

# 反省文 2017

4年 安達 剛

・ 3000m 9'58"28

タイムで2人のJKに負けた。

・ 5000m 17'26"72

自身初の17分台となる自己ワーストを記録。

今年は院試勉強のための休部とモチベーションの低下のため、散々な結果になった。

最終学年ということで大学四年間を振り返ると、箱根駅伝の予選会に出場できたこと、100m・10000m・3000mSC・20km・ハーフマラソン・マラソンといった初めての種目に出場したこと、様々なバックグラウンドを有した仲間との練習など、陸上人生にとっていい経験を積むことができた。

しかしながら、自分が一番こだわっていた5000mでの自己ベスト更新はならなかった。原因は単なる練習不足に尽きる。速くなりたいという純粋な気持ちが足りなかったように思える。高校時代の同期や後輩が大学で自己ベストを連発している中、自分だけ不甲斐ない結果に終わったことが悔やまれる。

私は残念ながら球技のセンスがなく、元サッカー部や元野球部といった輝かしい経歴の持ち主ではないので、今後も走ることは趣味として続けていきたい。

# 2017年度 反省文

4年 佐藤 智治

今年も反省する季節になりました。去年の反省にも健康に気をつけて生きていきたいと書きました。今年は主将終わってからは貝アレルギーで2回倒れた以外は元気です。今年が一番健康に過ごせて、まず一つ目の目標は達成出来ました。

それでは本題の陸上の反省というかどんな感じで陸上をやっていたか書きたいと思います。

## 【1月～5月】・・・主将の時

今年の最高目標は「関東インカレ優勝」・最低目標が「関東インカレ表彰台」としました。

去年の反省にも書きましたが、主将最後の試合として、みんなが何か頑張ろうと思える試合をしたかった。あとこれまでやってきたことを最低限結果で残すことで、今後の人生の自信になるんじゃないかと思っていました。

結果は3位表彰台となり本当に嬉しかったです。大会9日前に足に違和感を感じ、刺激は全く入れずにという状態でしたが、なんとか最低目標は達成できました。

でもきれいごとには聞こえるかもしれませんが、この結果以上に嬉しかったのは応援メッセージとか、終わった後に「競技見て私も僕も頑張ろうと思えた」的なことを言われたことです。

この時期主将として何が出来たのか、今までやってきたことは意味があるのかなどものすごく考えていましたが、こういう言葉に救われた気がしました。

10種競技が終わった関カレ2日目時点ではもう引退をほとんど決めていました。精神的にも結構辛く、もう何も考えないで残りの大学生活暮らしたいな～って感じでした。

ただこの決断は1日で変わることになります。

それは3日目幅跳びの浅利の怪我です。

これは本人も書かれるの嫌かも知れないとか思ったので書くのか悩みましたが、多分本人とは真面目にこの話をするのではないと思うので書きます。

主将として結構辛かったこの冬の唯一のモチベーションは「浅利と関カレで結果を残す」でした。

1年生の時から実力があって、怪我也結構していましたが、ここって時は派手に活躍する浅利をずっと羨ましいと感じていました。今回も自分の表彰台が忘れられるんだろうなとか思っていました、現実はそうならなかったです。あんなに悔しがっているのは初めてみました。14の代のエースは間違いなくあいつで、こんな姿を最後見て引退なんかしたくない。それで部に残ることを決め直しました。(復帰後彼は3つの千葉大記録を出しました。さすがです)

## 【6月～現在】・・・主将終わってから

このように競技を続けることを決定していましたが、全体ミーティング・いろんな人に休部させてくれと言いまくっていたので、やっぱり続けるわ～～と恥ずかしくてとりあえず休部しました。

結果的にここの休部が夏の対抗戦で怪我をしてしまったことになると思います。競技を続けることを決めていたので、練習は最低限していましたが、生活習慣が乱れていました。

その生活習慣のせいで復帰したらすぐに怪我。そのあとは対抗戦に無理やり間に合わせるために無理に調整して怪我を繰り返すという感じでした。

結果だけを見ると何しに戻ってきたんだって感じです。

ただ、心から戻ってきて良かったなと思います。

ずーしみの10秒台、池村が主将として大変の中マイルで活躍、鎌田の全カレ、そして浅利の完全復活で千葉大記録3つ樹立などなど復帰したから見る事が出来ました。みんなが一生懸命練習している姿、試合で頑張っている姿、そしてそれを本来当たり前じゃないのに当たり前のようにサポートしてくれる人達。

主将としてみんなを見ているつもりだったけど、主将を辞めて怪我をしてからの方が見えて来たと思います(どうやってみんなに感謝とかアドバイスとか伝えればいいのか難しいし、そもそも見えていないこともかなり多いと思うが)

こういうのを見たくて主将をやっていたので、怪我したのは悔しいですが、引退する前にもう一度そういうものが見れて本当に良かったです。そのため復帰したことに後悔は全くないです。

## 最後に

この4年間本当に陸上中心の生活となりました。高校の友達とかに遊びを誘われても、学科が忙しい時期も、就活があっても陸上が中心でした。もちろん自分より結果を残している人などたくさんいるし、自分の中ではもっと結果を残せたと思っているけど、それでも千葉大記録で関カレ3位という結果・その時いろんな人にかけてもらった言葉などは自分の人生にとってはとても大きなものです。

いろんなことを我慢してきたし、入部した時混成は一人もいなくて、非効率的な練習とかしたかも知れないけど、無意味なことは何もなかったと思います。毎日のメニューを自分で考えて一生懸命やってきたからこそ、太一さんや和真さんなどと一緒に競技出来たし、最初は混成やっていることを反対していた人も応援してくれるようになったし、たくさんの方がサポートしてくれるようになったと思います。

最初は自分の結果だけ求めて練習してきましたが、こうやってサポートもらうと自然とチームに貢献したいと思うようになりました。自分のためにから自分達のために結果を求めるようになって、気が付いたら主将にまでなってしまう。いろんなしんどい思いもしましたが、この4年間でたくさん思い出作らしてもらって、成長させてくれた千葉大陸上競技部には本当に感謝しています。

来年以降競技を続けられる状況かは分かりませんが、研究室とかあっても、今出来る最大限の努力を続けたいと思います。もう少しお世話になりますが、よろしく願います。では来年も頑張っていきましょう。

# 陸上競技部での4年間を終えて

千葉大学工学部デザイン学科4年  
陸上競技部短距離ブロック 杉本侑真

いつまでも続いてほしい時間ほど、早く過ぎるものです。そう思わざるを得ない1年間、そして10年間の競技生活でした。

4年生ということで、下級生の頃の僕を知らない後輩たちもたくさんいることですし、同期や先輩たちにも思い出してもらえたらってことで、この4年間をダイジェストで振り返ってみます。

## 4年間のダイジェスト

2014年（1年生）

- 3月 初めて練習に参加。当時の短距離ブロック長の小泉太一先輩から松下の名を授けられる。
- 8月 走幅跳・三段跳で対校戦に出場。思うような結果を出せず。
- 10月 右膝を故障。この冬、ランメニューを一切行えず。

2015年（2年生）

- ~8月 冬期練ができなかったこともあり、散々な結果。  
完全に心が折れ、走幅跳・三段跳を辞める。  
本当にやりたいことはなんなのか、出した答えは4継で戦うこと。短距離ブロックへ移籍。
- 10月~ シーズンの反省を基に、冬期練を大まかに計画・実行。  
一度も離脱することなく、冬期を完走。

2016年（3年生）

- 5月 100mで11"19(+1.8)の自己ベストを記録。大学初の自己ベストとなった。  
関東インカレ終了後、就活のために休部。必ず復帰し、4継に出ると心に誓う。

2017年（4年生）

- 3月 就活が落ち着き、約10ヶ月間の休部から復帰。ゼロからの再出発。  
毎週末、尾崎コーチにお世話になり始める。  
本格的に増量に取り組み、72kgまで増やす(入学時は58kg)。  
クリーン100kg成功。  
復帰レースで12"02(+0.3)をマークするが、焦らない、待つ。
- 8月 関甲信で100m11"12(+1.2)の自己ベストを記録。4継の決勝で4走に起用され、2位入賞。  
これが実質引退レースとなる。

## 跳躍から短距離へ

一番大きな転機は、2年生の夏に跳躍から短距離へ転向したことです。走幅跳と三段跳で全く結果を出せず、左アキレス腱の故障も治りそうにありませんでした。当時の僕は、顔が死んでたらしいです。

自分が本当にやりたいことはなんなのかを考えました。なぜ、なんのため、陸上をやっているのか。答えは4継でした。中学3年生のときに4継で全中の決勝を戦っていることもあり、最も思い入れの強い種目でした。100mで10秒台を出し、リレメンを勝ち取り、再び全国で戦いたいという思いが、短距離へ転向するという結論を導き出したんだと思います。

その年の冬期は、シーズンの反省を踏まえて月ごとに大まかな計画をし、実行・反省していくことで、とてもうまく過ごすことができました。以下が当時の計画です。

10月：休養、何もしない

11月：ちょっとずつ走り始める

12月：走り込みで負けないように

1月：怪我に気をつける

2月：一本一本しっかり出し切る

3月：身体をシーズン用に調整してゆく

毎月、何ができて何ができなくて、何が必要で何をすべきか、というように反省をしつつ練習を積んでいったおかげで、とても有意義な冬期を過ごすことができ、自信に繋がりました。

この冬の経験があったからこそ、4年生では10ヶ月間も休部した割にはある程度動けるようになったと思っています。

## 10ヶ月間の休部生活

3年生の関東インカレ終了と同時に、就活のために休部期間に入りました。せっかく冬期を完走して、100mで自己ベストを出して、というタイミングだったので悔しさは当然ありました。必ず復帰して、10秒台出して、4継走るぞって思いながらの就活スタートでした。

休部期間中は基本的に研究室に入り浸って作業する毎日でした。カーデザイナー志望だったので、クルマを描く練習だったり、授業の課題だったり、作品集の編集だったり。夏休みにはインターン行ったり。先輩に夜遅くまで色々教わりながら、ちょいちょい徹夜もしながら、生活リズムはメチャクチャでしたね。

約10ヶ月間そんな生活を続けて、春休みのインターンで唯一拾ってくれた会社があり、そこにお世話になることを決めて就活が終了しました。

## 最後のシーズン

10ヶ月の休部から復帰し、ゼロからのスタートだった4年生のシーズンは、2年の冬期の経験を活かし、やれることはやれたシーズンでした。

実質の引退試合となった関甲信では100mで11"12(+1.2)で自己ベスト、4継で2位と、大学生になってから一番のパフォーマンスができたと思います。

が、元々掲げていた目標は100mで10秒台、4継で全カレだったので、遠く及ばないものでした。なぜもっと早く跳躍から短距離に移らなかったのか、なぜもっと早くから頭を使って賢く練習を積みなかったのか、なぜ10ヶ月も休部しなければならなかったのか。多くの後悔を抱えての引退となりました。もっと時間があればもっとやれたのに、冒頭の一文はそんな意味です。

## 思うこと

個人的な考えを少しだけ。

よく言われることですが、千葉大学陸上競技部にはいろんな人がいます。そんな中で見て一番残念な気持ちになるのは、期待されながらもモチベーションを失ってしまう人。不調とか、故障とか、理由は色々あるとは思いますが、そこで投げ出したり適当になってしまったら嫌な思い出が残らない。必ず道はあるはず。一度落ち着いて考えてみればいろいろ選択肢が見えると思うので。僕の場合は、モチベーションを失いかけながら中途半端な気持ちでやってた時期が長かったことがすごく後悔している点。もっと早く落ち着いて考えていればなど、すごく後悔。

頭の片隅に置いておいてもらえるといいなと思います。

## まとめ

10年間の競技生活を振り返ると、後悔の連続で苦しいものでした。それでも千葉大学陸上競技部での4年間、特に短距離に転向してからはとても充実していた時間でした。心の底から、いつまでも続けられたら良いのになと思いました。

卒業後は愛知県の自動車メーカーでカーデザイナーとして働きます。自分のアイデアを商品化して、みんなに乗ってもらうのが夢ですね。実はその向こう側に更なる夢をぼんやりと抱いていますが、ちょっと恥ずかしいのでまた今度。

# 栄養バランスの取れた食事の重要性と競技力へ及ぼす影響

千葉大学工学部機械工学科 材料工学教育研究分野 14T0603X 浅利 拓

**1. 緒言** 約 40 兆の細胞から形成されている人間の体は、体の部位やその用途に応じて種々の栄養が相互作用しながら全身を形成しており、技術よりも筋力や神経が記録に影響しやすい陸上競技において栄養バランスの取れた食事が必要とされている。筋肉の損傷の一つに肉離れが挙げられる。これは疲労や水分不足、加齢などにより筋肉の柔軟性が低下しているときに激しい運動をすることで発生すると考えられているが、生活環境が変わってから肉離れを起こしやすくなった場合は、食事による栄養のバランスが崩れたことも原因の一つと考えられる。

怠惰な大学生が陥りやすいカップラーメンやポテトチップスといったジャンクフード中心の栄養の偏った食事から、ミネラル豊富な海藻やビタミン豊富な野菜などを含む栄養バランスの取れた食事への転換を図ることで、肉離れの発生を予防することが出来ると考えられる。

本研究では、食事を変化させ陸上競技を行い、肉離れへの影響、競技力への影響を調査することを目的とする。

**2. 実験方法** 本実験では、被験者がカップラーメンやポテトチップスを多量に摂取していた 2014 年 4 月から 2017 年 5 月まで(以後“改善前”と表記)と、食生活を改善し 100 日間経過した 2017 年 8 月以降(以後“改善後”と表記)の肉離れの発生頻度及び競技記録を比較することで実験を行った。

被験者には高校時の 100m の自己ベスト 10 秒 96、走幅跳の自己ベスト 7m13 の陸上選手を用いた。以後、被験者であるこの選手を“浅利”と表記する。

改善前の食事と改善後の食事を表 1 に示す。ここで自炊は栄養バランスの整っているものとし、バイトの賄いでは主に揚げ物が出るものとする。また、改善前の夕食についての頻度はそれぞれ 4 日に 1 度で等しいものとし、改善後の夕食については賄いを 3 日に 1 度の頻度とする。

肉離れへの影響は肉離れの回数をレース数で除した数値をリスクとして算出することで比較し、競技力への影響は浅利の競技記録を比較することで評価を行った。

また、筋膜炎は軽度の肉離れとして扱い、走幅跳は試技 3 回で 1 レース換算とした。

表 1 食生活改善前後の主な食事内容

	朝食	昼食	夕食
改善前	なし	カップラーメン +コココーラ	自炊
			バイトの賄い
			すき家
			ポテチ+コココーラ
改善後	プロテイン+マルチビタミン ミネラル+ビタミンC	生協弁当+サラダ+オレンジジュース	自炊
			バイトの賄い

## 3. 結果及び考察

**3.1 肉離れへの影響** 改善前と改善後の浅利の肉離れの状況を表 2 に示す。改善前においては肉離れの回数が 11 回、合計全治期間は 51 週間、1 レースあたりの肉離れのリスクは 0.14 と非常に脆い筋肉であったが、改善後は 30 レースに出場しても肉離れの発生は見られず、強固な筋肉が形成されたことが確認された。

食生活を改善することで筋肉にミネラルやビタミンがバランスよく行き渡り、それにより肉離れをしない強固な筋肉が形成したと考えられる。また、食生活改善前後で生活リズムや練習後の体のケアなどのパラメータは変化させておらず、この結果は食生活のみによるものであると考えられる。

表 2 改善前後の肉離れの状況

	肉離れ数	合計全治期間	レース数	肉離れ数/レース数
改善前	11 回	51 週間	77	0.14
改善後	0 回	0 週間	30	0.00

**3.2 競技力への影響** 食生活改善前後で浅利の競技記録を比較した。改善前においては走幅跳の平均記録 6m99、100m の平均記録 11 秒 12 であり、改善後においては走幅跳の平均記録 7m00、100m の平均記録は 10 秒 97 であった。食生活の改善前後を比較すると平均記録はわずかに向上したが、特に走幅跳においては改善前に大幅自己ベストを達成したことなどから、これは食生活が直接記録に作用したのではなく、肉離れをしなくなったことによる練習量の増加、肉離れへの恐怖の低減などが平均記録向上の要因になったと考えられる。更に、肉離れをしなくなることによるモチベーションの増大が確認された。

## 4. 結言

(1) 食生活の改善を行ってから 100 日間経過することで筋肉は完全に生まれ変わり、肉離れをしない強固な筋肉の形成が可能である。

(2) 食生活が直接記録に作用することはないが、練習量の増加やモチベーションの増大などにより間接的に記録を向上させることが可能である。

(3) 一人暮らしを始めた大学生において、栄養をバランス良く摂取することで自身を成長させることが可能である。

## 5. 今後の予定

(1) 来シーズンは 200m に出場することを視野に入れて練習に取り組む。

(2) 現在の食生活を維持することで肉離れをせず冬を乗り切り、来シーズンには走幅跳で 7m56 (山梨県記録)、100m で 10 秒 6 台を達成する。

(3) 練習後や試合後の体のケアの向上及び生活リズムの改善を図る。



## 反省文

3年長嶋秀門(ひでと) また1段と体が大きくなることができました。またそこまで太らず体重をあげることができています(《約》78→85kg 体脂肪率11→15% 筋肉量64→69kg)。体重はついに父を超えました。さらに当時の父に近い体(まだ遠い)になれました。今までは言われることのなかった「父さんに似て大きいね。」そんな言葉が親戚に会う時の密かな楽しみとなりました。そしてなんといっても今年「関カレ出場決定」これが一番でした。小さいなという人がいると思いますが、自分が一年生の時は大会に出たくないほど大きな人たちに囲まれて幻滅させられたのを今でも昨日の事のように思い出します。あの頃雲の上だった男達がちょっとは近づいたと思いたいです。技術面で最近悩んでいましたが、冬合宿も重ね打開策も見えてきたのであとは暖かくなってエネルギーがたまる(?笑)のを待つだけです。さあこれからですよ。



2014年9月4日(約69kg) 左から2番目



2017年5月28日(約87kg)

同年8月18日(約78kg)

## 反省文

### 4年長嶋秀門

去年の出してなかった(?)ので続けて出します。12月下旬に前ページの反省文を出したあと、1月1週目で90kgまで体重を増やしました。餅しか覚えていません。その後砲丸投げと円盤投げを練習しました。3月の日体大記録会まではほとんど円盤投げの練習しかしてませんでした。練習ではとても良く、34mほど飛ばせていたのですが結局関カレは切れませんでした。終わってから自分の技術の間違いに気づきました。遅かったです。砲丸投げは切っていたので出場出来ました。毎年、出場者としてミーティング時に前に出る人を羨ましく思い、目標にしてきたので自分が前に立ったときは感情をコントロール出来ず泣いてしまいました。関カレは楽しかったです。仕事の研修など教育実習などで練習出来ないこと、関カレを目標にしていたことを踏まえ自分は引退を表明していましたが悔いは無いです。幸せでした。

関カレ後は減量をはかり約2ヶ月半で約10kgの減量に成功しました。(運動をしないで3食にしました)運動をしなくても2週間は筋肉はなかなか減らないこと2週間を超えると徐々に減っていくことを発見しました。運動をしないと筋力が落ちるわけではなく生理学的にも速筋に近くなるためベンチは100kg以上をキープできています。手首を痛めると思いやめていたクリーンを再開し、自分が納得いく綺麗なフォームを覚えて終わることが出来ました。最大筋力は予想通りといいますなかなか練習出来ませんでした。

大学4年間の目標として

- ・1年で種目を決める →2年後期に投擲に決める
- ・関東インカレに出場する →達成(砲丸投げ)
- ・千葉大歴代記録にのる →達成(円盤投げと砲丸投げ)
- ・ベンチ140kg →125kg
- ・体重20kg増やす →達成約22kg

一つ目は入部時の目標ですが三つ達成できかなり満足しています。

思えば2年間も投擲として活動してなかったのですが自分の中では4年間投擲をやったような深い日々でした。とてもとてもとても長い日々でした。試行錯誤の日々でなかなか体重が増えず、技術も、上がりず悩んだ日々が多くありました。その中で自分なりの答えを探してたどり着きました。今となっては他人に否定されたり良案を提示されたりします。しかし、あの頃の自分はあの頃なりに考えていました。大学から陸上を始めたため「質より量」を、モットーに筋トレ、練習、食トレをしていました。時間がある人は質を求めて努力して構わないと思います。自分は極端にしないと妥協や慣れが生じると思いました。

父の言葉ですが

「人は努力すれば変わることが出来る」

自分はこの言葉を体感出来ました。これからもこの言葉を胸に昨日より今日、今日より明日へと努力していきます。

最後に協力・賛同・応援・批判・指導・反対など自分と関わってくれた方に感謝してもしきれません。皆さんのおかげで自分が存在出来ました。成長出来ました。ありがとうございます。

(写真のスペースが無かったので前ページに貼ります)

## 4年間の部活動を振り返って

短距離4年 二宮萌々

2017年10月1日、4女マイルでブチ転んで大学陸上を引退しました、二宮です。題名には「4年間の部活動を振り返って」と書きましたが、4年間分の想いは語り始めたら止まらないし思い出なんて思い出せないくらいあるので早々に諦めます。諦めました。

マネージャーから始まった私の大学陸上は、最高の先輩方、後輩、そして同期に恵まれて書ききれないほどの思い出でいっぱいです。高校3年生の時の左膝前十字靭帯断裂。高3の時から怪我に見舞われ、引退後に大きな怪我。選手としてはもうやるなって神様が言ってるのかなぁと思っていました。ですが、選手復帰して4年次に100mで自己ベストに0.06秒に迫る走り、200mで自己ベストを更新、3年次からリレーメンバーに選んでいただけました。正直ここまで戻るとは思っていませんでしたが、ここまでやってこられたのは自分だけの力ではなくて小宮山先生を含め、陸上部の皆さんの力が大きいと思います。陸上部で過ごした時間はとにかく、とにかく楽しかったです。千葉大に入って、陸上部に入って本当によかったです。

来年からは千葉を離れて愛媛県で教員になります。陸上競技で得た沢山のことを活かして、私らしく元気モリモリで頑張りたいと思います。割と病み体質なのでSNSで愚痴ばかり言い始めたり、いきなり千葉に登場するかもしれませんが、あたたかく見守ってやってください（笑）

### 4女へ。

1女の時から「かわいい」ではなく「元気」やら「うるさい」と言われ続けたね。テンション落ちてるときにもそんな4女がいたから楽しかったです。…あれ？私以外みんな千葉にいるね…。遊びにくるね…。卒業まであとちょっと遊ぼうね…。

最後に、

ちばりく最高！

本当にありがとうございました！

愛媛からちばりくをずっと応援してます！

# 千葉大学陸上競技部反省文

中距離ブロック 4年

野澤仁史

あのね僕はねノッチだよ  
専門種目はね中距離だね  
中距離はねとってもねつらいね  
今年はね4年生だね  
卒論がねそろそろね終わるね  
でもね  
みんながみるときにはね  
終わってるね (Sato,2017 から引用)

ここからはまじめに書きます。

もう4年が終わろうとしているんですね。本当にあっという間だったなと思います。思えば、なぜ陸上部に入ったのか、よくわかりません。新歓でタダ飯食べに行ったら、たまたま佐藤君がいて「入ろうぜ」となり、「う、うん」みたいな感じだった気がします。もともと中学の時、駅伝部に入っていて楽しかったので、長距離をやろうと思いました。しかし、ここでも畏が、、、。H田さんに「君はどんな距離が好きなんだい??」と聞かれたので、「中学では1500、3000をしていました」と言うと、「ならば、中距離だね」といわれ、中距離へ。そして、初の練習がK崎さんとのマンツーマンでの150×3×2セットでした。まさに、鬼ですね。まあ、そんなこんなで、色々ありましたが、中距離に入れたことは本当に幸運だったと思います。今思えば、たくさんの偶然が重なって、今の現状があるのだなと感じています。

さて、私は来年から就職するわけですが、ブロック長になれたのはとてもよかったです。今では感じています。いままで、他の人の陰に隠れて、何の苦勞もせず生きてきましたが、ブロ長の最初の3か月くらいは本当に悩みました。たぶん自分にもっと実力があれば、説得力あったのかもしれないね。その時の部員の方には、大変迷惑をかけてしまったと思います。でも、その時から、Miyaさんとか後輩との距離が縮まったように感じました。それからは、楽しくて楽しくてしょうがなかったな～～。

就職活動をしていると、どうしても自己分析や各学校でどのような成長が得られたかを考えなければなりません。就活用にちゃんと回答は用意しましたが、正直千葉大の4年間でどこが成長したのかはつきりわかりません。別に、英語がペラペラになったわけでもないし、国際学会に出て賞を得たとか、全国大会でたとかそんな成

果は何一つなかったな。ただ、高校卒業したときの自分よりは絶対成長してると思うんだよね。何かはわかんないんだけど。とりあえず、大学で学んだことは、いやだなと思ってることでも、終わってみるとたいしたことなかったなと思えることが多いということ、誰かの言ったことがすべて正しいわけではなくて、自分に合うか確かめながらやるということ。社会にでたらもっともっと厳しい世界があると思うけど、何とか順応して、精一杯生きたいと思います。たまには、私と飲んでください。Miyaさんとか特に。

まったく今期の反省になってませんが、こんな感じで終わります。26大駅伝は出るので、よろしくお願いします。

それではよいお年を！

※誤字脱字が絶対にあります。温かい目で見てください。