

2014年 反省文

2年 安部俊亮

今年を振り返って一番の収穫は、5000m で自己ベストを出せたことです。得意種目とはいえませんが、高校時代からやっている種目なので嬉しかったです。対抗戦は、箱根駅伝予選会と荒川駅伝では思ったよりタイム出せましたが、関甲信、24大戦では上位選手との力の差を思い知らされました。1000m のラップが3'10がきつくならないようにまずは頑張りたいです。来年新学年になった後は、練習時間が今年よりは減るので、どのようにして実力を伸ばしていくか考えなければなりません。しかしこれを乗り越えれば、4年での箱予出場が見えてくると思うので試行錯誤したいです。

2014 年反省文

荒木麻理

今シーズンの滑り出しはあまりいいとは言えないものだった。どうにかシーズン中盤で調子を上げることができ、出場した全てのトラックレース（100,200,400,800）で PB を更新することができたが、それはもともと持っていたタイムが大したことなかったのと、スパイクを変えたことと、陸上に費やす時間が増えたことと、スパイクを変えたことによると思われる。だが、シーズン最初に掲げた目標は 800 でしか達成することはできなかった。また、対抗戦では対抗選手として全くといっていいほど役割を果たせなかった。

今シーズンについて簡潔にまとめると、400 をよいとは言えないタイムで走ってシーズンをスタートした。関カレでは情けない走りをして、メンタルの重要性を痛感。夏には調子が上がって 800 の PB を 4.7 秒ほど更新したと思ったら、茨大戦ではあまりいい感覚で走れず、関甲信では過去最大に悔しい思いをし、なんだかやたらたくさん走る大会が続いたと思ったら、気がついたら実験に終われる日々を送っていて、調整も何もあったもんじゃないう感じで 24 大戦を迎え、11 月にさらっと 400 を走って今シーズンは幕を閉じた。あつという間に見えるかもしれないが、私としてはこの 1 年は相当長く、そして濃かった。そして陸上の難しさを一番感じた気がする。

以下反省点（時間がないのでぱつと思いついたものだけ）

- ・大会で 400 以下の距離は 1 日にそれなりなタイムで何本か走れたが、800 は 1 日 1 本が限界で特に 2 本目のラストはスパートをかけるどころか足が止まることばかりだった。
→中距離と一緒に根性練を積む必要あり。
- ・100 や 200 などスタートして 5 歩くらいで明らかに周りに差をつけられ、後半でどうにか巻き返すもしくは差を維持することが多かった。
→400 でも他の人に比べてロスが大きいので、スタブプロの改善というのは永遠の課題
- ・大体の対抗戦は 2 日以上かけて行うものが多かったのに対し、記録会は 1 種目ずつしか申し込まなかったせいで、2 日目以降調子を落とすことが多かった。
→日体大や東大記録会で 2 日続けて 2 種目以上走るようにする。
- ・根性練はある程度得意だったのに対し、スピード練やウエイトでは明らかに他の人より劣っている
→筋力の増強。自主練では根性練はどうしても精度が下がるのでスピード練やウエイトを行うようにする。
- ・勉強と部活のバランスをとれなかった。
→2 年後期までは冗談抜きに将来がかかっているのだから勉強は一切手を抜けないし、3 年も実験に追われる日々が続くので時間を効率的に使わなければいけないし、時間がないからこそよく考えて練習を行わなければいけない。忙しさは言い訳にならない。

本当は陸上にまともに取り組めるのは今シーズンまでだと思っていて、最近体力がだいぶ落ちてモチベーションも下がってきてはいるが、こんな中途半端な結果では終わらせられないので、来シーズンどうにか足掻こうと思う。

2014年度 千葉大学体育会陸上競技部の活動における反省文

工学部機械工学科 学部2年 井上壮彌

今年は記録の更新を目指して、大会のほかに記録会に3回出場しました。100m、200mでは目標タイムに届かずもベストをだし、円盤投げ、三段跳びにも初めて出場しました。ですが肝心のやり投げでは、記録を伸ばすどころか右肩をけがしてしまったのが心残りでした。ベンチプレスと鉄棒、肩に痛みを感じた時は練習をひかえている状態です。練習や体幹・ウエイトトレーニングをどんなにこなしても、やはり身体をどれだけうまく使って投げられるかについて考えていかないとやり投げで記録を狙っていくのは厳しいと痛感しました。現在右肩は整形外科でリハビリを続けています。

走りに関しては、以前よりも改善できたところではありますが、まだ自分自身の理想の走りからは遠く、ぎこちないには変わりないです。もっと強く意識していくことが必要だと感じました。大学入学以降、バウンディングを意識し続けた結果高校時代の自分自身ではまるでケンケンでしかなかったものが本来の形になってきたなど個人的に感じました。そう簡単に克服できるものではありませんが、意識するのとしらないのでは大違いです。自分では意識しているつもりですが、まだ「腕・脚だけではなく、体幹を軸に身体で走る意識」が足りないと思います。時間がかかるとは思いますが、少しずつ直していきます。

11月中旬から短距離のほうに合流してサーキットやウエイトに取り組んだ結果、僕は筋力的にまだまだ足りないところがあると自覚しました。とくにレッグカールとV字腹筋とハードル系の類が本当にひどいので、コツコツ取り組みます。体幹はメニュー+ α として毎回取り入れていきたいです。ウエイトも、現時点でセットをこなすことができる重量+15kgを目指します。側転も練習します。

2015年度の目標としては、まずは練習に参加することです。陸上競技部として活動している以上、たとえ16時20分から練習が始められなくても途中から合流したり、ケガや体力的にきつい時に練習をいったん抜けてもできるところからまた一緒に練習したりするのが大切だからです。3年次は今まで以上に学業にしっかり取り組まないといけないため練習との両立が難しくなりますが、何か別のことを口実にして練習を欠席するのは大嫌いなので陸上に対する前向きな姿勢を崩さずに行きます。

自分の記録を更新していくのはもちろんですが、そのために走りのフォームをきちんとさせることだと思います。去年同様、身体を全く動かさない日が3日以上連続しないように限られた時間を有効活用していきたいです。後悔の残らない1年にしたいです。まだまだこれから陸上に燃えます。

2014年を振り返って

B2・マネージャー 岩波 詩野

2014年もあっという間に終わりに近づいています。今年からマネージャーも反省文を書くことになりました。1年間を振り返りつつ、2015年にマネージャーとしてやりたいことを考えていきたいと思います。

年が明けると1年間の流れもだいぶ分かってきて、練習のタイムの計測や試合の同行など基本的なことは一人でもこなせるようになっていました。やるべきことを覚えるのに必死だった頃を思うと成長した証拠なのかもしれません。

しかしそうして慣れていくにつれ、物足りなさも感じ始めていました。正直なところ、2~5月ごろはマネージャーとしての活動をしている自分に対してその意味を見出せていなかったです。「自分は何か出来ているの??」「マネージャーってただジャグに飲み物をつくって、タイムをとって、試合でビデオを撮るだけなの??」そんな風に思っていた時期もありました。「陸上部のマネージャーって何やるの??タイムとったりとか??」友人からのこんな質問にも返す答えが曖昧ですごくもどかしかった記憶があります。その頃の自分は選手や部活全体のために…とやっていることを自分の経験としてプラスに捉えられておらず、さらに“マネージャーの役割”が分からずとにかくモヤモヤした気持ちでした。

自分の中で意識が変わったのは5月終わりごろに受けた学科の授業がきっかけでした。“養護教諭の役割は日々の観察から『いつもと違う』ことに気付いてその子を支えること”という先生の言葉にハッとさせられました。「私が今やるべきことはこの練習だ!!」と。部活で選手の皆さんと関わる中で、「いつもよりも元気ないな…」「いつもよりも動いているな!!」という気付きが出来るようになるためには日々の継続的な観察が必要です。選手の「いつも」を知ることで何かしらのサポートや声掛けを出来るようにする、ということがその時から私の目標になりました。そして、マネージャーの最も大きな役割は“観察”だ、と胸を張って言えるようになりました。

その上で、気持ちよく練習ができる環境をつくることもマネージャーに出来ることだと考えています。掃除や整理整頓、壊れた備品の修繕など行っていますがそれはこういう思いからです。ブロック長になった際のあいさつで「こうして欲しい、こうしたい、という希望はどんどん言ってください!!」というようなお話をしました。密にコミュニケーションをとって、話を聞いて、それに合わせた対応をすることでスムーズに、希望通りの練習ができるようにすること、これが今後の課題です。私自身はこんなことを考えながらマネージャーをやっています…ということで、どう受け止められるかはまた別の問題…。選手から見たマネージャーって何だろう、という問いはこれからも持ち続けていた

いです。

ここまで個人的なことばかり書いてしまいましたが、10月に代替わりしてからはブロック長を務めることになったということでブロック全体のことも考えていかなければ、と思っています。まずは、自分がこうする…ということのみならず、その時やるべきことをマネージャー内でしっかり役割分担することです。ベストな方法を冷静に判断して振り分けられるマネ長を目指します。そのために…その時々に必要なこと・人数、をきちんと把握する(選手に聞く)→ブロック内の仲間に共有する、という当たり前のようで出来ていないこの流れを確実につくること。「頼り合える・補い合える」そんなブロックにしたいと思っています。さらに、「出来ることと出来ないことの線引きをしっかりとる。その上で出来ることは精一杯。出来ることの幅を広げる。」というのも今後の課題です。人数や自分の動ける時間が限られていることを自覚し、その中で最大のサポートを模索していこうと思います。

長くなりました…。2014年、お世話になりました!!2015年もよろしく願いいたします!!

2014反省文

2年長距離 植田晃行

早いもので、もう2年も終わりかけています。ということで、今年の実績を載せたいと思います。
今年でた大会とその記録を載せます

24大駅伝 オープン A	5区 5km	17'30
荒川ハーフマラソン		DNF
学内駅伝	1区 3.3km	10分くらい
日体大10000m		35'43
24大 5000op		16'44
荒川駅伝	6区 8.195km	28'47

いじょうです。今年はずっと学連登録したので、ちよくちよく試合に出ました。
ほめるべき点としては、5000で自己ベストがでたことですかね。高校のベストから大きな飛躍をしました。タイムは遅いですけど。

反省点としては練習率の悪化です。学科の授業が忙しかったのもあるのですが、それをいいわけにして、練習をおろそかにしていた面が多々ありました。なるべく走らない日を作らないようにしないなと思います。

次年度の目標として、
5000 15分台
10000 33分台

を掲げます。達成できるようにがんばります。

2014年 反省文

鵜澤佳代

時間が経つのは早いもので、ついこの間シーズンに入ったかと思えば、もう反省文を書く時期となりました。今年は昨年と比べて、記録会への参加・自分の時間を重視でき、練習に対しても前向きに捉えられるようになりました。しかし、どれも昨年との比較であり、今年だけの振り返りをすると“そこそこ”です。特に自分の時間の中で陸上にあてる時間は、まだまだ足りないと思います。来年からは、今まで通り何の障害もなく陸上を続けることは多少難しくなると考えます。そんな中で、自分の出来ることを、やるべきことを考えて陸上を続けていこうと思います。また、今年は後輩ができ、上と下に挟まれていたわけですが、個人的に中だるみしてしまったかなと思います（特に練習において）。来年は気合を入れ直して、しっかりします。

さて、今年は私にとって大きな出来事が二つありました。まず一つ目は、関カレに出場させていただいたことです。私の陸上人生の中で最も大きな大会であり、昨年は応援席から先輩方の活躍を見ているだけでした。トラックに足を踏み入れたときの、周りの選手から感じた威圧感、自分にあった緊張・不安は今まで感じたことのない独特なものでした。二つ目は、初めて出場した理工系にて、100mの大学ベストを12秒台に更新出来たことです。以上二つの出来事から、走ることへの楽しみと自信を、改めて感じました。また、今年も多く試合に対抗選手として出場させていただき、たくさんの選手と出会い、経験を積むことが出来ました。このような日々を大切に、来年も取り組んでいけたらいいなと思っています。あと、余談ではありますが、高校からの夢であったやり投げ出場を果たすことができ、大満足です。来年の理工系が今から楽しみで仕方ありません。

まとまった感はありませんが、以上です。今年も一年間、お疲れ様でした。来年もよろしく願いいたします。

2014年 反省文

2年 薄井一磨

・今年の実省

今年を振り返ってみて、思ったのは「可もなく不可もなく」な一年だったと思います。考えによっては可より不可のほうが多いかもしれません。この一年間大きな怪我もなく、練習に取り組めたことは評価できる点でしょう。ただ、記録に関して振り返ってみると、大きく伸びることもなく若干の下降状態に陥ってしまいました。この原因はいろいろ考えてみたのですが、結局は練習量が不足していたなと思ひ至りました。このことは今年の実大の実省であり来年の課題です。こうしたことを考えると今年はどちらかというとマイナスな一年になってしまいました。なので、来年2015年は全体でプラスな年にすることを目指していこうと考えております。

去年自分はこの反省文で「余計なことを考えすぎないこと」を2014年のメインテーマにたしかしていました。この点を振り返ると、陸上に関しては、行動してから考えることができきてはいるけれども、まだまだいろんなことを考えてしまい行動できない時もあったので、目標の達成は5~6割ぐらいだったかなと思います。

・2015年への目標

今年を振り返った上で、2015年は「負けない」をテーマにします。今年の実自分の走りを見つめなおしたとき、ちゃんと練習に参加できているのに記録が伸びてこないのもちゃんとやっているように感じても実は自分に負け、妥協しているからなのでは、と考えました。まずは妥協しそうな自分に負けないこと。そうしたことの積み重ねによってこれまでの自分に勝つことができるようになるのでしょう。そうしたことを続けた結果が、記録を伸ばすことができ、誰かと競り合いになった時にも負けない選手になれるのだらうと思います。今までの自分に勝つためにも、そしてチームに貢献できる選手になるためにも、2015年はこのテーマを胸に日々の練習に取り組みます。

反省

B2 大木学

雪の降るような寒い季節となってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。春の躍進へ歩みを進め、私は日々邁進努力を続けています。

さて、陸上の反省へと移ります。今年は 3000mSC で関カレ出場を目指していましたが、おかしなことに 800m で関カレ A 標準を突破しておりました。5月の順大が中距離大木の誕生の瞬間でした。興味はあってもそれまで走る機会にめぐまれませんでした。高校2年生のスランプ時にエントリーはしましたが、顧問との確執で出場できず、その年は我慢の日々が続きました。退部も一時は本当に考えました。しかし、その日々は無駄にはおられません。今の僕の中で生きています。今もしばしば走れないことはあります。しかしめげずに陸上競技を続けています。あの日々のおかげで、僕はほんとうに陸上競技が好きで、この先もずっと携わっていきたいと思うことができます。現在は不調から、失望と我慢の日々ですが、この陰鬱とした景色でも、この先には必ず、再び、太陽が昇る、そう信じて冬季練習に望んでいきたいと思えます。

目標：800m 1'53"50
1500m 3'59"00

2014/12/24

2014年 反省

長距離 2年 大貫拓人

2013年は学連登録ができなかったため、対抗戦に出ることはできませんでした。その分自分のペースで力をつけることができたと思います。そのおかげで今年は茨大戦、関甲信、24大戦、箱根駅伝予選会、荒川駅伝とすべての対抗戦に対抗選手として出させていただきました。しかし、どの試合でも目立った記録を出すことはできませんでした。千葉大内での争いに必死で千葉大の人に勝てればいいやという気持ちが心のどこかにありました。その結果トラックではどれも千葉大で一番でしたが、他大の速い人とは全く勝負になりませんでした。

練習の面では、モチベーションの差が激しく、それが練習にも表れてしまいました。春合宿と長距離合宿ではどちらも練習を引っ張れたので良かったです。毎日合宿の気持ちでやればよかったなと思います。

来年の課題はしっかりとモチベーションを維持することです。せつかく周りにやる気がある人がいるのだから、そのやる気を吸収しようと思います。モチベーションさえ維持できれば記録は向上する自信があるので、頑張ります。

目標は、すべての対抗戦に出て、今年よりもいい記録を残し、部に貢献することです。そのためには練習しかないので頑張ります。

つまらない反省になってしまいましたが、来年もみなさんよろしくお願ひしませう。

P. S. 2 僕の推しメン(という言葉で済むのだろうか)の岩永亞美が 2015. 2. 28 をもって SKE48 を卒業することを発表されました。ミーティングの際の小宮山先生がおっしゃっていた、「トンネルには必ず入口があって出口がある。いつかは終わりが来る」という言葉がとても胸に刺さりました。(2015. 1 再送信)

2014 年反省文

B2 佐藤洲太

今年は去年より練習に耐えられるようになりました。

2015 年はもっと練習に耐えて、すかさず自己ベストを出して、
ちばりくの力になりたいです。

来年もよろしくお願いします。

良いお年を。

おわり

2014 年反省文

2 年 関根輝也

12 月 24 日、クリスマスイブとなりました。クリスマスソングと言ったら皆さんは何を思い浮かべますかね。山下達郎の「クリスマス・イブ」、竹内まりやの「すてきなホリデイ」、マライア・キャリーの「恋人たちのクリスマス」、稲垣潤一の「クリスマスキャロルの頃には」など、いろいろありますよね。でも自分はどうしても、サンボマスターの「世界はそれを愛と呼ぶんだぜ」を思い浮かべてしまいます。全然関係ありません。なぜかは自分でもわかりません。電車男の主題歌でしたが、当時の放送はむしろ夏にやっていた(はず)のに。高2か高3の冬休みにいき見したことは憶えています。伊東美咲さん、キレイでしたよね。引退宣言はしていないようですが、今どこで何をしているのでしょうか...

この前置きは反省とは何の関係もありませんので、本題に入ります。まず、生活面に関して。なんだか大学に入ってから遅刻グセがついてしまい、今年の前半もそれはなかなか抜けなかったように思います。主に土曜練で、ひどいときは月に 2 回くらいは遅刻していたと思います。他ブロックのみなさんにはそんな印象がなければいいのですが、長距離ブロックの一部では O 木の次に遅刻するやつみたいになってました。とりわけ反省しておきたいのは、4 月にあった審判講習会で 2 時間ほど遅刻してしまったことです。恥ずかしいのでひた隠しにしていたのですが、一年間の反省なのでさらします。未だかつてないひどい遅刻でした。というか、どんなに性根の腐った輩でも 2 時間も遅れたりしないと思います。本来ならば門前払いを食らっても致し方ないのですが、千葉陸協の方々には何とか受け入れてもらえました。陸上部全体の品格を下げるような行為をしてしまい、本当にすいませんでした。それからだんだんと遅刻の数は減っていきましたが、今後も気を緩めずに時間を意識して行動していきます。

次に、競技・練習面について。今年は 24 大駅伝に始まり、さまざまな大会に、時には対抗選手として出場させていただきました。タイムはおおむね順調に伸びていったと思います。5000m では春先に 16 分一桁まで戻し、9 月には PB を出すことができました。一回バテて 16 分 48 秒かかったことがありましたが、最近では 15 分 40 秒台は安定して出せるようになりました。心残りなのは、今年中に 15 分 20 秒台まで持っていけなかったことです。3 月までに何としても到達したいと思っているのですが、1、2 月は大会がなく、3 月も来年は少なそうなのでピンチです。この 3 か月弱でしっかり走り込みたいと思います。3000mSC でも 10 月に PB を出し、やっと過去の自分を完全に超えられたように思います。ですが、PB を出した時でさえハードリングは全然ダメだったので、まだまだ記録更新の余地はありそうです。いかんせん三障は開催される記録会が少ないので、見つけたら機を待たず、積極的に参加していこうと思います。

課題はやはり 20km でしょうか。今年の箱根予選ではだいぶひどい走りをしてしまいました。落ちているのが分かっているのに上げられない、なんとももどかしいレースとなりました。なぜだったのかを考えても全部言い訳になってしまう気がするのですが、理由の一つとして、ペース設定を間違えたことが考えられます。何が何でもチームを引っ張る走りをするしなければならないという、一種の使命感みたいなものが強く出てしまい、余裕をもって走る事ができませんでした。学生ハーフなどを通し、今一度こうした長い距離の走り方を考える必要があります。

練習面では、ブロック長を引き継いでからは自分が先頭で引っ張ることが多くなったのですが、自分が引っ張る、ということに固執しすぎた面があったかなと思います。もちろん練習においてブロック長が引っ張るのは大事なことです。調子が悪いときまで無理をして引っ張っても練習の効率が落ちるだけです。実際にインターバル練では、たとえば 4 本のうちの 3 本目を自分が引っ張り、全体として設定タイムを割ってしまうということもありました。全員で引っ張ったほうが各々の練習にもなるし、こだわらなくていいということも数名から指摘されましたし、これからは自分の調子を見て冷静に判断しようと思います。

さて、ここまでの反省をふまえ、来年の目標を定めます。

- ・ 5000m で 15 分 20 秒台(3 月末までに)→14 分台
- ・ 3000mSC で関カレ B 標準(9 分 25 秒)切り
- ・ 箱根予選でチーム上位の走りをし、全体の記録を引き上げる。
- ・ 時間を意識して行動する(部活以外でも)

とどのつまりは、プロ長ならプロ長らしく行動し、プロ長らしく結果を残せということ。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。

2014年反省文

B2 鷹野玲大

こんにちは。鷹野です。簡単ではありますが、2014年を振り返ります。2014年振り返ると、胸を張ってよい1年だったといえます。

春はあまり調子が上がらず、100も110hもかなり遅かったです。しかし、6月7月と練習を重ねていくうちに調子が上がって行きました。そして迎えた関甲信で、今までの自分を越えられたと実感しました。まだやれる、まだタイムは伸びる！と実感できたことが本当に、本当に嬉しかったです。その後、9月の日体大記録会で関カレ標準を切りました。自己ベストを大幅に更新できた理由は肉体面、精神面に分けて次のふたつです。

肉体面：筋トレ（主に体幹）の重視で100mのスプリント能力が高くなったから

精神面：副将に就任したことによる自覚の芽生え

肉体面は文字通りです。精神面は、やはり次期主将という立場を考えた結果、主将はみんなより多く練習を積もうと思いました。

来年の関カレは出場するだけで終わりたくないです。準決勝、決勝を目指して相当な量の努力を積みます。ところが、今のところケガの影響で満足いく練習は出来ていません。しっかりとケガを治して来季は14秒台、10秒台を目指します。今季を振り返って、どちらも手の届きそうな目標だと感じました。来年もよろしくお願いします。

2014年度 反省文

2年 高橋舞

2014年の反省をします。Part2です。文章を書くのは苦手ですが頑張ります。笑
まずは、なんだかんだで大学でも陸上に関わる選択をしてよかったと思う1年でした。高校の陸上部が本当に楽しくて、高校で引退するときにもう陸上からは離れると決めていたのですが、やっぱり無理でした(笑)マネージャーになってもう4年が経とうとしていますが、看護学部に行くを決めたきっかけも陸マネやってたからなので、私の人生は陸上で決まってきたんだなーと今振り返ると思います。

そして、1年半ぶりのマネ業はというと、ビデオががたがただったりタイムの公式との差が大きかったり測りそびれたりといろいろやらかしました。すいません。指示されるのを待ってしまって、自分から・自分がしっかりしなければという意識が少なかった気がします。また、看護学部の学生であるのに学んだ知識をなかなか応急処置に活かせませんでした。でも、いろんな大会や練習を通して、たくさんの学びを得ることができました。あとはダンスの方とも両立できてよかったです。

2015年の目標は、「自分がマネージャーをやってて楽しいと思えるようにする」です！誰かがこれをやる、というよりはみんなでやろう、みたいな…今の雰囲気では新1年生も大変そうって思ってしまうような雰囲気が最近はある気がします。もっと広く視野を持つようにするのが1番の策かなと思います。切羽詰まるからミスも増えがちになる気がします。上からですいません…とりあえず、舞台でいう裏方さんのようなポジションを目指していきます。実習も始まるし、なかなか西千葉まで来るのは大変な時間割になってきますが頑張って自転車をこいでこようと思います。働いたらきっと陸上の大会に行くこともできなさそうだし、そう考えると陸上に関われるのはあと2年なので、とりあえず楽しみます♪箱予は何としてでも行きます！

あ、リレーマラソンに出たいのですが誰か一緒に出ませんか？←

よくわからない文章になりましたが、楽しみながらマネージャー業やっていきたいと思えます。具体的には、公式びつたりを出すのと、応急処置が必要→まいちゃんを呼ぼうとなれるくらいしっかりする、ですかね。頑張ります。

2014 反省文

田中優哉

生活面

睡眠や食事については去年より気を遣うことができたと思う。しかし、食事に関してはまだまだ改善すべき点があるので自分で調べる、人に聞くなどをしていきたい。

競技面

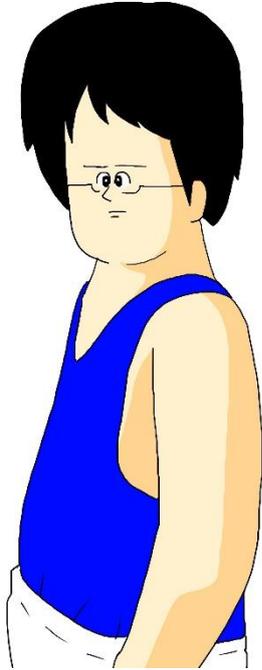
春、夏はちょっとした怪我が続き、秋は課題と体調不良、冬に入ると本格的な体調不良で連続して練習できた期間が短かったように思う。特に体調不良は怪我とは違い、腹筋などの筋トレもできないので来年といわず今から十分に気を付けていきたい(まず、いまの風邪をしっかりと完治させたい)。

全体

箱根予選会から主務を引き継いでまだあまり多くの仕事を行っていませんが、今後の仕事をしっかりとこなしていきたい。(とっていたら年末にパソコンの調子が悪くなり反省文の up が遅くなってしまいました。すみません。)

2014年↓

出るよ、そのうち



試合？

実習なかったらなー



あーあ、実習なかったら
合宿行けたのになー

2015年↓

気にしないでいいぜ



今スタビしてるけど

毎日部活来てやりますよ
になっても



その除籍？っていうの？

反省文

中距離ブロック2年 宮崎直大

中距離ブロック内でガッツリした反省文を書くので、こちらでは軽く今年の実績と来年度の目標を書きます。

さて、まず去年たてた目標は達成できているのでしょうか。

- ①試合と練習をつなげる
- ②陸上についてもっと考え、多少の知識も得る
- ③春までにある程度の体力をつける
- ④対抗枠に入れてもらえるようにがんばる
- ⑤高校の友だちに負けない！

中距離の前期反省文にも書いたとおり、一応すべて達成しています！

そしてその前期反省文で書いたそれからの目標に少しアレンジして、来年の目標を立ててみました。

- ①スピードをがっつり、体力はほどほど
- ②動きをよくする、体のコアを強くする
- ③来年度、関カレ標準を切る
- ④同期の野郎どもに喰らいつく！
- ⑤対抗枠をもぎ取って入賞する

この冬は去年とは全く違って、ひたすら体を作っています。しっかりスピードを出せるため、800mで記録を出せるための。

体力はほどほどと書きましたが、なんやかんやアップで結構追い込んだり、サーキットだったり知らぬ間にちゃんと体力は付いていると思っています。

春先にどれほど効果が出ているのか楽しみです。これが①と②。

③、④、⑤はタイム的に考えたらまあそんなもんでしょう。③はつまり、1分56秒を切るといってなかなか厳しいのではと思います。しかし去年はまだ2分台だったのに今や1分56秒台の原田を考えると、自分もそのくらいはできるはず、いや、できます。

今年は同期の活躍を見て、特に関甲信は川崎さんがでれない分そこに自分が入っ

たわけですが、全く手も足も出ず非常に悔しい思いをしました。そんななかで同期の2人はどちらも決勝に残り、かたや優勝。悔しかったですね。それで④、⑤というわけです。

あ、あと何かしらの対抗戦の決勝でパフォーマンスするのが夢なので、来年のうちに叶えたいと思っています。

来年になってもあんま強くなってない・・・といったことは考えていません。モチベが高いことが自分の取り柄だと思っているので上記目標を目指して新年も頑張っていきます。

絶対喰らいついてやります。