、2月に流し、それから徐々に復帰して8月に完全復帰予定です。もともと短距離ではありますが、体力をつけるために〇月から中距離の練習に参加したいと考えています。

で、2014年の反省をしたいと思います。

マネージャーとして過ごしてきた4月からの日々は、学ぶことがとても多かったです。

ビデオ撮影やラップ取りなどなど初めてのことばかりでうまくいかないこともたくさんあったし、

周囲の方に迷惑をかけることもあったと思います。

あの時こうすればよかったのに！と自己嫌悪に陥ることも多々ありました。

ですが、選手・マネージャーブロックの方にお礼や励ましを言われるたびに「また頑張ろう」と思えました。

マネージャーとして仕事をした期間は選手期間に比べ短いものではありませんでしたが、とても濃く、楽しい時間でありました。選手復帰してからも、余裕があればマネージャーブロックのお手伝いをしていきたいと思っています。『走れるマネージャー』ではなく『マネジメントもできる選手』になりたいです。

マネージャーブロックで活動することで多くのことを学び、また、陸上に対する想いを再確認できました。。

わたしにとってとても有意義な時間でした。ありがとうございました。

リハビリの方は、マネージャーとの二足の草鞋を履いた状態だったので、さぼり気味でありました。

これからは、リハビリはリハビリ、終わったらマネージャーさんを手伝う、という方向にシフトチェンジさせていただいて、少しでも早く完全復帰に近づいていきたいと思います。

2015年の目標は『美ボディ』

千葉大陸上部反省文

中距離ブロック 1年野澤仁史

記録会の結果

・江東区ナイター陸上大会	1500m	4分 42秒 19
・第4回順大記録会	1500m	4分 35秒 67
・第1回順大長距離記録会	1500m	4分 42秒 32
・日体大陸上競技会	1500m	4分 34秒 72

今シーズン振り返ってみると、思いのほか試合に出ることができたということです。中学の時は、先生に言われた試合に出るだけだったので自分で出る試合を決めて調整することがとても新鮮でした。とは言ったものの、上の結果を見るとあまり結果とは言えません。

試合の反省としては、結果の上2つは前半ハイペースで入って、後半落ちるという展開。後半の2つは、最初から最後までイーブンペースという感じでした。最初の試合は自分の力量を見極められず、突っ込むレースや練習が多かったですが、最近はイーブンである程度はいけるようになりました。

練習の観点からは、インターバル系が苦手なことが顕著になりました。スピードを上げることも大切ですが1500mをやるならハイペースでのインターバルができるようになるのが一番タイムを伸ばすことができる練習だと思います。そこが欠けているからこそいまいい結果につながっていないのでしょう。また、具体的な練習だけでなく普段のアップにも気を付けるべきだと思います。というのも、日体大記録会のときは、気温が低かったのですが、自分は試合前につかれたくないと思っていつもと同じよう少なめのアップで試合に臨んでしまいました。結果、初めの400mは体が動かず積極的にいけませんでした。スタートするまでは動いてないとも感じなかったのが、体感以上に体を温める必要があるなと感じました。

これからの目標は、1500m4分20切り、駅伝を走る、けがをしないで距離を踏むことです。今は、けがから回復している段階ですが、補強やロングジョグのように頻繁にやらない練習をできるということプラスになると思いますし、その成果も少しずつ出てきているのでじっくり戻して目標を達成できるように頑張ります。

2014年 反省文

1年 牧大輔

2014年の反省としてまずあげるとすると、知識不足などいろいろな理由がありますが、あまり役に立てていなかったと自分では感じました。選手の皆さんのケアはもちろん、けがをした時のリハビリや練習、筋トレなど今考えるとまだできることはたくさんあると思います。自分自身、トレーナーとして必要な知識は始めの段階ではほぼないのと同じくらいの状態で（正直、高校時代マッサージもさほどしなかったし、筋肉のことなんて興味なかったです(笑)）、一から先輩に教えてもらい、何とか今年やってきました。河田先輩、忙しい中、役立たずの自分にいろいろ教えていただき、すみませんでした。そして、ありがとうございます！

もう一つ反省として、始めは選手をやるつもりだったのに、走れなかったことです。正直、流れで入らざるをえない感じで入部し、けがが治らず走れないときは辞めようかなとも思いました。しかし、六年かそれ以上？関わっている陸上、やはりやめることはできず、トレーナーとして続けることにしました。ただ、走っているのを見ていると走りたくなってしまうんですよ…。自己管理がしっかりできていれば走れていたかもしれないと思うと悔やんでも悔やみきれないです。

来年の目標、抱負としては、まず知識量のアップとコミュニケーションを増やすことです。これができないと、トレーナーとしてやっていけないので、頑張りたいです。自分はいあまり話しかけるのとか得意ではないので、話しかけてもらおうとすごく助かります(笑)必ず疑問などにこたえられるように勉強します！

あと、2015年は走れるように頑張りたいです。実を言うと、ほぼ、けがは治りました。なので、トレーナーをしながら、また中距離の選手として(先輩に迷惑をかけない程度に)頑張ろうかなと考えています。その時はよろしくお願いします！

最後に、入部してから約八か月、それほど役に立てずすみませんでした。

マッサージを受けていろいろなことを教えてくれた方々本当にありがとうございます。

来年はお役に立てるよう、頑張ります！

反省文

1年 吉田悠人

今年は大学生活、陸上、乃木坂 46 ととても内容の濃い1年だった。

～大学生活～

毎日笑顔で過ごせる友達がたくさんできました。もともと自分は、みんなでわいわいするよりも一人であるほうが楽しいって思っていたひねくれ者でしたので、今年は人間性てきにも変わった年でした。

生活面では、一人暮らしにより完璧な夜型になってしまい、遅寝遅起きという習慣が身についてしまったので直したい。

～陸上～

自分の今シーズンの目標は、走高跳関カレ B 標準 1 m 9 5 cm を跳ぶことでした。シーズン明けは、跳び方助走の仕方も忘れてしまっていたので記録会に出ては記録なしでした。調子を上げてきたのは江東区の記録会からで、その時記録は 185cm。次の茨大戦で 190cm(自己ベストタイ)。関東甲信越で 190cm。理工系で 195cm と着々と記録を伸ばしてきました。まだまだいけると思っていたところで、今シーズンはその後肉離れにより大会も記録会も出られませんでした。走り込みなどもまったく詰め込めませんでした。本格的に肉離れをしたのは初めてだったので、完治まで時間がかかりましたが、来年からは走り込みに参加できそうなので、頑張りたいと思います。

来年の目標は 2m のその先です。来シーズンのはじめには 195cm を跳んで、欲を言えば関カレまでに 2m を跳んでおきます。

この冬はなるべく跳躍練習をしたいと思っております。高校では大雪のために冬は走り込みばかりで一切跳躍練習はしていなかったもので、今回はやってみようかなって考えています。

～乃木坂 46～

出会いは乃木坂写真集の乃木坂派のある 1 ページだった。「なんだ！これは！？」笑顔がすてきすぎた西野七瀬さん。一目見たとたんファンになった。彼女の人間性にも惹かれていった。関東の大学に入ってから本格的に活動するようになった。深夜には冠番組もやっており、電車ですぐにイベント会場にいける近さ！

「さすが関東！！！！」

今では、乃木活しなきややっていけないくらいまではまってしまった。

夏の全国ツアー千秋楽の 3 万人の神宮ライブは 2 回泣いた。クリスマスライブでは全公演行った。今年はものすごく満足な年になった。

千葉大陸上部はアイドル好きな人が多いということがとてもうれしいです。

これからは、お金の使い方には気を付けたいと思います。

来年も坂を上り続けます。

反省文

1年 萬 優里

今年の4月に入部してから早8ヶ月が経とうとしています。本当にあつという間の9ヶ月でした。毎日がとても楽しくて仕方がありませんでした。

高校3年の夏に部活を引退して3月に受験期を終えて、いざ走ってみようとしても身体が全然動きませんでした。最初の2ヶ月は走れる身体になることと、大学の練習に慣れることを目標にして練習しました。思うように走れずに、悔しいと思うことが何度もありました。しかし一番は練習の量と時間が高校のときとまったく違う、ということでした。高校の練習時間は平日は放課後の1時間、大学は2~3時間と2倍にも3倍にもなりました。練習の内容もやったことのないものが多く、さらに走る本数もかなりふえました。少ない練習時間、練習量だった私にとって大学での練習は新鮮なことばかりでたくさん驚きました。たいして大きな怪我もせず、最近はやや練習をこなせるようになってきたのでよかったです。

対抗戦では、走幅跳に出場させていただきました。それなのにもかかわらずたいした結果も残せず、とても不甲斐ないシーズンになってしまいました。大会に出るたびに、どうして跳べないのかと落ち込みましたがそれと同時に直すべき点も見つかりました。走りが安定して、踏み切りもいつも同じようにできなければ良い記録が出ないのは当たり前だと思うので、しっかり走れるようになり間延びせずに踏み切りができるように、練習を積んでいきたいです。

この9ヶ月で一番成長したと思うのは、やっぱりウェイトです。レッグカールは経験したことがありましたが、そのほかはやったことが無くうまくできるか不安でした。特にベンチに関しては、自分でも驚いています。今になって思うと、25kgで辛くなっていた頃がなつかしくなります(笑)当分の目標は50kgを10回しっかり上げられるようになることです。

2015年は自分に甘くなって妥協をすることがないように、練習をひとつひとつこなしていきます。走幅跳は高校のベスト、5m10を塗り替えます。この2つを目標にしていきたいと思います。ありがとうございました。

足

いろいろと足りないものだらけだったので。来年はまず足りるように頑張りたいです。