

## 2017年 反省文

1年 石井翔太

### 【結果】

5000m 16'49"81 (8/11) 16'23"97 (9/17) 17'02 (12/17)  
20 km 71'20 (10/14)

### 【反省】

元々長距離には興味があり、大学に入ってから長距離を始めるといふ思いきった行動をとりました。当初は受験で運動していなかった期間が10ヶ月近くあったためjogから始めました。本練習に参加したのは5月からだったのですが、練習をこなすことはできず毎回中途半端だったような気がします。練習内容についてもインターバル系のメニューは短距離をやっていたおかげかある程度は走れるようになってきましたが、ペーランやビルドアップなどの距離を積む練習には苦手意識があるので、これを払拭していくことが今後の課題です。

試合について：5000mではトラックでの2試合の経験から、4000m〜たれる傾向にあるのでそこを最小限に抑えることとラストでの切り替えを意識することを重点的にやってみようと思う。また1年次の目標が「15分台で走る」ことだったので少し高望みだったかもしれないがあと3ヶ月でclearしたい。箱根予選会については今年の結果は不甲斐なく出場するだけという形で終わってしまったので来年はチームに貢献できるような走りをしたいと思えます。

箱根予選後左膝の軟骨を損傷して1ヶ月半近く練習しなかったため、スピードもスタミナも衰え、ふりだしに戻ったような感覚なのでまた1から進んでいきます。また怪我をしないからだづくりをしていきたいと思えます。

最後に

### 【来年の目標】

- ・5000m 15分40秒切り（1年次のうちに5000m15分台）
- ・10000m 33分30秒切り
- ・20km 自己ベストの大幅更新
- ・記録会に積極的に参加する
- ・怪我しない

とします。以上

## 2017年 反省文

1年 岩戸隼哉

	PB	SB
100m	10" 75 (+0.6)	11" 02 (+1.5)
200m	21" 31 (+2.0)	22" 35 (+0.5)

### 【反省】

自己ベストに近いタイムが出せず、今年は思ったようにいかなかった一年でした。原因としては怪我をするのが怖く入学してすぐに強度の高い練習ができなかったこと、体力や筋持久力が高校時代の調子の良いときくらいまで戻らなかったことであると思います。特に、200mに関してはSBが高校時代であったら流しても出るタイムなのでけっこうショックです。他の反省点として試合に全然出なかったというのも上げられます。標準記録を高校の時に突破していて出場資格があるのに出なかった大会もあり、それに出ていればモチベーションも上がり練習に対する意識が変わるので、もう少し良いタイムが出ていたのかと思います。しかし、怪我なく練習をできたのは良い点だと思うので、これからも怪我だけは注意してやっていきます。

### 【来シーズンの目標】

今年の実績を踏まえて来シーズンはとりあえず200mで関カレの標準を切りたいと思います。本当は今年中に自己ベストに近いタイムを出したかったのですが、無理だったので来年は出せるように頑張ります。そのために走練習をもっと増やそうと思っています。高校時代に比べ走る量が圧倒的に減ったので、段々増やしていきたいと思います。体力の低下が原因で200mは後半がもたなくなったので、これもなるべく早く改善したいと思います。トップスピードに関してはなかなか向上しない気がしていて、ほぼ諦めているので気にせずいきます。たまに400mも走りたくなることがあるので気が向いたら記録会に出てみて、自己ベスト(何秒か忘れましたが)更新できたらいいと思っています。自分の課題はここに書いていないことも多くあるので、それを意識し練習をして、来シーズンは今シーズンより良い結果を出せれば良いと思っています。

## 2017年 年間反省文

1年 岡村優太

桜舞い散る季節も遠い昔、気がついたら霜が降りる季節になっていました。お疲れ様です。1年の岡村です。早速今シーズンの反省をしていきたいと思います。今シーズンは前半で鈍ってしまった体を戻す、後半で高校の記録を越えてさらに記録を伸ばすことを目標としていました。しかし、現状は今シーズンすべて使ってやっと体が戻ってきた、という感覚でした。原因として考えられるのは、前半にメニューの半分も消化できておらず、走り込みが他の人と比べて圧倒的に足りていなかったという点でしょう。結果として、茨大戦、27大のOPで思ったような記録を出すことが出来ず、目標の達成には至りませんでした。後半になって、ある程度メニューもこなせるようになり、12月に入り初の10000m? (ごめんなさい9600mです。)、荒川駅伝OP8kmで少し満足できる結果を残すことができ、来シーズンに希望を見出せる1年となりました。続いて来シーズンの目標について書きたいと思います。来シーズンは今期後半で達成できなかったPBの更新、もっと言えば、夏の対抗戦、箱根予選会、各種駅伝で戦力に数えられるレベルのPBを目指して頑張ろうと思います。そのために必要なことは、走りのピッチをあげることと考えます。今期出場した大会を通して自分が痛感した一番の弱点が、ピッチが遅さであったので、普段の練習からピッチを意識して走ることで体に浸透させようと思います。

来年も岡村を宜しくお願い致します。

P.S.いずれは、山梨の実家と千葉を4日で往復できるようになりたいです(!?)。  
(今、「超高速 参勤交代」を観ているので、その影響です、、、)

## 2017 年反省文

1年 設楽岳宏

皆さんお疲れ様です。まず、今年の僕の反省をして行きたいと思います。今年、体を高校2年の初めの頃の状態に戻すということでやってきました。体力的なことに関しては、最近ペーランが10000mくらいだったら、1キロあたり3分40秒ペースでなんとか行けるようになってきたので、まあ戻ったのかなとは思いますが。しかし筋力的なことを考えると、足に疲労がたまるスピード・疲労回復力共に運動部とは思えないレベルであるというのが現状です。そのため、2日連続の時の2日目の練習(特に水曜日)で思うように行かないことがよくありました。また、高校時と比べていまだにスプリント力がないことも目標達成できなかった点です。

次に、来年の目標を述べて行きたいと思います。来年の目標は、「1500mと5000mで自己ベストを更新する」です。そのためにするべきことは以下の4点です。

- ・300m や400m のインターバルで今より300m だったら3秒、400m だったら4秒速い設定でこなせるようにする。
  - ・ペース走の設定を5～10秒速い設定でこなせるようにする
  - ・体幹を強化する
  - ・バイトを1つに絞って空いた時間を使って練習する
- 以上の4点を重点において来年も頑張っていきたいです。

# 2017 年反省文

短距離 1 年 田邊祐弥

今年の目標は「身体を少しでも戻す」でした。

2017 年 1 年間お疲れさまです。今年も残すところ 5 時間を切りました。振り返ってみると良くも悪くも予想外のことが多い 1 年でした。初めて怪我をしたこと、ウエイトが毎週あること、公式戦にまさかのリレメンとして出場したことなどなど。陸上部に入部したことが一番予想外だったのですが…。

それでは反省です。今年公式戦に 2 回出場しました。まずは千葉の天台で行われた関甲信です。

## ・関甲信(4x100mR)

およそ 3 年ぶりのラン。しかもリレー。しかし練習では走っていたつもりだったので自信はありました。が、どこかで変に緊張していたようで力みすぎてしまっていたこと、そして実際に身体は全然戻っていませんでした。気持ちだけ 10 秒台に戻っていましたが、反省としては走り込みが足りなかったことしか思い浮かびません。

ちょっと一言：怪我についてです。春先に腰を、冬にふくらはぎを痛めてしまいました。いままでも怪我らしい怪我をしたことがなかったのでそういった方面の知識が全くありません。また怪我をしてしまったときは対処、再発防止策等のアドバイスを頂けると嬉しいです。

続いて、群馬の正田醤油スタジアムで行われた 26 大戦です。心霊スポットらしいですね。

## ・26 大戦(4x100mR,100m)

リレーは前回に引き続き 4 走として出場しました。千葉大記録が出せたので満足です。身体の調子について、1 本目はよかったのですが、2 本目となると思うような走りができませんでした。走り込みます

100m は組 1 着でした！しかしタイムは 11.48。リレメンとしてどうなんだというタイムでした。というのも気温が低く雨がひどかったこと、風が-2.4 だったことなどギリギリまで身体を温めていたつもりでしたが上手くいきませんでした。部活を始めた時に目標にしていたタイムは出ませんでした、予想以上に走れた 1 年間でした。

以上、反省文だということに感想文のようになってしまったということが一番の反省だったりします。来年は 10 秒台！！！！

# 2017 年反省文

B1 短距離 長嶋寿樹

2017 年の試合結果

400mH

茨城大学対抗戦 59.13

関東甲信越対抗戦 59.41

26 大学対抗戦 58.24

マイルの 400m

千葉県選手権 53.44

茨城大学対抗戦 53.80

<表 1 400mH のハードルごとのラップタイムとスプリットタイム>

400mH	自己ベスト		茨城大学対抗		関甲信		26大学対抗	
	2016/5/29		2017/8/11		2017/8/24		2017/9/17	
1	6.54		6.51		6.73		6.89	
2	11.01	4.47	11.06	4.55	11.21	4.48	11.41	4.72
3	15.36	4.35	15.83	4.77	15.85	4.64	16.15	4.74
4	19.69	4.33	20.67	4.84	20.72	4.87	20.86	4.71
5	24.34	4.65	25.71	5.04	25.56	4.84	25.82	4.96
6	29.17	4.83	30.79	5.08	30.71	5.15	30.89	5.07
7	34.06	4.89	36.17	5.38	36.03	5.32	35.92	5.03
8	39.13	5.07	41.63	5.46	41.63	5.60	41.14	5.22
9	44.50	5.37	47.18	5.55	47.48	5.85	46.45	5.31
10	49.86	5.36	52.79	5.61	53.16	5.68	52.08	5.63
G	55.52	5.66	59.03	6.24	59.36	6.20	58.23	6.15
(+0.14)	55.66		59.17		59.50		58.37	
正式	55.80		59.13		59.41		58.24	

2017 年の目標

400mH で 55 秒台を出すこと

アプローチを 23 歩、インターバルを 16 歩にそれぞれ一歩ずつ減らすこと

## 反省

結果から書かせていただくと今シーズンの目標であった 55 秒台には全く届かず、歩数にも挑戦しましたがダメでした。そこで、一年間を振り返っていこうと思います。

まず、大会でのレースについて振り返っていきます。私は 2 月ごろから練習を再開していて、その時に決めた今シーズンの計画は、シーズン前半では焦らずにしっかりと練習を積み、400mH は 8 月の茨大戦から本格的に始めようというものでした。少し計画にはなかったレースなどにも出ましたが、茨大戦ではおおむね計画通りの 400mH のデビュー戦となりました。高校三年の夏に比べ、大幅に体力がなくなっていて、体重も 5 kg 増えているので思っていたようなタイムにはなりません。身体の変化以外の要因としては、大学に入ってからハードルを跳ぶことがなくなってしまう、感覚がつかめなままレースとなってしまうということがあげられます。この段階でインターバルの歩数を減らしてもそのスピードに体が耐えることができないということがわかりました。それでも体力強化と逆足の練習のために関甲信は 16 歩で出ることにしました。タイムこそ悪かったが、逆足をレースで使うことへの抵抗が減ってきたのでよかったです。さすがにこのタイムのままシーズンを終わらせたくなかったのも、26 大では歩数をすべて戻してタイムを狙いに行きました。しかし、狙いに行っても昨シーズンまでのワースト記録とほとんど変わらなかったのも、26 大のレースに関しては改善すべきであると思いました。

次に、試合以外の練習などを振り返っていきます。大学に入学する前に何度か部活には参加させてもらっていたので、そこから始めます。入学する前から練習に参加することで、早い段階で部活になれることができ、学連登録も早く済ませることができたので良かったと思います。入部してからは、今までの中高での部活との違いでかなり戸惑いました。特に今までタータンでしか陸上をやってこなかったのも、土のトラックで走ることが難しかったです。タータンの反発をもらいながら走る走り方が土ではうまくいかず、かなりフォームを変えました。しかし土に合わせてしまうとタータンでスピードが出ないのではないかと不安でした。夏からは特に困ることもなく練習を積んでいき、ある程度体力も付きました。シーズンが終わってからも大きなけがもなく練習が積めたので、冬の練習で体力をつけたいです。

## 2018 年の目標

400m で 51 秒台

400mH で 55 秒台

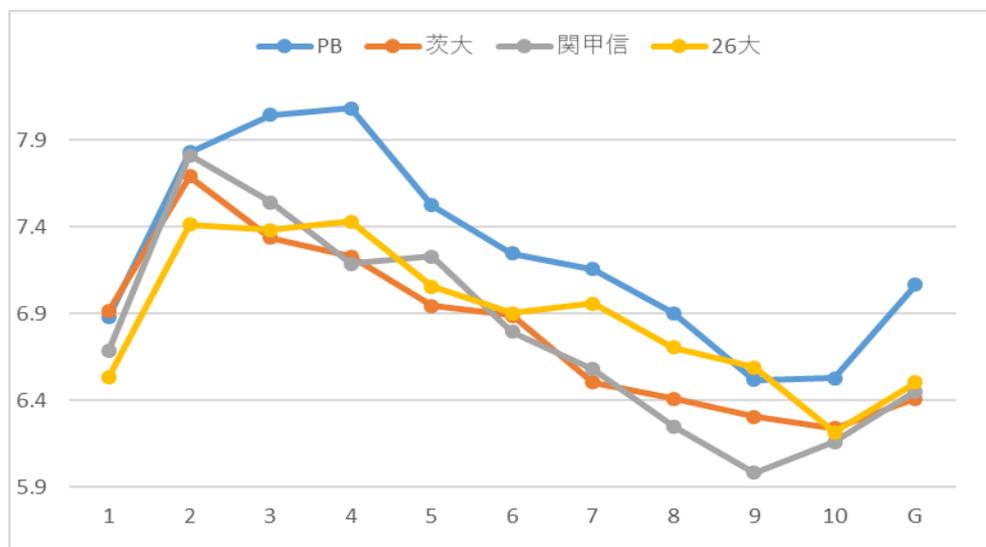
シーズン中に関カレ B 標準を切る

## 分析

PB を出したレースが一番いいというわけではないが、タイムが一番いいことには違いがないので、PB と今シーズンのレースを比較して今後どうすべきかを考えていきます。

PBのレースと今シーズンのレースを各区間のスピードで比較していく。スタートから1台目が45m、インターバルは35m、10台目からゴールまでは40mなので各区間の距離をタイムで割った。

<表 2 各区間のスピード (m/s) >



ここからわかることはインターバルを16歩で走った茨大と関甲信では逆足の後の2台目から3台目の区間での減速が激しく、17歩で走った残りの二つは減速していない。私の感覚としては、2台目でスピードに乗るが、そのスピードのまま逆足を使うことが怖くて跳ぶ前に少し減速してしまうという感じである。

今シーズンのレースはすべて後半の9台目からゴールまでがとても遅いことがわかる。これは400mを走りきる体力がなく、後半でスピードが落ちてしまっているからであると考えられる。

また、PBを出したレースでは4台目から9台目までの減速が大きいですが、26大では4台目までのスピードが遅いことによってかなり減速が抑えられている。そこで26大のすべての区間のスピードを0.35m/s速くすると、PBを出したレースと2台目まで同じペースで走り、中盤で体力を温存して後半での減速が抑えられてタイムは55.58になるという計算になった。

2018年は歩数にとらわれずにトップスピードをなるべく維持したまま走りきることを大切にしています。

# 2017 年反省文

1 年 西中 優太

## 1. はじめに

大学に入学してからの約 9 ヶ月間を振り返り、2017 年の目標と成績の達成度について考察する。簡潔ながら先に論じておくと、今年は目標と練習の感触と試合結果の 3 過程すべてにおいて著しい乖離が見られた。それを踏まえて来年の目標とそれを達成するための具体的な策について考える。

## 2. 成績・記録

国公立 26 大学対抗戦：やり投げ 31.80m 円盤投げ 14.43m

## 3. 練習について

### 3.1. 参加率と怪我

入学初期から夏休み手前までは投擲ではなく短距離として参加した。夏休みに入り、集中講義や帰省などが重なって、茨大戦や関甲信などは出場できなかった。26 大戦については前日まで集中講義で当日も雨だったことが、あまり良い結果が出せなかった原因の一つであると思われる。その後大学が始まり、5 限が前期より増え、あまり部活に参加できなかった。体調不良や円盤打撃の事故などにより土曜日ですら満足いく練習ができなかった。冬季に入り練習も冬季練習へと移行すると、投擲としては走るよりもウェイトをより多くすべきであるのだが、5 限の都合上、ウェイトは週 1~2 回が限度であった。まとめると、前期は部活に参加したくさん走っていたが、夏休みは上記等の用事により著しい不参加率を叩き出し、後期もあまり芳しくない参加率になっている。一方で夏合宿は参加することができ、(最後のマイルに目を瞑れば) 良い練習ができていた。

### 3.2. 練習結果

3.1.でもある程度述べたが、シーズン中は走り、投げ、シーズンオフではウェイトやサーキットを中心として行っている。ここで、走力的なデータは提示しても今後の参考にはあまりなりそうではないので(跳躍なら必要かもしれないが)、ウェイトとバイクのデータ推移をそれぞれ表 1 と表 2 に提示する。

単位：kg	1/2 SQ	DL	BP	1/1 SQ
PB	175	110	85	125
SB	145	110	75	125
11月B	140	-	75	-
12月B	145	110	65	125

表 1 ウェイトの推移

	kp/200rpm	無酸素[W/kg]	最高 rpm/kp	rpm/12kp
PB	4.5	17.4	240/1.5	108
SB	4.5	17.4	240/1.5	108
11月B	4.0	16.6	238/1.5	108
12月B	4.3	16.4	240/1.5	-

表2 バイクの推移

### 3.3. 種目練習

主に土曜日に行われる種目練習では、今年は円盤投げを中心に練習した。練習し始めた6月中旬こそ、投げ方がわからず全然練習になってなかったが、コツをつかみ始めた7月中旬からは以下のことに注意して練習した。

- ・手を水平にする
- ・SQのように足を使う
- ・投げる時の手先は円盤一直線

これらを意識するだけで飛距離が17m前後から22m前後にまで伸び、12月末現在では最高で26m付近まで飛ばせるようになった。円盤の滞空時間も伸びているのは嬉しいことである。

もちろん課題も多くある。今、主にヒデさんから円盤投法を学んでいるが、やはり現在の体格ではヒデさん投法では限界があり、西中投法で投げたほうがうまくいく場面も少なくない。そこで思いついたのがヒデさん・西中投法である。2人の投法の良い処取り、すなわちハイブリットにすることによって、記録が伸ばせるのではないかという目論見だ。しかし、これがうまくいかない。これが今後の課題となる。

やり投げについては、副種目としていく予定であるので、あまり練習していなかった。

今後は、この2種目だけでなく、ハンマー投げも取り組んでいくつもりである。

## 4. 考察

以上のデータからして26大戦の結果はやり投げはまだしも、円盤投げに関しては納得のいく結果でないことは明らかである。この原因として以下に考察した。

### 4.1. 天候の不応

26大戦の円盤投げの日は雨で気温も低かった。一方、大学で練習していた時は快晴の日が多く気温も高かったため、それに慣れてしまっていた。ただでさえ円盤という種目は雨が降ると金属部が滑りやすくなり、良い競技が行えなくなる種目であるのに、その対策をしなかったのは愚か者の愚行である。

### 4.2. メンタル的問題

高校の時からののだが、「試合」となると精神的には緊張していなくても身体的に緊張して、力んでしまう癖がある。特に今回、大学初の試合が26大学対抗戦という大きめの対抗

戦であったことがそれを加速させた。これ改善する方法としては、やはり自信をつける以外にないのではないか。ならそうするためには練習の時に心底満足のいく結果を残さなければならぬのか。高校のからこういった考察を悶々と繰り返しているが、まだ答えは見つかっていない。

## 5. 来年の目標と課題

【目標】 円盤投げ：32m82 [ヒデさん越え]

【課題】 ①基礎的筋力の向上

②技能向上

③天候適応

④メンタル向上

特に④については自分のゾーン<sup>1</sup>を知ることが大切になる。試合ごとにセルフモニタリングを行い、自分のゾーンに自分を置けるように改善し自分をコントロールしていくことが良い結果への糧となるはずである。

## 【参考文献】

- 1 CramerJapan,inc ホームページ, メンタルトレーニングとスポーツ心理学  
[http://www.cramer.co.jp/training/mental\\_01.html](http://www.cramer.co.jp/training/mental_01.html) (2017年12月30日閲覧)

## 【ふりーすぺーす】

ラプラス君にはぜひツイッターとしてポスト浅利さんになってほしいですねえということで、来たる2018年も宜しく願います。

# 2017 年反省文

## 1 年 藤本 悠大

今シーズン全体としては大きなけがもすることがなく、練習にほとんど参加することができ、対抗戦にも出場させていただいたので結果は残せてはいないもののそれなりに楽しいシーズンになったと思います。ただ記録が出なかったのはとても悔しい。問題点はわかっているのに改善することができなかった自分が腹立たしいです。では今シーズンの反省をしていきたいと思います。

まず、技術面における問題点としては、踏切が弱い、上昇姿勢がつくれていない、助走での内傾が浅いといった点が挙げられます。一言でいうと「跳んでいない」それに尽きます。高校時代での問題点が残ったままです。これらのせいでせっかく助走がスピードにのっていたとしてもそのスピードを上昇力に変換することができなくなってしまいます。それは非常にもったいない。この問題点を改善することができればそれなりの記録は出ると思うのですが、自分の体は思い通り動いてくれないもので苦労しています。今後改善のために、踏切時の重心の高さ、リードレッグの引き上げや腕の使い方、体をすぐに倒さないなどを強く意識していきたいと思います。問題点は多く残っていますが焦ることなく一つずつ解決できるように取り組んでいきたいと思います。一度に二つ以上のことを意識するのは難しいんですよ…。来年こそ、そろそろベスト更新したいですね。

次に生活面について、一人暮らしを始めたことで自分の好きにできると調子に乗りました。結果、寝る時間が遅くなったり、食生活に偏りが出たりしてしまいました。そのせいで疲労がうまく抜けきらなかったり、遅刻しそうになってしまったりと散々なことに。これは私が部活の優先度をあまり高くとらえていないことによると思っています。だからと言ってモチベーションがないというわけでもなく、しっかりした記録を残したいという気持ちは強いです。これから先、長期休みがありますが生活リズムを崩さぬよう普段から改善に取り組んでいきたいと思います。

今後の抱負としてはベストを更新することはもちろんですが、もっと多くの試合に出たり、走高跳以外の競技に積極的に取り組んでいきたいと思っています。また、最近クリーンも少しずつ上がるようになってきて、体のコントロールもちょっとずつできるようになってきている感じなのでこのまま冬季の間しっかりと練習を積んでいきたいなと思います。今シーズンは全く納得のいく結果は残せていませんが、これは伸びしろだとポジティブにとらえて練習に取り組んでいきたいと思っています。

# 2017 年度 反省文

1年 総合工学科 物質科学コース 古谷 勇人

## ①2017 年度 競技成績

	茨城大対抗戦	関東甲信越大会	26 大学対抗戦	従来の PB
十種競技			5,333	
100m			11.30w	11.42
走幅跳			6m33w	6m32
砲丸投			8m75	10m06(6.00 kg)
走高跳			165	175
400m			55.06	52.06
110mH			17.43	17.50
円盤投	26m66	26m62	25m96	
棒高跳			2m80	
やり投	54m14	53m88	51m62	49m77
1500m			5'14''31	4'45
三段跳	13m31w	13m06		

## ②2017 年度 反省

入部して7ヶ月ほどが経ちました。入部当初は浪人含め1年半のブランクもあり、体が動かず1年間かけて体力を戻そうと思っていましたが、体のキレは夏ごろには戻ってきてフィールド種目に関しては想定以上の収穫を得ることができました。

しかし、一方で体力、持久力に関しては対抗戦の時期になっても戻すことができず、10月頃の走り込みで大分戻って来たと思えば、右ハムの筋膜炎(軽めの肉離れ?)と右足首の捻挫で気づけば3ヶ月も走れない期間があり、結局未だに体力は戻ってきていないように思います。

競技成績に関して言えば、特筆すべきは、やはりやり投かと思えます。高校2年の秋に出して以来更新できなかったベストを大学に入って初の試合(もっと言えば1投目だったので初投擲)で更新できたのは自分でも驚きました。

やり投げは練習でも9割近い力を出して投げると背中、肩に痛みが出ることがあったので、今年もあまり練習はせずに試合に臨みました。

結果としては、練習しなかったことでフレッシュな状態で試合に挑めたこともベスト更新に繋がったのかなと思っています。その後の関甲信、26大はそういう点でいえば本番前に投げ過ぎたかもしれせん。

あと今年記録が伸びた理由としては、自分の中のイメージと実際の投げが上手くマッチしたことが大きいと思います。

高校の時のフォームから、より体の回転を意識して今年は投げてみました。また、このフォームは記録の向上という点では有効なものでしたが、一方でひじにかかる負担が大きかったようで26大戦の投擲でひじの靭帯が部分断裂してしまいました。

肘に関しては12月下旬の現在リハビリ中です。1月中旬にはやりを使って練習を始める予定です。

フォームについても、いかに記録がでようともケガをしてしまったら意味がないので現在改良中です。具体的には、以前から手投げだと言われることが多かったので、助走の勢い上手く活かせる

ようなフォーム、下半身からの力を上手くやりに伝えられるようなフォームを目指しています。

今年初めて挑戦した種目についても書いておこうと思います。

まずは、三段跳についてです。高校の時からやってみたくは思っていたのですが、インハイ前はケガが怖くて出来ず、インハイ後は膝のケガで出来ず、結果的に高校時代は一回も跳べずに終わりました。

その後、浪人時代に一度だけ高校の練習に混ざって跳んだことがありました。その時の記録はかなりアバウトでしたが13m30くらいでした(実際には13mも行っていなかった可能性が高いです)。北海道では例年だと13m70くらい跳べればインハイに行けるので、実は三段跳の方が混成より向いてるんじゃないかと思ったりもしました。

大学に入って三段跳を始めたのはこんなこともあったので、一回競技としてちゃんとやってみたくは思っていたからです。

結局現在ベストは13m06とパツとしないですが、まだ諦めてませんよ！ 来年以降もサブ種目で続けるつもりです。来年は茨大戦で漢広さんとワンツーとれるくらいになるのが目標ですね。

次に十種です。十種に関しては新しく始めたというよりグレードアップしたという方が近いかもしれませんが、実際に新しく始めた種目も2種目含まれてるのでまとめて十種という形で反省します。

入部当初は上に書いてあるように、三段跳に将来性を見出してたので、三段跳をメインにするか、十種をメインにするか実は結構悩んでました(やり投は自分の中で伸びしろはほとんど無いと思っていたのでメイン種目にするには一切考えてなかったです)。

ですが、関東インカレで智治さんが表彰台に立っているのを見て、やっぱり十種をやってみようと思いました。

そういうわけで十種デビュー戦となった26大戦ですが、結果は不甲斐ないものでした。想定では最低でも5500点だと思っていたのでかなり落ち込みました。

想定を下回った原因は自分の体力の見誤りと準備不足(特に砲丸投、走幅跳)ではないかと思えます。あとはシンプルに練習量が足りなかったですね。

十種は練習量が他の種目より大事になってくると思います。11月、12月はケガもあり、やる気が出ず練習量がかなり減ってしまったことについてはかなり反省してます。来年にむけてこれからは練習量を増やしていこうと考えています。

技術的な部分でいうと現在の課題は特にハードルと棒高跳ですね。この二つに関しては最低でも110mH 16.30、棒高跳び 3m80、くらいまではいかないと勝負できないので頑張ります。

### ③来年の目標

	現在の十種ベストと ベスト時の記録	現在の十種のベスト 時の得点	2018年度十種の各 種目目標	2018年度十種の各 種目目標得点
十種競技		5,333		6,230
100m	11.30w	795	11.20	817
走幅跳	6m33w	659	6m50	697
砲丸投	8m75	411	10m20	498
走高跳	165	504	180	627
400m	55.06	596	52.50	703
110mH	17.43	581	16.70	656
円盤投	25m96	386	30m00	464
棒高跳	2m80	309	3m60	509

やり投	51m62	613	55m50	670
1500m	5'14"31	480	4'55"00	589

十種の目標として書きましたが、各種目の目標設定ありきでそのあとに十種の得点として計算をして目標得点を出したので、実際には6000点が目標のラインになってくると思います。

個人的な最終目標は日本選手権出場(B標準6850点)です。そのために2年生で6000点、3年生で6500点、4年で6850点を出したいです。難しいのは承知の上ですが、それでも挑戦してみる価値はあると思っています。

また来年はやり投げでも関東インカレに出たいと思っています。そのために目標を55m50に設定しましたが、肘の故障もあり実際にどうなるかは予想ができません。正直不安です。ただ、それでも千葉大陸上部のフィールドは弱いと言われたいように頑張ります。

ちなみに図には書いてませんが三段跳の目標は13m60です。4年間のうちに対抗戦で点数が取れるようになりたいです。

長くなりましたが、最後に個人的な野望を書いて終わりにします。

## 在学中に関東インカレ1部昇格！！

…と言いたいところですが、現実的じゃないと怒られそうなので

## 在学中に関東インカレ国公立トップ(筑波、東学大除く)！！

&

## 8位以内でチーム入賞！！

(あくまで個人的な野望なので強要する気は全くありません！！)

ということで最後まで読んでいただきましてありがとうございました！！

来年の古谷勇人もよろしくお願ひします！！

自分は10月から入部しました。高校陸上をケガで終え、競技への未練がまだあったこと、そして大学に入ってから半年間で自らの生活に危機を覚えたことがきっかけで、後期が始まるタイミングでの入部に至りました。再び陸上を始めて最も強く感じているのは、自分の身体の衰えです。受験期が人より1年長かったこともあり、しっかりと走るのは2年以上ぶりでした。まず、身体が重い。まあ重い。自分の思い通りにはなかなか動いてくれません。走りにもバネがなく、かつては自らの売りであった臀部上方の筋肉もどこかへ行ってしまいました。こういった身体的課題とは、しばらくは真摯に向き合っていかなければなりません。いつも身体は大切に、時にはいじめてみたりしながら頑張っていきたいと考えています。

この冬の目標としては、大きく言うと身体を戻すこと。がむしゃらに練習を重ねるのではなく、ケガのないようよく考えて上手に戻していければと思います。身体づくりという観点で、ポイントが3つあります。1つは最近、走っている時に感じる自分の身体のバランスの悪さです。それは筋肉の付き方が悪いためなのか、骨格がゆがんでいるためなのかまだわかりませんが、このままではもったいない走りになってしまうので、適切な対処を模索していきたいです。次に、筋肉にするというポイントで、上半身は少し大きくすること、下半身はハムストリングスと臀筋を走るための筋肉にすることです。ウェイトと走りの練習のバランス、その時自分に必要なことをよく考えて、ただ大きくするウェイトや、ただ多く走る練習で一日を空費することのないようにします。3つ目は、長い距離を走ることです。まだ再開してそれほど経っていないこともあってか、短い距離であっても終盤でバテます。自分は後半型であるはずなので、250や300のセット走や、200をしっかりと走る練習を積むことで、手を打っていければと思います。効率的な練習と徹底した自己管理で、実りある冬を過ごします。

来年に向けては、6～7月あたりには試合でしっかりと走れるようにすることを目指します。具体的には、夏を迎えるころには100mで自己ベストである11秒3を出したいです。高校3年のシーズンは走れずに終わったので、試合の感覚はかなり鈍っていますが、課題であるスタートも磨いて、来年再来年には10秒台で勝負できるようにしていければと思います。また、何よりも好きな4継に出たいです。むしろこっちの方がモチベーションとしては大きいぐらいです。なるべく早く4人に入れるように頑張っていきたいです。何よりも難しいのは、良い練習としっかりと自己管理の継続であると思います。入部を決めた時の気持ちを忘れず、地道に努力を重ねます。

# 2017 年反省文

1 年 若杉 飛鳥 (理学部・数学・情報数理学科)

1 年間の浪人生活によるブランクは思っている以上に大きいものでした……。お疲れ様です。1 年の若杉飛鳥です。今年反省といえばこれに尽きます。早く全盛期の体に戻そうと思っていたら、もうこんな時期になってしまいました。去年の今はセンター試験の勉強をしていたのかと思うと、懐かしいです。もう国語は解き終わらなさそうですね…笑。元々は大学で陸上を続ける気はありませんでしたが、後期試験の後に陸上部のグラウンドを見て、陸上を続けるのもいいかな、と思いました。そうして、陸上部に入部したわけですが、想像以上に辛いものでした。大きな原因としては冒頭に書いた通りです。

細かく見ていくと三つほど要因があるように思えます。それぞれを簡潔に確認していきます。一つ目は、入部時点で体重が **76kg** もあり、体重を落とすことから始めました。7 月に **70kg** を割るぐらいまでになりましたが、逆にその間は練習をしてもすぐ体力がもたなくなるなど、十分な練習を積みませんでした。この 3 か月弱は大きかったように思います。二つ目は、高校時に比べて怪我をしやすくなったことです。6 月に疲労により右膝を痛めてしまい (鷲足炎)、そこから 1 か月ほどは走れませんでした。高校の頃は怪我には無縁でしたので、大学でも同じように過ごしていたらこの有様です。練習後のケアには今後も注意を払っていく予定です。三つ目は走行時のフォームが崩れやすくなったことです。これは単純な筋力不足も考えられるのですが、筋力バランスが崩れているように思えます。体幹が弱くなったことも然り、左右差のバランス差がより大きくなったことも然り、…などです。自分の体のバランスは自分自身が一番よく知っているので、今自分の体のバランスは取れているのかを常に自分に問いかける必要があります。

さて、これらを踏まえて来年の目標を立てます。次の三つが考えられます。重要だと思われるものから順に

- ① 時間管理
- ② スピード持久力の強化
- ③ 絶対スピードの強化

となります。

- ① これは一見すると陸上と関係ないように思えますが、個人的には大問題といっても過言ではありません。来年になったら、副務の仕事をこなす一方、ボランティア活動であるノートテイク会の副会長等の仕事もこなさなければなりません。また、学科の勉強や自分でやりたい勉強など時間がいくらあっても足りません。1 日が 100 時間ぐらいほしいです (これは去年も言っていたような…? 笑)。また、全部を完璧にこなそうとするのもある意味で自分の悪い癖でもあります。そのせいで、体調不良に陥りやすくなってしまいました。良い意味で手を抜いていきながら、優先順位の高いものから処理してい

くようにします。時間を切り詰める、という意味ではありませんが、陸上に割ける時間を減らさないようにするためにもこの作業は欠かせません。

- ② 400 や 800 をやる上で最も重要な要素です。後述しますが、この一年間は絶対スピードを先に戻そうとしていて、それはある程度戻ってきました。しかし、400 での後半 200 の落ち具合を考えるとあまり戻ってきていないのかな、というのが現状です。普段の短距離の土曜日での練習なり、自主練で 400 以上の距離(600 や 1000 など)をこなしていこうと思います。こればかりは走らないと身につけません。
- ③ 400 でも 800 でもこれがなければすぐに伸び悩んでしまいます。この一年間はまずここを戻そうとしていて、ある程度上手くいっていると思います。普段の短距離での火曜日での練習や自主練に坂ダッシュ、ラダー、ハードルジャンプ、そしてバウンディング等を上手く取り入れていきます。高校時はスピード持久ばかり鍛えていたので、ある程度の記録が出ていこう低迷してしまいました。大学ではスピード持久と絶対スピードをバランスよく伸ばしていこうと思います。

では、具体的な数値として来シーズンの目標を考えます。その前に今年の対抗戦・記録会での結果を振り返ると以下の通りです。

8/11…茨城大学対抗戦→400m:54'84

8/24…関東甲信越大学対抗戦→400m:55'00

9/15…国公立 26 大学対抗戦→400m:54'92

9/30…第五回順天堂大学記録会→200m:24'75(+1.5m)

10/28…第六回順天堂大学記録会→400m:55'35

12/2…第三回順天堂大学長距離記録会→800m:2'07"96

(シーズンベストは赤字にしています、各大会の反省は短距離・中距離ブロックでの反省を参照してください)

記録単体で見たら、自身の中3秋の頃の記録にそっくりです笑。いや、笑えない。といっても、入部時点の練習では中2春時の記録を超えられなかったのだから、半年強で二年弱分取り戻した、と考えたら上々ですね。来季の目標は次のようにするのが妥当でしょう。

夏までに→200m:24'25・400m:53'00・800m:2'05"00

冬までに→200m:23'75・400m:51'75・800m:2'02'00

それぞれ自身の高1、高2の記録に合わせました。これでも全体的にかなり高望みかな、というぐらいです。

まだまだマイルメンバーなどチームに貢献できるような実力はありませんが、やるべきことを一つずつこなしていきます。そしていつか、チームのために走る、そのような記録を出す人間になります。今後ともよろしくお願いします。では、皆さん良いクリスマス、そして、良いお年をお過ごしください。ここまで読んで下さり、ありがとうございました。長文失礼しました。

## 2017年 反省

マネージャーブロック 1年 池田菜月

私がマネージャーとして陸上部に入部したのは、怪我をして高校で選手はやめようと思いましたが、陸上部に関わっていたいという思いがあったからです。1年マネージャーは私1人だったため、不安だったり、心細く感じることもありました。しかし、マネージャーの先輩方や選手の方々が優しく接して下さったおかげで、部活がとても楽しく、マネージャーのやる事も少しずつではありますができるようになったと思います。

私がマネージャー新歓で立てた今年の目標は「長距離の男子とため語で話す」でした。今考えると、マネージャーとしてもうちよつとちゃんとした目標を立てればよかったと思いますが…。この目標はほぼ達成されたと思います。1年生ほとんどみんなと喋れる仲になったのは、マネージャーとして大事な役割の1つを果たせているのではないかと考えています。また、まいまいやりようかの精神安定剤になれていたようで…。ちよつとでもよい結果が出せていたならよかったと思います。これからも選手が記録会や大会でよい結果を出せるよう、意見・要望を聞き入れ、よりよいサポートできるようになりたいです。

来年は、ウォッチやノートが大変なメニューでも、先輩方に安心して仕事を任せられるよう頑張っていきたいです。また、来年は後輩も入ってきて教える立場となります。再来年のためにも後輩マネージャーをたくさん集め、私が先輩方に接していただいたように、後輩に優しく気の利いた接し方、指導ができるようにしたいです。次のマネージャーブロック長はどうあがいても私になるらしいので、らぶりさんがやっていたことを思い出し、まいさんがやっていることをよく見て、1年間活動したいです。

1年間おつかれさまでした。来年もよろしく願います。

# 2017年 反省

中距離ブロック 1年 碓井茉依

あっという間だったけど、とっても充実して、毎日楽しい1年でした。さっそく反省していきます。

## 【記録】

	今シーズン	自己ベスト
800m	2'20"40	2'19"37
400m	62"26	61"94
1500m	4'56"62	4'55"??

## 【反省】

今シーズンの目標は、800mで2'20、400mで62"00を切ることだったので、目標を達成することはできませんでした。でも、1年近く受験のブランクがあったので、今回たてた目標は、達成できたらバンザイ、と自分の中では思っていました。だから、ここまでタイムを戻すことができ素直にうれしいです。まさか1500mでもこんなにタイムを出せると思っていなかったの、自分でも驚いています。でも、せっかくタイムを戻せたのに、対校戦後の記録会でタイムを出せなかったのが反省点です。対校戦後に少し気持ちがゆるんでいたのかな、と思います。来シーズンは、シーズンオフのギリギリまで記録更新を狙って、練習に取り組んでいきたいと思っています。

それから、対校戦に出場できたことが、私にとって、とてもいい経験でした。高校のころは、大きな大会では、力が出せなかったり、スローペースで入って、ラスト勝負のレースでは、いつも競り負けていました。でも、対校戦では、順位を意識したレースができたと思います。レースペース、ラスト上げる、といったレースをイメージした練習をしていたからかな、と思っています。来シーズンもこういった質の高い練習をできるようにしたいです。

今年も大きなけがをしたり、長期間練習を休むことがなく、1年を終えられて、よかったです。今までけがをしたことがないので、油断しがちですが、食事、睡眠、ケアはこれからも怠らないようにしていきたいです。

## 【来年の目標】

800m→関カレ標準切りと出場、まずはPB更新

400m→60"切り、まずはPB更新

まずは1月の26大駅伝で、3.12キロで11'30切りを目指します。だから、そこまでは長い距離の練習を積んでいきます。あと少ししか日にちがないので、不安ですが、頑張ります。そのあとは800mの関カレ標準切りのための練習をしていきます。800mの2周目が弱いので、メニューの後半を意識して練習したいと思います。冬季練習では、スピードと持久力、体幹、といろんな力をパワーアップできるようにしたいです。対校戦では、今シーズンよりも上の順位に入って、得点をとることが目標です。

来年は毎日松戸で授業だと思うので、部活来られなくなっちゃうのかな、と思うとつらいです。でも、来年も毎日笑顔で、それから感謝の気持ちを忘れずに、努力していきます。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。

12月19日(火)  
千葉大学陸上競技部  
2017年反省文  
1年 小野寺廉子

## 反省文

### 1.概況

4月に入部してから、「ジョグ→いざ本格的な練習への移行→どこかに不調が生じる」というサイクルを繰り返してきた。ここ数年の健康状態を考慮すれば、4分/kmのスピードが出せるだけでも十分かもしれないが、それで走れないことは不満である。

11月の1500mでは最低記録を出した。しかし、テストと人文科学入門のおかげで多忙な日々が続き、低徊踟蹰の思は去りて、現在何度目かの「いざ本格的な練習への移行」状態である。最近は空きコマに練習していたが、そろそろ16時20分から参加できそうである。

### 2.評価すべき点

偶然読んだ本が授業範囲と被っていたこと、そして大きく体調を崩さず、ひどい成績も取らず、無事に過ごせたことの2点は評価したい。疲れがたまらないよう、睡眠や生活習慣には注意を払った。ちなみに、6月頃休部した時に教展科目を取りまくり、後期は図書館にこもっていたため、来年か再来年からはより練習に時間を充てられるのではないかと考えている。

### 3.改善点

第一に改善したい点として、慌てることを挙げたい。久しぶりの陸上部、早く走りたいととにかく慌てた。幼馴染に「周りに合わせて怪我しないでね」と言われた程である。

走ることで改善したい点は、筋力と柔軟性と持久力と(以下略)、すなわち全てである。今ジョグをしている時の感覚として、着地に安定性がない。さらに中学の頃と比べ、衝撃は大きいのにクッションがないと感じる。また、何らかの痛みが出る、あるいは長引くのは必ず右側である点も気になる。

加えて残念なことに、本はテストでそれほど役立たなかった。

#### 4.まとめ

目標とすると絶対達成したいと考えてしまうので、今の気持ちを表現すると、在学中に5000m と、10000m は走ってみたいが厳しいと思うため 10km マラソンには出たい。以上。

#### 5. はじめに、がない、最後に

最近まで iPhone <sup>エックス</sup>X と iPhone <sup>テン</sup>10 があるのかと思っていました。締め切りよりかなり早いですが、宝くじ1億当たった等特筆すべきことは起こらないと思うので提出させていただきます。

一年間本当に楽しかったです。ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願ひします。

## 2017年 反省文

中距離ブロック1年 谷 茉莉子

大学で陸上を続けるうえで私が何よりも大切にしようと思ったのは「楽しむ」ことでした。ありがたいことに、中距離ブロックメンバーに恵まれ、先輩方との関わりも増え、一年生同士の絡みもあって、すごく恵まれた環境で走ることができています。ありがとうございます。では、今年の実省をします。

まず、この半年間、陸上に対する意識が低かったことを常に後悔した状態でした。ちゃんとした食事や走り込み、ストレッチなどのケアを怠り、11月に入ってやっと食生活を改善して少しずつ自主練をするようになったものの、自分の目標とするところに達するにはまだまだ努力が足りないのは明らかです。また、わたしは精神的に弱く、過呼吸になって辛さから逃げているのが自分でもわかります。走るのが好きってわけでもないのに、じゃあ何のために陸上をやっているんだろうと悩んだり、楽しく続けるはずの陸上が正反対のものになりかけてしまったりしていることがさらにストレスを引き起こしているという現状です。

来年、まず残り3か月の冬季練では、朝ラン、ストレッチ、ラダーを継続して頑張りたいです。これらは今年やろうやろうと思い続けて日課にできなかったことです。春になる前に陸上に対する姿勢を改め、自分で自分を少しでも認めることができたなら、もうちょっと前向きに陸上を楽しめるかなと思います。

短いですが以上を今年の実省とします。来年も「感謝」と「謙虚」の気持ちを忘れず、怪我なくやっていけたら良いなと思います。

## 2017年の反省

中距離ブロック1年 渡邊涼花

私の今年の目標は、高校のときの体力まで戻すことで800mでは2分18秒、1500mは4分56秒を目標にしていました。入部したときは受験のときに1000mを走るのでもっとは走っていたのですが、自分が予想していたよりもっと多く体力が落ちていて、最初のアップの5周もつらくて本練習は設定タイムを多く落としても全部することが練習でした。だから、練習をするたびに高校ならこのタイムで何本できたとか思って高校と現在を比べて心が下がるときが多かったです。この考えを捨てるのに多くの時間を無駄にしました。今年是对抗戦のオープンや日体記録会で800mも1500mも走りました。どちらも自分が目標としていたタイムとは大きな差がありましたが、練習に相応する結果だと思いました。後先考えることなく走ろうと思わなくて人の後ろで走っていて全員が速いと思ってついていけばいいとか思うでした。最初の反省です。

夏になってからは記録を考えずに目標を別にして走ることにしました。記録会にたくさん出るよりも練習をつむことを考えて練習して、練習で1000mのタイムが増えたりペーランがタイムができるようになったりしました。腹筋が入部よりもたくさんできるようになったりしました。ちょっとずつ練習の設定タイムを上げて走れるようになったのですが、でもケアや食生活、睡眠の普段の生活の乱れでちょっとした風がたくさんあったり怪我をしてでも走っていたら悪化し、回りの方に迷惑をかけました。

そして、大学で応援していたり、補助員をやっていたらたくさんの方がいて走ることとかみて自分もこうなりたいと思ってモチベーションがあがって自分がうまくいかなくても頑張ろうと思ってできました。いろんな方に相談にのってもらったりアドバイスをもらったり応援をしてもらったりしました。来年は自分ももっと走ることも考えることも応援することも強くなって自分がしてもらったことの下で9割はできるようにこれから1年は冬の練習も含めて目的を持ってやりたいと思います。

目標①大学生になる

- ②ももをあげて走る
- ③緊張は8割にする
- ④欠席しない
- ⑤800m2分18秒
- ⑥1500m4分50秒

目標達成をしてこれからもよろしくをお願いします。

## 2017 年陸上競技の反省

西本咲子

千葉大学陸上競技部に入部し、早いもので8か月ほどが経ちました。とても濃い8か月でした。高校生の時は大学生になっても陸上競技を続けるとは思っていませんでした。しかし、体験入部をきっかけに入部しようという意思が固まりました。長い期間陸上競技を続けてきた私には陸上がない生活が考えられなかったのかもしれませんが。その時に決めた目標は、様々な種目に挑戦することです。高校生の時は走り高跳びを専門にしていますが、大学でも同じ種目をやるとなると、高校生の時の自分と比べてしまうように思っ気が進みませんでしたし、正直限界を感じていました。それならば心機一転、新しい種目に挑戦すれば自分の力をもっと伸ばすことができるのではないかと考えました。このような目標のもと、競技力向上のため自分なりに頑張ってきました。2017年シーズンのシーズンベストは以下の通りです。

走り幅跳び	5 m 1 3
三段跳び	1 0 m 2 1
1 0 0 m	1 3 秒 7 5
ハードル	1 7 秒 2 4

すべての種目において満足な結果を出すことが出来ず、中途半端に終わってしまいました。何が足りないかは自分でもわかっています。100mにおいては、大会に出場すること自体が久しぶりではありましたが、走れないなという感覚でした。前半から思ったように足が前に出てこなく、後半では70m付近で疲れてしまいからだ動きませんでした。これらは完全に走り込みでの追い込みが足りないせいです。前半からスピードを出すことを躊躇してしまうことをなくしたいです。跳躍種目においては、種目練習が足りてないと思います。また、直したいところを重点的に練習することが出来ていないので、目先の結果にとらわれず、長期的な視点でどういう練習をすればいいのかを考えるべきだと思います。種目練習では、アドバイスをもらったり、自分の跳躍を見てもらうことも大事だと思うので自分からも積極的にいきたいです。2018年もよろしくをお願いします。

## 年間反省文

中距離ブロック 1年 木村彰吾

### 出場レース

記録会	・日体大記録会	1500m	4'13"65	PB	65kg
	・順大記録会	1500m	4'21"29		64kg
	・鶴ヶ城ハーフマラソン		79'20	初	64kg
	・順大記録会	3000mSC	10'42		61kg
	・松戸市競技会	3000m	9'32'34	初	63kg
対抗戦	・茨城大学対抗戦	1500m	4'14"28	5位	64kg
	・国公立26大学対抗戦	1500m	4'22"69	予選落ち	65kg
	・荒川駅伝 OP	8km	28"54		

今年は受験によるブランクと4月に暴飲暴食したことによる体重増加があったので最低目標として高校の自分まで走る感覚とタイムを戻すというものにしていました。目標に関しては達成とっていいと思います。1年で取り戻すはずだったブランクを7月の時点で埋めることができたのは自信になりました。しかし、1500mに関していえば徐々にタイムを落としてしまうような形になってしまい、800mに関しては出場レースすらありませんでした。今になって出場しとくべきだったというのが一番思い残した事だったかなと思います。

詳しい反省について入部した5月から12月までを3つに区切ろうと思います。

#### (1) 入部～茨城大学対抗戦

まず入部のきっかけとなったのはたまたま選ばれることになった体力テストでの1500m走です。スニーカーで4'45ほどで走ることができ、やはり走ることの魅力を忘れることができず、陸上部に入部しました。

5日目くらいの練習で1000mのTTがありました。遅いタイムを出して今後どれくらい伸びるかのモチベーションにするはずが2'49で走ってしまい、自分は案外いけるのではないかとこれからの自分にワクワクしていました。

それからは週4日の練習に加えて月曜日に少しジョグをするといった感じで7月まで過ごしました。その練習で体重は4kgほど落ち、走りにキレが出てくるようになったなと実感していったのを覚えています。この時月の走行距離は120km前後といったところで、走行距離だけでいうと高校の時の半分ほどになりました。しかし疲労が徐々に溜まっていったような感じはずっと感じていました。

それが形となって表れたのが6月末です。今まで一度もなかったことがないシンスプリントになってしまい、走っていてもキレが落ち、ジョグも5kmも続かないほどでした。今まで怪我は走って治るといった根性論で治していたのですが、今回ばかりは徐々に痛くなってきていて不安でした。

7/2の記録会の前日までその痛みは続きましたが、接骨院というところに生まれて初めていったところ一発で治り、足が軽くて仕方がないといったとても調子がいい状態でした。7/2はコンディションもとてもよく、ここで出たタイムが今の全ての実力だろうなと思い走りました、想定を2秒ほど上回り自己ベストが出せたのは嬉しかったです。これがきっかけで対抗戦にも出れるようになったと考えるとあれが今シーズンのベストレースかなとも思います。

そして800の全力走ではラスト200が一番速いラップで土トラックで2'4で走ることができ、青葉の競技場では1000mを高校のベストより2秒更新し2'38で走れるようになるなど、走力は徐々に上がってきました。そして足の接地もヒールストライクからミッドフットにしたのもこの辺りです。楽に出せるスピードが上がってるのが自分でもわかりました。

そして茨城大学対抗戦を迎えたわけですが、その週に予定が入り過ぎてしまいかなり疲労が溜まった状態でのレースでした。さらに想定していたのがスローの展開だけだったのでスタートで驚いてしまい、終始後方でレースを走ることになってしまいました。ラストなんとか一人抜かせましたが本当に本当に悔しかったです。しかもその後の800mでは中学校時代とほぼ変わらない記録、マイルのラップも2本やるの？と聞かれてもおかしくないようなクソラップ。連戦できる体力が戻っていないということを実感しました。しかし今考えてみるとあの状況で4'14はできた方なのではないかと思えます。あの時ハイペースのレース展開も予想しておけば11くらいでは走れたと確信しています。

この期間はblankで疲労が完全に抜けていたため、好調をキープできたという点では良かったとは思いますが、大学という比較的自由な環境にいるため、もう少し練習に時間を割くべきだったという反省もあげられます。大学陸上のスタートとしては悪くない滑り出しなはずです。

## (2) スペイン旅行～10月まで

茨城大学対抗戦で一番何が悔しかったのかというとそのリベンジが1ヶ月できないということでした。4分1桁と1分台を出す力はあったと思うのでしっかりと調整した状態でのレースをもう一度したいと思っていましたが、スペインに行かなければならず、それはかないませんでした。

スペインでは時差が実質13時間という本当に真逆の生活でした。食事肉とパンとトマトとオリーブくらいで食べれば太るような環境でした。そのため毎朝走ったりたまに山でポイント練をしたりと、あまりない時間を使って観光でめちゃくちゃ疲れてる中頑張った方だと思います。26大で無様に終わったら本当に申し訳ないという気持ちもありました。

帰国して4日後が夏合宿ということで時差ぼけも治るかどうかといった感じだったのですが、1日目の1000mで2'40といったセカンドベストで走ることができました。多分疲労が抜けていたのだと思います。スピード練習はあまりしていなかったのが驚きでした。しかし、この期間はそれがいけなかったのかなあと思いま

す。夏合宿ではあまり走っていないのを忘れ調子がいいという理由で全部のメニューを全力でこなしました。当たり前だろという意見もあると思いますが、これが26大のあのタイムにつながったのだとしか思えません。

そして26大を迎えました。関カレにはまだ届かない自分にとってそれは一番大きな大会といっても過言ではありませんでした。自信満々で臨みましたが最初のハイペースとペースの上げ下げに対応できず、今季ワーストのタイムでした。しかしこのレースでは自分の積極性を出すことができたという点では良かったのかなとも思います。さらにあれが3分台のペースなのだなと感じ、モチベが上がりました。その後、1ヶ月後に記録会を申し込み、それに標準を合わせようとし、そこから1ヶ月練習しましたが、結果は26大と変わらず、せっかく上がっていたモチベも下がってしまいました。次の日は初のハーフマラソンに出場し、失いかけていた陸上の楽しさを取り戻すことができたので時期的には微妙な参加でしたがいい効果をもたらしてくれました

### (3) 11月～現在

大祭の疲労により11月の中旬に風邪をひいてしまい、大祭でせっかく疲労が抜けて調子が上がっていたのに台無しにしてしまいました。そこから無理してデュアスロンに出たせいで風邪が悪化してしまい、1週間ほど部活に出れなかったことで今までにないくらい調子が悪い状態が続きました。荒川駅伝の前の週くらいで調子は戻ったものの、本調子とはいえない状態でした。それでも荒川駅伝では28分は切れるだろうと思っていたので情けない走りをしてしまいかなり悔しかったです。原因は追い込みすぎによる調整不足だったと考えたので次の週の松戸はとりあえず疲労を抜くことをメインにして調整したところ、その時の調子のわりにはいいタイムを出すことができ、個人的には合格のラストレースになったと思います。

この時期は風邪や寒さから不調で走っていてもそこまで楽しくないといった状態が続いてました。こういう時期の練習が好調の時にいい結果をもたらすことは理解しているのでしっかり練習に全力を注ぎたいと思います。

最後に、今シーズンの一番良かった点は自分で考えて練習することができたということです。高校の時は受け身になってすることが多かった練習ですが自分の調子や悪いところに合わせた練習を行うことができ、この一年でパワーアップすることができたと思います。

そして一番悪かった点は調整の仕方が未だにつかめていないということです。そろそろ自分にあったものを確立しなければ今年のように力がついてきても発揮できないということがあるので、調べ物などをして調整方法について考えたいと思います。

今までの陸上人生で一番楽しかった一年でした。来年はしっかり結果を残してさらに楽しいシーズンにできるよう努力したいと思います。