

反省文

短距離ブロック 3年 明石涼

2014 年を一言で言ってしまうと中途半端でした。記録面も練習面どっちも中途半端でした。以下時間を追って振り返ります。

まず1～2月は昨年痛めた膝の影響でほとんど走るメニューに取り組むことができませんでした。代わりにウェイトをやりまくったのでウェイトに関しては人並みにできるようになりました。3月に入ってからはある程度走れるようになったのですが全てのメニューをこなすことがなかなかできず、シーズンインまでに動きにキレを戻すことはできませんでした。そんな感じでシーズンインして5月の中旬くらいまではある程度上り調子できたのですが、試験勉強などを言い訳にして練習量を減らしてしまい、その結果調子を落としてしまいました。6～7月も学科が忙しくなり昨年ほど練習量の確保ができなくなり現状維持で精一杯でした。8月に入ってから時間は余裕もできそれなりの練習をこなせたのですが、試合に出て故障、合宿で故障となり結局ずるずる引きずってシーズンオフして今に至ります。記録も大学ベストすら出せず、冒頭にも書きましたが中途半端だったなーという感じでした。

何がいけなかったか？その答えは練習不足だと思います。正確にいうと全体練習への参加の減少です。自分は継続して練習をつめていた時の調子が一番いいです（まあほぼ全員に言えることですが笑）。実際今年の夏はこれまで陸上を続けていた中で最も速く走れた時期がありました（一瞬だけ笑）。そういう機会をまた掴み取れるように当たり前すぎることでありますが全体練習にもっと参加します。そのために試験前困らないように日頃からもうちょい勉強するようにします…。（練習内容や技術面についての反省はいっぱいありすぎて書いたらすごい量になるので割愛で。）

陸上競技を始めて7年目。中高時代は顧問も部員も練習環境も適当で言っちゃ悪いですがほとんどソロで陸上してました。それに比べると今の環境は自分にとってとてもいい環境です。特に今年はメニュー面で陸上競技してるなあ実感できました。全部こなすことができず申し訳なかったですが充実してました。また主務や主将の仕事なども少しですがどんなことをやっているのか見ることができたりと幹部の大変さを改めて知りました。陸上競技ができていることにもっと感謝しなければならないと思う一年でもありました。残り少ない学生としての陸上競技を感謝を持って続けていこうと思います。

とまあ色々書いてきましたが、とりあえずこれからも楽しむことを第一にやってきます！

2014年12月23日

2014年 反省文

中距離ブロック 3年 今井咲

あまり真面目に書くと1枚では収まらないので、詳しくは2014年前期の反省と併せて中距離ブロックHPをご覧ください。

今年はいろいろな意味で変化のある1年でした。400mで58秒台、800mで関カレ出場と5年ぶりの自己ベスト更新、マイルのラップで57秒台、チームでは3分台こそ出せなかったものの現実的なところまでできました。苦しい時期が長く、遠回りをしてきた分、自分が成長しているということが数字に表れたことは素直に嬉しいです。でも決して満足しているわけではなくて、悔しい思いをたくさんした1年でもありました。特に関カレや24大戦などレベルの高い試合で全く勝負できなかったことに関しては非常に悔いが残っています。記録に関しても、400m,800mともに自分が今シーズンの目標として設定した記録には届きませんでした。どうしてでしょうかって話はまた別のところでします。

変化があったこととしてもう1つ。中距離ブロック全体の意識が大きく変わったことです。今までどうせ1人だから周りがどうだって関係ないと思っていました。ですが、ブロック全体の意識が変わり士気が高まったことで、私も練習に対する意識や試合へ向けての気持ちがいい方向へ変わった気がします。それぞれが速くなるために考えて、真剣だけどいつも楽しくて、誰かが自己ベストを出すと嬉しくて、くだらない会話やラインで笑って、変わり者の集まりですが、中距離のみんなのおかげでこの1年間とても楽しかったです。ありがとうございました。

最後に来年のことについて少し触れます。3年の冬にもなってまだ今後のことが白紙なわけですが、来年も関カレ、茨大戦、関甲信、24大戦には出場するつもりでいます。ただ、関カレ以降は種目を絞ってもいいのかなーなんて考えています。これは後輩に枠を譲るかそういうことではなくて、自分が大事にしている種目にかけるたいという意味です。今の時点の考えなので、変わる可能性も十分ありますけど。

とりあえずシーズンが始まったら400mの関カレ標準と800mの全カレB標をできるだけ早く切る。これが1番近い現実的な目標です。そのためにすべきことを、年明けからも変わらず、いや、今以上に頑張っていきます。

P.S.

かわいいは正義です。ちょっとだけ反省はしていますが、後悔は一切してません。これによってさらにモチベーションが高まっているわけだし。とりあえず2/11と4/18楽しみます。なおちゃんかわいい。

2014年反省文

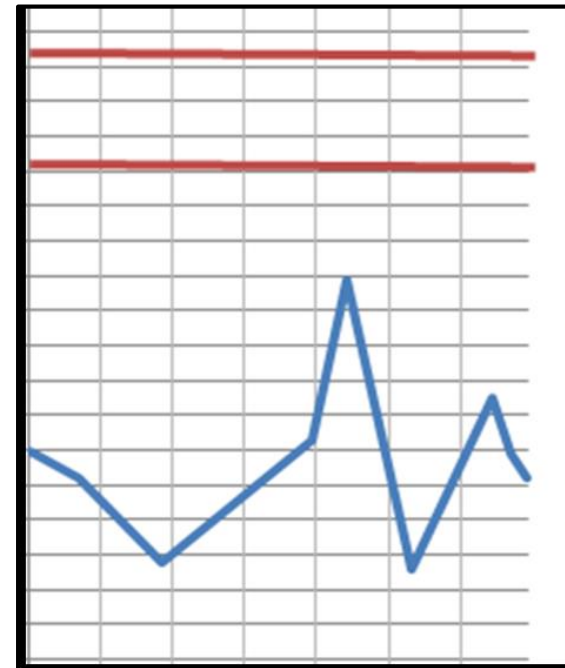
B3 跳躍ブロック(三段跳) 長田 卓也

<今年の主なやつ>

- 1月31日 ベンチ 35kg(現在 55kg)クリーン 35kg でやっていた
- 3月下旬 走り五段 17.5m
- 冬から痛めていたハムの違和感が無くなってくる。
- 4月4日 レッグカール 30kg10回3セット(現在 40kg)やっていた
- 4月12日 大学陸上デビュー順大記録会 31.2~.5mの助走
高校とほぼ同じ 13.39m→13.40m(非公認)(公認 13.29m))
- 4月13日 片足スクワット 50kg10回2セットやっていた
- 4月22日 ダブルアームに取り組み始める
- 4月26日 立五段(高校時 約 13.5m→)14m弱 走り五段 17.5m
- 5月7日~6月3日 教育実習
- 6月11日 パラレルスクワット 70kg(現在 85kg)10回3セット
- 6月13日 第一回ジャンプデカスロン
- 7月8日 走り五段が突如 19m弱ぐらいに。
- 7月21日 立五段 14.74m 走り 18.85m
- 8月10日 茨大戦 挫折
- 8月19日 初無酸素パワー 1067w 16.2w/kg
- 8月24日 24大戦 PB 13m89cm(7位) 助走約 41m
- 9月12日 1k p max 225回転 12k p max 69回転
- 10月6日 走り五段 19.02m
- 11月17日 第二回ジャンプデカスロン(前回比 99.05%)
- 12月12日 無酸素パワーPB 1229w 18.3w/kg
- 12月15日 1k p max 229回転 12k p max 95回転

→ 2014年三段跳成績 ↓

(大会日)	(m)
2014/4/12	13.40
2014/5/3	13.32
2014/6/7	13.08
2014/8/10	13.43
2014/8/24	13.89
2014/9/21	13.06
2014/10/25	13.55
2014/11/2	13.39
2014/11/9	13.32



<その他成長>

SD 1年(夏休み前まで)→3年(2014年)

平均比較 30m 4"38→4"22 60m 7"79→7"50 100m 12"59→11"95(AD11"97→11"10)

※1年夏休み~2年12月までは謎のブレイクがあります。

<まとめ・今後の展望>

今年の初めは怪我気味であったが、着実に鍛錬したためスムーズな復帰に繋がられた。その後、跳び方を変えたりいくつかのパフォーマンスがあがったりした事で自信が湧いていた。しかしなかなか思い通りにはいかず、特に自信のあった茨大戦で結果が振るわずにメンタルブレイク。ただ、これも運命のいたずらか。その2週間後、なよなよモードで臨んだ24大戦でPB。結果これがSBとなったが、再びモチベーションに火がつき、今に至る。

ちばりく復帰後、足の速さもある程度ましになってきた。今シーズンが終了し、ウェイト(主に上半身)強化に取り組んでおり、その成果は早くも目に見えてきている。この成果を走

りに、そして跳躍に繋げていくことがなによりも重要だ。気を付けなければならないのは、それを重要だと思っているだけで日々を過ごしてしまう事。現在ウエイトは基本的に自分で行い、ランは短距離と跳躍で行ったりしている。つまりもう既に、跳躍に繋げるという段階に入っている。好き勝手に練習をしているように見えるかもしれないが、今シーズンの反省を基に作った自分に最適なプログラムだと自負している。ウエイト・走・跳の配分とその移行に気を付けなければならないが。

関カレは5月。4月半ば、最遅でも5月頭には標準突破しなければならない。すると、練習できる猶予は残り3ヵ月強だろう。これほどまでにモチベーションが高まり、且つそれを維持出来た事は今までに何もない。

自分がどこまで成長できるのか楽しみである。

2014年 反省文

3年 各務琴音

今シーズンを振り返ると、やはり、こんなはずじゃなかったという悪い思い出がたくさんよみがえってきます。ただ、その経験が自分にとって100%悪いものだった気はしていません。春に体調を崩したのがすべての発端でした。合宿までは調子もよく、冬季練もいい感じにつめていたのでシーズンに向けてモチベーションも上がっていました。そんな時に熱をだし、東大を棄権しシーズンインの計画が台無しに。でもそのときの私はまだまだ考えが甘かったです。その後あんな悲劇が待っているとは知らず、、、。気管支炎の一手前にまでなり、3月末まで運動禁止。復帰してすぐ記録会に向けて張り切っているときに怪我。順大を棄権。そのときは足首と踵の痛みでした。その後も足の状態は良ならず、日体大、筑波大、国士舘大など数々の記録会を棄権。関東インカレが近づいていて、焦るなどと言われても焦ってました、正直。歩くのもつらく、一步も走り出せないような状態でした。まあそんなこんなでシーズンインは関カレ当日になってしまったわけですが、痛み止めも効果があったのは一日目まで。やりきることができたのも奇跡に近い感じでした。あんなひどい結果しか出せなくて、入学時から目標にしてた七種での関カレだったのに、とにかく悔しかったです。それでも、よく頑張ったねといろんな人に言ってもらえて、うれしいやら情けないやら。怪我の状態は足の甲の疲労骨折でした。関カレのあとの一月はおとなしく筋トレに励む日々。この時正直頑張りました。無駄な期間はなかったって自信持って言えます。精神的には落ちまくって、まわりの人にはたくさん迷惑をかけてしまいました。この場を借りて、ごめんなさい。丸5か月まともに走れませんでした。夏の対抗戦になんとか出場可能にまでもっていったのは本当によかったです。関カレから24大まで、対抗戦にはちゃんと出場できたのが誇りです。(記録会の出場費は何万無駄にしたのでしょ)去年立てた雑な目標、自己ベストをいっぱい出す、というのなんとかクリアできました。とくに関甲信で高跳び160を跳べたことは本当に嬉しかったです。幅跳び、砲丸投げの自己ベスト更新も含めて、今年はやっと自分で考えて行動しそれが結果につながるというのを実行できました。とても大きな成長です!!今シーズンははじめて、リレーに一度も出場することができませんでした。走力体力不安要素含め、当たり前のことではありますが、当時は見ているのがつらかったです。なんでここで応援しているんだろうって何度も思いました。が、開き直りました。そのぶん個人種目で貢献できたことにしておきます。いろいろありましたが、今までイージーモードの陸上競技人生だった自分にとって、いい経験になったシーズンでした。すべて順調じゃつまらないですからね。今では熱をだしたことも、関カレがシーズンインだったこともいい意味で笑い話です。

さてさて、12月に入り絶賛やる気喪失中な私でしたが、ちょっとずつやる気を取り戻しつつもあります。来年はどのくらい部活に参加できるのでしょうか。現実問題厳しいとは

と思いますが、就活やらやらと両立できるように要領よくやっていきます。秋の24大には
どなかたちでもいいので出場したいです。おしまい。

2014 反省文

3 年 河瀬桃香

1 年間おつかれさまでした！2014 年ももう終わってしまうと思うと本当に早いです。去年の練習納めの浜練から 1 年が経ったと思うと信じられない気持ちです。去年は種目ごとに分けて書きましたが、今年は気の赴くままに書いていこうと思います。

陸上を頑張るというのは、2014 年の私の大目標でした。おおざっぱですがそれを軸にして生活してきました。なぜこの目標にしたかという、去年は部活以外のことにいっぱいになって、陸上のことをおざなりにしてしまったような気持ちがあったからです。去年は去年でたくさんのことを学ぶことができたし、後悔はしていませんが、今年はその気持ちにならないように頑張りたいと思ったからです。そして今年を振り返ってみて、去年よりも陸上と真剣に向き合えたと思っています。でもまだまだ反省点はあります。それをちゃんと受け止めて、来年に生かしていきたいなと思っています。

反省点一つ目。3 月の春合宿、3 日目の坂ダッシュで怪我をして、4 日目が走れませんでした。4 日目のマイル嫌だなあと思ってはいたものの、いざ走れないとなるととても悔しくて、すぐ落ち込みました。それを表に出してしまい、みんなに気を遣わせてしまったのが、大きな反省点でした。怪我で走れなくても自分のペースで楽しく練習している人たちも周りにいました。いつまでも引きずるのではなく、ちゃんと切り替えて自分のできることをする、それが自分にとって部活全体にとっても大事なことなんだということを感じました。

反省点二つ目。春合宿後、3 月に体調を崩してしまったことです。そのために東大記録会 2 種目を棄権し、4 月のコンディションも非常に悪く、国士館の記録会も棄権しました。そのコンディションの悪さを 5 月まで引きずってしまいました。せっかく冬練で体力、筋力をつけたのに、その力をシーズン初めで全く発揮することができませんでした。ほんとに体調管理は大事だなと思い知らされました。同時期に体調を崩した人たちと話した結果、風邪に負けない強い気持ちが必要だという結論に至り、「気をしっかり」という合言葉をもとに、風邪だけはこじらせないように以後努力しています。

関カレでは 4 継の 3 走を走りました。マイルは実力的に走ることができませんでした。このことは、自分でもびっくりするくらい、とても悔しかったです。その悔しさをばねに、関カレ後はモチベーション高く練習できました。その成果がスポーツ祭典の 800m で形になったのだと思います。2'23"88 の自己ベストが出ました。ほぼ 2 年ぶりの自己ベストだったので嬉しかったです。

「モチベーション」これがほんとに大事だと思いました。筋力が足りないとか、そういうことの前に、自分の場合、記録を伸ばせるかどうかはこれにかかっている、そう思いました。3 つ目の反省点は、悔しいというモチベーションをそのまま維持できなかったことです。自分の心の弱さですね。

関甲信では 800m で決勝に残れたことが自分にとってはうれしかったです。結局自己ベストを出せなかったことは悔しかったです。競技の楽しさを感じられました。夏合宿は無事走りきることができ、24 大は教育實習のため出場できず、實習後の練習ではアキレス腱や腰など、今ま

で痛めたことのないところを痛めてしまい、思うように練習できない期間が続きましたが、現在は両方とも痛みは落ち着き、練習に励めているという状況です。

そうですね、今年を通して思ったことは、「やっぱり自分は走ることが好きなんだな」ということでした。あんなにやりたくなかった練習が、いざ怪我をして走れなくなるとほんとうに悔しくてつらくて、走れることのありがたみをすごく感じたし、どんなに記録が伸びなくて練習がつかなくても、部活をやめたいと思ったことは一度もありませんでした。同じように練習していてもみんなそれぞれ陸上に対する考え方やモチベーションは違うけど、どれも間違っていることはないんだと思います。後悔のないように、自分なりに陸上と真剣に向き合っていきたいです。

来年は教採もあり、思うように練習できない期間もあるかもしれませんが、できる限り練習に参加して、対抗選手を目指して努力していきたいです。来年もよろしくお願いします。

2014 年を終えて

法経学部経済学科 3年 前短距離ブロック長 小泉太一

この一年間は個人としては良くなかったが、リレーやチームとしては自身の陸上競技人生の中でも素晴らしい年となった。

とにもかくにもなんとか短距離ブロック長を終えることができた。将来顧問の先生になるわけでもないのに毎日毎日メニューを考えるのは正直苦痛だった。よくよく考えると毎日がプレゼン状態。テーマは[変わるための1年]というもので、腐りきったちばりく短距離チームを普通のチームにするのが至上命題。つまり強いチームに変えるのではなく、強いチームになるための土台を作るということだ。この点に関してはまあまあ。金子元貴が様々なことを導入してくれているが、それは土台の上で成り立つ。時間を守る・服装・欠席 etc...まだまだ大変そうだ。もう少し自分でしっかりやり切りたかった。かねげん、申し訳ない。

リレーに関してはどっかの知事のおかげでみすみす表彰台を逃したが、それを狙えるレベルで戦うことができた。3年が自分しかおらず、しかも都知事、カズマ、カネゲンと個性派揃い。でも変に上級生としての気負いもなく、気楽にチームを引っ張らしてもらえた(?)。なんだかんだ言うこと聞いてくれたし。一方でリレーのサブに関して、ラウンド数の増加やメンバーの多様化などによりもろさを露呈した。マイルでは平岡さんや田中 Y に、4 継では明石にたくさんの迷惑をかけてしまった。ただサブとしての動きもチームとしての動きも今年の反省をしっかりと来年につなげていきたい。これはサブを含めたリレーメンバーの義務だと思う。リレーメンバーがいちいちオーダー用紙を気にしたりしないくらいにしたい。

来年は学生最後の年であるとともに、競技人生の最後でもある。これまでは陸上競技をどのようにやるかを考えてきたが、おそらく来年はどのようにやってきたかを多く問われる年になる。そういった意味で今後は改めて陸上競技を楽しもうと決意した。ただふざけすぎてブロ長に怒られないように…。十種競技も細々とやっていく。

2015 は忙しくても余裕をふりまいて生きていく。練習中も元気に生きていく。早々と就活を終わらせ、来年の 24 大戦の混成競技の表彰台を狙う。ただ 1500m をやりたくないの、まだ出場するかは考えさせていただきたい。

とりあえず来年の目標は、自己 PR は筋肉ですと言って力を入れたらスーツがバツンとなってそのボタンが面接官の机の上に綺麗におさまり、それに面接官が感動し、「君は…うん…採用だ」と言われるような体作りをしつつ、面接時間が急遽早くなるという無理難題を出されるも、乗換えや会社までの道りを 400m48 “6 のペースで走りきり奇跡的に受験者でただ一人間に合い「君は…うん…採用だ」と言われるように走力を上げたいと思う。以上。2014.12.19

反省文

3年の國分佑太です。

今年の実省を前に。

1年間、中距離プロ長を務めました。迷惑ばかりかけてきましたが、その分みんながカバーし助けてくれました。改めましてありがとうございます。

それでは反省などをします。

中距離プロ長としての反省は普段の練習や大会でブロックを引っ張れなかったこと、それと練習メニュー。何かしら部の役には立てていたのかな…。個人としての反省は中距離なのにやり投でしかベストが出せなかったこと、練習を継続して積めなかったこと。

その時その時では精一杯やっているつもりなのが、振り返ってみるともう少しやりようがあったのではないかと考えてしまいます。じゃあどうすれば良かったのか、という問いに答えが出ない、あるいは答えが出てても改善できないので成長できていないわけですが。

今年の中距離が活躍して本当に嬉しかったです。とても頼もしくなったように見えます。(もちろん他の人たちの活躍も嬉しかったです。)一時期は自分がいても頑張りや雰囲気や邪魔しているのでは、いない方がいいのではなんて思っていました。考え直しました。来年は自分もその輪の中に入れるように頑張ります。

生活リズムが崩れがちなのでとにかく当たり前のことを当たり前にする。まずはこれに重点を置きます。また、できればマイナス思考、そして卑屈すぎるところを直したいと思っています。すごく時間がかかりそうですが、休部明け以降少しずつ前向きに考えられている気がするのでこの調子でいきたいです。

ざっくりとした反省ですみません。あまりにも長く感じた1年なのでたぶんいろいろ忘れていきます。今までありがとうございました。

2015年もよろしくお祈いします！

お疲れさまです。3年の齋藤です。

2014年も終わりますね。1年がとても早いです。

SB 100m 12秒56

200m 25秒96

今年は人生で一番試合に出たと思われます。3月の東大から、11月のスポーツ祭典まで様々な記録会、対抗戦に出させて頂きました。1つ1つの試合が私にとって収穫のあるものでした。記録が上手く伸びない、思うように走れない試合は多々ありました。むしろ、そっちの方が多かったと思います。ただ、結果だけにとらわれず、何が足りないのかを考えることが去年より出来たかなと思います。まだまだ力不足ですが、「考える陸上」をしていかなければならないことはいつも頭にあります。しかし私は、まだまだ考えが足りないのです。でも、ない頭を使って、どうすれば良いのか今何が大切なのか何が必要なのかを考えるようにしました。これからもそれを大切にしていきたいです。

少しずつではありますが、100も200も記録が伸びています。特に200はPBまで0.02秒となりました。はっきり言って今まで200がとても弱かったです。今も弱いですが。高校の時、連日の試合の疲労でまともに200が走れなかったため200がとても苦痛でした。しかし、今年200がいいスタートをきり、8月にSBを出すことが出来ました。

100、200といつもセットで土日どちらも出たり、1日で複数本出たりしました。その効果が出たと考えられます。対抗戦では、トレーナーさんの手厚いケアのおかげで、疲労の中でも良いパフォーマンスが出来ました。ありがとうございます。

そして今年は教育実習が1ヶ月ありました。その3週間後に24大戦。1ヶ月の穴を3週間で立て直すことは出来ませんでした。これも努力不足ですね。もっと出来ることはあっただろうととても悔しく思っています。その後も記録会に出たのですが、思うように走れませんでした。走っていて楽しくなかったです。そこから少し気持ちが沈んでいたのですが、11月のスポーツ祭典では「とにかく楽しんで走ろう」と思い、場所は遠かったのですが、臨みました。少し気温は低かったですが、晴れていてとても気持ちよく走ることが出来ました。記録はあまり良くないですが、「楽しかった」です。この気持ちが大切なのだと思改めて感じました。

来年はもう4年生。こんなに自由に陸上出来る時間はもう長くありません。そのことを忘れずに1日1日を大切にしていきたいです。そして来年こそ自己ベストを出したいです。

以上で反省を終わりにします。ちばりくのみなさん、2014年お疲れ様でした。ありがとうございました。

反省文

鈴木悠也

今年は散々な一年だった。

2月の骨折、8月の自己ワースト記録、9月の負傷など。大体は自分の行いが招いたことだ。

ろくに練習したおぼえもなく、陸上に打ち込まなかった一年である。

来年は4年生という最終学年だ。

まずは一月の勝田マラソンまでに、意識から変えていく。

来年反省文を書いているときは、誇りを持てるようにしたい。

2014年の反省

3年マネージャー 三浦早央里

今年はマネージャーも反省をしてほしいとのことだったので反省したいと思います。

去年の箱予でマネ長になってから、実験が始まり、だんだん西千葉から足が遠のいていきました。今年の箱予で引退するまでとても長かつらかったです。今後のことも考えて部活に行けなくても後輩だけで仕事ができるように指示を出していこうと考えてそうしてきたつもりではありますが、至らぬ点がたくさんあり、茨大戦でのビデオの撮り損ねなど、うまくいかなかったことも多かったです。こんな私についてきてくれたマネージャーの後輩たちには感謝しています。

2年生のときから医療系の陸上の大会に出始めて走るのも楽しいと思ってきたし、もうすぐ研究室にも配属されるので、来年からは亥鼻の陸上部でマイペースに陸上をしていきたいと思います。

2014年度反省文

教育学部特別支援教育 12E5020B 山本 智之

遅れてしまい、申し訳ありません。

2014年の反省と、2015年の目標です。

反省は、部活に継続的に出ることができなかつたことです。言い訳ですが、特に夏休みは祖母が亡くなり実家にとんぼ返りをしたり、塾での夏期講習がほぼ午前中に入ってしまったりするなど、部活に継続的に出席することができませんでした。翌9月からは特別支援学校への実習により夏合宿に、10月中旬からは小学校での実習により箱根予選、24大戦にも参加できませんでした。夏合宿以外は日程的にも参加できたのですが、実習にかかる準備を早めに終えることができず、「大会どころじゃない!」という状態でした。普段から先送りと後回しばかりして生きていると大事な時に痛い目を見ますね。それでもおかげ様で今年度の実習はすべて終わりました。「お疲れ様」と声をかけてくださった方、ありがとうございました。

目標は二つあります。一つ目は一部員として微力ではありますが部活のサポートに貢献することです。10月末前後に幹部が交代し、部活の中心は1年生や2年生になりつつあります。その中でヒラの部員として選手の練習がスムーズにできるようにサポートをしていきたいです。去年も計測ミスやら数えきれないくらいやらかしており、そろそろ戦力外通告をされてもおかしくないくらいなので、今日の練習では何が必要になるか・どのような準備を先に済ませておくかを考えること、一つひとつの仕事を丁寧にこなすこと、を大切にしていきたいです。

二つ目は、自分も練習を積むことです。去年は体育の単位を落としてしまう失態を犯したので、今年こそは単位を取らねばなりません。体育のせいで卒業できないとかは文字通り身体を張ったギャグになってしまうので、避けたいです。口だけでは何も変わらないので、実習が終わって色々落ち着いた12月頭にLSDと流しを開始しました。今のところ、デンマークに行っていた一週間を除いて週5ペースで継続できています。選手の方々からしてみれば全然大したことはありませんが、継続は力なりと偉い人は言ったらいいですし、少しずつ色々自分も練習を積めていければなと思っています。目下の悩みは年末年始の走る場所の確保です。雪道は走りたくない…。そして口だけにはしない…。

以上で反省と目標を終わります。2014年もたくさんのかたにお世話になりました。2015年もどうぞよろしくお祈りします。