

2018年 反省文

長距離1年 潮田裕亮

○結果

8月12日	茨城大学対抗戦	3000mSC	11'29"37
8月23日	関甲信大会	3000mSC	DNS
9月19日	27大戦 オープン	10000m	35'55"52
10月1日	東学大10000m競技会	10000m	35'36"91
11月23日	第3回順大長距離	10000m	34'23"89
12月16日	第19回荒川駅伝	オープン1区(10km)	34'00

○1年間を振り返って

一度も走ることなく机に向かっていた1年間の浪人生活で体は完全になまってしまっていた。4,5月は体力回復のため練習はjogがほとんどであった。6月ごろから本練習に参加し始めたが、全てこなすことができず、中途半端になってしまった。7月にはだいぶ高校時代に戻ってきたようにも感じられたが、月末から右足の付け根が痛み出した。ほとんど障害の練習をしないまま出場した茨大戦では2度目の水郷で足を挫いてしまった。なんとかゴールはしたものの、完治するまで3週間かかり、関甲信大会の出場、夏合宿の練習参加することができなかった。9月になりようやく走れるようになったが体力が戻っておらず、27大戦では散々な結果となってしまった。以後、練習をこなしていったものの東学大競技会では力不足で、箱根予選標準を切ることができなく悔しい思いをした。以後の練習でようやく高校時代の体力が戻ったように感じた。これ以降は自分の中では納得のいく練習ができている。(一週間くらい自転車事故で休んだが...)11月の順大長距離、荒川駅伝1区の10kmはある程度手ごたえを感じることができて満足している。最近、シンスプが痛いのでケアをしつつ練習をこなしていきたい。

○反省

○練習について

- ・11月の順大長距離以前はその日の体調に合わせて練習のグループを選択し、調子が悪いときは本数を減らすなどしていた。しかし、この記録会以降感じたのは、箱根予選標準突破に必要なのは、無理して速いグループで練習をすることではなく、コンスタントに毎回の練習をしっかりとこなすことにあると感じた。今後もその点に注意して練習していきたい。
- ・自分はスピードが無いのでその点を補っていきたい。また、長い距離を走ると後半フォームが崩れてきてしまうので、体感強化もしていきたい。
- ・自分でペースを刻んでいくことがあまり得意でないので、日頃から先頭に立って練習をすることを心掛けたい。

○試合について

- ・3000mSC はしっかりと障害の練習をしてから出場するようにする。また、試合中にまずいと思った時、その場で止まる勇気も必要だと感じた。
- ・今年走ったすべての 10000m は後半垂れるのが怖くて、前半を抑えめで入っていた。しかし、荒川駅伝では折り返しの通過が 16 分 20 秒(多分)であり、前半がだいぶ早かった、後半垂れたものの 34 分フラットで 10km 走れたことを考えるとよかったと思う。今後、10000m でも前半から積極的に出ていきたい。

○今後の目標

- ・春先の記録会で箱根予選標準(10000m,34 分)を切る
- ・5000m,15 分 30 秒、3000mSC,9 分 45 秒、10000m,33 分 00 秒を来年に出す。
- ・練習メニューをすべてこなす。
- ・けがをしない体作りをする。
- ・対抗選手に選ばれる。
- ・積極的に記録会に申し込み、モチベーションを下げないようにする。

2018年 年間反省文

一年 海老田そら
種目 棒高跳

1.競技結果

PB 4m40 (高3・B1)

SB 4m40 (関東甲信越にて)

記録会	記録	3m80			3m90			4m			4m10			4m20		
順天記録会 6月9日(晴)	4m10	○			-			○			○			×	×	×

対抗戦	記録	3m80			4m			4m10			4m20			4m30		
		4m40			4m50											
茨城大学対抗戦 8月12日(晴)	4m20	-			×	○		×	○		×	×	○	r		
関東甲信越 8月22日(晴)	4m40	○			○			-			×	○		○		
		×	○		×	×	×									

◎今年度の目標

- ・受験で消えた体力を回復し且つ怪我をしない。
- ・あわよくば棒高跳で自己ベストを出す。

◎具体的活動

1. 一本一本の走りを全力で、且つ動き(特に接地)に気をつけながら行う
2. 鉄棒や逆立ちで上半身の筋力トレーニングを行い、棒高跳のポールを持った時の走りを安定させる
3. 全助走でのポール走を日頃から取り入れ、ボックスへの突っ込みのタイミングと走りのテンポの一致をはかる

◎今年の反省と改善点していく点

1.について

目標通り体力が回復し、練習において 200m以上の距離では高校時代より向上し安定した。来年は記録会に参加し、実際にタイムがよくなっているか確認したい。

しかし、100m以下のタイムが伸び悩んでいる為、ショートダッシュ等を取り入れ動きを改善し、短い助走距離でこれまで以上に加速出来るようにしたい。

2.について

上半身の筋力が増し、走りの安定感を実現できた。また、逆立ちは棒高跳の空中での姿勢に近い姿勢であるため、空中姿勢にも改善が見られた。しかし、突っ込み時に左腕が曲がる癖が直っていないため、さらなる強化が必要である。

3.について

この活動は夏のシーズンの後に取り入れた為、効果はまだ確認出来ていない。来年も続けていく。

目標についての反省

体力は取り戻せたものの、怪我をしてしまった。また、怪我をしたままなのに自己ベストタイが出たのは不本意であった。

改善すべき点

・練習のアフターケアの不足によると思われる怪我があった

(練習後にすぐにストレッチを十分に行ってこなかった為と考えられ、そのため両対抗戦では十分な状態で参加できなかった。)

◎来年度の目標

- ・怪我をしない
- ・棒高跳で4m61cm以上跳ぶ
- ・短距離(100m他)の自己ベストを更新(11秒前半を出したい)

◎具体的活動

今年度の活動内容に加えて、

- ・突っ込みボックスの活用やスピードをおとした短助走の突っ込み練習を取り入れ、体の動きがより意識しやすい環境で左腕の改善をする
- ・練習後のストレッチの時間を十分確保する
- ・体幹トレーニング、ショートダッシュ、走りの基礎トレーニングを行い、スピード及びこれまで以上に練習の質を向上させる
- ・ジャンプ力強化のため、地面に力を伝えられるように、踏み込む筋力や体の使い方を身につける
- ・他の競技に挑戦することで体の使い方を学ぶ

2018年の反省

長距離ブロック 遠藤壮汰

【シーズンベスト】

5000m 16'00"93

10000m 33'32"93

【1年間の反省】

怪我で練習を中断してしまう時期が何回もあり、継続ができなかったのが今年の1番の反省点です。しかし、その中でも5000mではPB、10000mでは箱予標準切りできたという点ではよかったと思います。まだまだ記録的には満足できるものではないので練習後のケアの徹底、ポイント練以外の日の使い方などを改善していこうと思います。

来年は5000m15'20切り、10000m32'00切りを目標に頑張っていこうと思います。

2018 年度反省

フィールドブロック 門脇 凌

～まえがき～

毎年年末になると感ずることではありますが、時の移ろいは早いもので、もう一年が終わろうとしています。本当にこの一年はあっという間に終わってしまいました。皆様はどうお過ごしでしょうか？

部活では割とふざけている私ですが、年末の反省文に関しては少しばかり真面目に書いてみようと思います。少しばかりお付き合いください。

§0 そもそもなぜ大学の陸上部に入部したのか…？

私の中で最も根本的な事柄から振り返ってみたいと思います。

そのルーツは高校での陸上生活にあります。私は高校 3 年の県総体のレース中に高校通算初めてケガをしました。4 継のレース中に肉離れしてしまいました。この影響により自分のメイン競技であった三段跳びに出場できず(厳密に言えば出場したが、跳べず)高校での競技を終えました。もちろんインターハイに出場することなどできず、地元開催であった国体にも出場することができませんでした。運良く 2 年の東北新人(いわゆるブロック大会)で勝つことができ、3 年時にインターハイで入賞することが目標だったので、この出来事は私にとってかなりのショックでした。大学でリベンジしてやるぞとそのとき誓いました。その後受験勉強に専念したかった、というよりも気持ちもたなかつたので、夏の県選手権など各種大会には一切エントリーせず 6 月初頭から受験生となりました。当初は 10 月まで競技を続ける予定だったので、さすがに大学受験は大丈夫だろうと楽観的に考えていました。

ところがどっこい、油断大敵ですね、**大学落ちました(笑)**。

こうして、陸上選手→受験生→浪人生と移り変わることになりました。

一年間の浪人生活は今思い返してみると、とても楽しかったなと思います。勉強は陸上みたいに努力を裏切らないし、予備校ではただ勉強するだけでいいですから_____

とまあ、色々紆余曲折(実はここが 1 番面白い)はあったものの国立大学法人千葉大学さんに拾っていただき、薬学部として入学するということになります。

前置きはさておき、私がなぜ大学の陸上部に入部したかという、早い話、陸上それ自体に未練があったからです。一般に高校で陸上を続けてきた人は結果はどうであれ、試合に出

場して競技を終えます。しかし、私はそもそも試合に出場せずに高校での競技を終えました。これは未練たらたらですね。上で述べた通り、かねてから大学でリベンジすると決めていたため、大学入学と同時に陸上部に入部しました。迷いはほぼありませんでした。(強いていえばショパンの会に入ろうか少し迷いました笑)

こうして私の大学での陸上生活は幕を開けることとなります。

§1 大学入学(4月)～夏休み前(7月)

久しぶりの人権のある生活(浪人生に人権などありません笑)。初めて西千葉キャンパスに来たとき、すべてが新鮮でした。千葉大学は全国有数の総合大学ということもあり、新歓期に様々な人と出会いました。西千葉の陸上部と亥鼻の陸上部両方に入部したことで、二つのキャンパスに友達ができました。大学生活は順調にスタートすることができました。

6/30(土) 全関東医歯薬獣医学生対抗選手権大会(MDPV):
三段跳び 13m33 (-2.2m)

医療系の大会が大学でのデビュー戦となりました。記録はいまいち。高1の自己記録にすら届かず。そりゃそうだ。風もさることながら、一年のブランクがあるから致し方ない。ここから徐々に体を戻して行こう。秋口くらいにブランクが埋まればいいや。そんな程度に考えていました。

§2 夏休み(8月～9月)からシーズンオフまで

大学の夏休み長い!!!二ヶ月も休みある!!!去年何してたっけ...?ああ、K塾に収容されていたかー。こんなことを考えながら夏休みに突入した覚えがします。

8/12	茨城大戦
8/22～8/23	関甲信
8/27～8/30	夏合宿
9/1～9/2	関東理工系
9/16	関東医科
9/18～9/20	27大戦

対抗戦の出場枠が余っていたので、夏休み中の対抗戦はすべて選手として出させてもらいました。恐らく人生で1番大会に出場したと思います。どの大会も信じられないくらい暑かったと記憶しています。ところで、夏期休暇中の対抗戦の結果ですが、

27 大戦；三段跳 13m37(+1.2m)

が最高記録でした。…？6月の試合から記録がほぼ伸びてない。これはショックでした。10月にも関甲薬という試合がありましたが、規模の大きい大会はなかったため実質私のシーズンは終わりました。しかし、なぜこんなにも記録が出なかったのか？

§3 反省と自己分析

なぜ記録が出なかったのか自己分析しました。

① 陸上に対するモチベーションが下がっていったこと。

やる気の下がり方は指数関数的でした。入学当初は一年間陸上をすることを我慢していたということもあり、かなりやる気がありました。全体練習がオフの日曜日も亥鼻の陸上部で練習していました。しかし、秋口には戻ると考えていた記録が戻らず次第に練習に対するモチベーションが下がり、シーズンオフを迎える頃にはやる気ほぼ0という状態になっていました。なぜこうなってしまったかを自分なりに考えました。理由は簡単で、単純に記録が出ずに試合に勝てなくなってしまったからだと思います。折に触れて今までの陸上人生を振り返ってみると、今まで私は陸上が楽しいと思える瞬間は、試合で勝つことただそれだけでした。純粹に陸上そのものが好き、きつい練習の成果が結果として現れて自分に勝った瞬間に喜びを感じる方も大勢いらっしゃると思います。ただ私は今までそのようなことを考えて陸上を続けてきませんでした。従って、大学の陸上部に入部してから結果が伴わない負け試合を続けて重ねて行くにつれて、陸上がつまらないと感じるようになりました。「つまらない」、「面白くない」と思うことを続けるということは何につけても苦痛に感じるものです。

② 考えて練習しなくなったこと。

一年間のブランクがあったものの、今年の記録の落ちようは異常です。高2の時出した三段跳の自己ベストから1m以上落ちました。しかし、走力（特にLong sprint）は完全ではないものの八割は戻りました。このことから推察されるに、単に一年間のブランクでからだがなまったために跳べなくなったのではなく、そもそもの跳躍技術が一年間のうちに抜け落ちてしまったがために思うように記録が出なくなったということが考えられま

す。高校までは跳躍練習の時は頭を使い、よく考えて練習をしていました。具体的にはインターネット等でドリルなどの有益な情報を集め、その中から自分の練習に生かせそうなものを取り入れたり、ビデオで自分の動きを録画して自己分析したりするなどです。しかし大学での部活では、特に跳躍練習の時に何も意識せずただ本数をこなす練習が多くなっていました。最もこれでは跳べなくて当然と言わざるを得ないのですが。

③部活と勉学の両立。

テストが近づくと部活に参加する頻度が確実に落ちました。特に11月下旬から12月は毎週テストがあり、一週間に1、2回しか練習に参加しない週もありました。薬学部では、一年時および二年時の成績で今後の人生が大きく変わると言っても過言ではないので学業に関しては絶対に手を抜くことはできません。しかし部活に参加しないとテスト期間でからだがなまって、思うように練習することができなくなります。そのためテスト期間でもどうにかして練習に参加できるよう、日頃からもっと勉強したいと思います（笑）結局は勉学と部活のバランスの問題ですよね。

④圧倒的筋力不足。

上の三つは精神面について言及しましたので、肉体面についても触れようと思います。空白の一年で筋力がすっかり落ちました。特に上半身の落ちは顕著で、背筋がものすごく落ちたという実感があります。ウエイトをやろう、やろうと思って結局やらず一年が終わってしまいました。背筋に限ったことではないですが、すべてにおいて筋力は大なので来年度はウエイトトレーニングも積極的に行って行きたいと思います。

§4 来シーズンの目標

反省を踏まえて、来シーズンの目標は以下のようにしたいと思います。

来シーズンの目標

- ①精神的に腐らない。
- ②関カレ標準（14m20）を切る！〈2年時に切れなかったら恐らくもう無理〉
- ③100m：11秒25
- ④部活に一週間のうち最低1回は参加する。
- ⑤楽しんで陸上ができるようになる。
- ⑥後輩にたくさんご飯をおごる（←これ重要）

§5 最後に

記録は全然出ませんでした。今年は何だかんだ楽しい一年でした。個性あふれる同期、諸先輩方と練習できた毎日はとても充実していました。また、合宿や試合でいろいろな場所に赴いて、とてもよい経験ができました。

また今年には様々な価値観を持っている人がいるなと感じる一年でもありました。あのときこうすべきだったと思うことも多々ありますが、その反省を来年度に生かしたいと思います。

来年度からはキャンパスが亥鼻に完全に移行し、今年度と比べ練習に参加しづらくなります。また後期からは毎日実習で、練習参加が時間的に厳しいことも多いかもしれません。限られた時間でいかに練習を積めるかが勝負になってきます。

自分に残された時間・猶予はそう長くないのだと受け止め、頑張れるだけ頑張りたいと思います。

…薬理に飽きて書き始めたらこんなに長くなってしまいました。反省というか、もはや感想文ですね笑。以上で私の今年度の反省とさせていただきます。

それでは皆さま *Have a nice year* :)

2018年の反省文

中距離ブロック1年 鈴木伸和

12月26日、反省文を書く季節がやってきました。この1年を振り返って私は、中距離の大変さを実感しました。私は、中高6年間陸上をやってきましたが、短距離をやってきたので、中距離は大学から始めました。なので、中距離の怖さを知りませんでした。中距離を始めたきっかけは、短距離の記録が伸びない時にたまたま800メートルを走り、いい記録が出て、800メートルを本格的に始めれば、短距離よりいい記録が出るかもしれないと思ったからです。このようなめった気持ちで中距離を始めたのですが、この気持ちもすぐにきつさへと変わっていきました。4月から6月ごろ、私は練習に全くついていけず、この大学の中距離の人たちが、自分たちを極限まで極めるのを楽しんでいるかのように感じました。しかし7月ごろから、練習のきつさより、練習の終わった後の達成感の方をより感じるようになりました。その結果、少しずつ練習についていけるようになり、タイムも伸びていきました。しかしいざ試合になるとタイムがうまく出せずに、ベストを更新することができませんでした。そして、シーズンが終わり冬練の季節がやってくることになりました。今年を振り返ってよかったところは、陸上を楽しめたところです。高校3年間でベスト出したのが、高校1年生の時、高校2と3年の2年間は、まったく陸上を楽しむことができませんでした。陸上は楽しむことで、自分の成長を実感することができました。悪かったところは、2つあります。1つ目は、ベスト記録を更新することができなかったところです。800メートルは特に出さなければいけなかったと思います。いろいろあって、800メートルはシーズンで1回しか走っていないのですが、その800メートルで記録が出せなかった原因として、気負いすぎたことが挙げられます。200メートルの通過タイムは26から7秒だったのにも関わらず、400メートルの通過タイムは57秒くらい、800メートル2分4秒くらいでした。これは明らかに最初飛ばしすぎました。この時に私の調子がよく行けると思ってしまいました。このような失敗を減らすためには、大会により多く出るしかないと思いました。より多くの大会に出場することで、自分のペース配分がわかるようになると思います。2つ目は、けがをしてしまったことです。12月に疲労骨折間近の骨膜の炎症をしてしまいました。このけがの原因として、まずケア不足が挙げられますが、最大の原因として、走り方である。私の走り方はふくらはぎを使う走り方で、太ももを使わない、そのため、足首に負担がかかってしまう、そして接地の仕方が固いため足首の負担が大きくなる。なので、走り方を変える必要がある。走り方を変えるためには、太ももの強化、太ももと腕の連動上半身の強化、柔軟力の向上（特に足首）などが挙げられる。いろいろ反省しましたが、来年は400メートル50秒台、800メートルは2分切りで頑張っていきたいと思っています。

2018 年 反省文

1 年 橋本圭

結果

5/12	10000m	途中棄権	日本体育大学長 距離競技会
9/19	10000mOP	36:16.59	27 大学対抗陸 上競技大会
9/20	5000mOP	17:09.22	27 大学対抗陸 上競技大会
9/29	10000m	34:49.94	東京学芸大学 10000m 競技会
11/23	10000m	32:44.19	順天堂大学長距 離記録会
12/16	6 区 8.195 km	26:54 区間 10 位	荒川駅伝

大学生になってからは高校の時とは違い主に 10000m の練習に取り組んできました。10000m は記録会などで走ったことはありませんでしたが、高校駅伝や校内マラソンなどロードで走った経験はあり、箱根予選標準である 34 分切りもあまり難しいことではないと思い、練習を開始してすぐに記録会に参加しました。結果は途中棄権。そのレースの 5000 の通過が 19 分程であり単純計算でフィニッシュが 38 分になるような走りでした。途中でレースをやめたときはただただ恥ずかしく弱い自分がとても嫌になりました。その後、もともと少し痛めていた足が悪化してしばらくは練習から離れていました。練習を再開してからは箱根予選に向けて回りのモチベーションが上がるにつれ、自分の体の調子もうまく整ってきました。箱根予選に向けたラストのチャンスであった学芸ナイターには体も心もその時の最高の状態で挑めたと思います。しかし三番手を走っていた自分の力が及ばず、目標としてきた箱根予選を逃してしまいました。当時の記録や練習などを見ても周りの期待以上の走りはできていたとは思いますが、それでも自分のせいで予選会出場を逃したと思うと今でも申し訳ないと思います。このことで悔しい気持ちをした分、その後チーム全体のモチベーションが高くなり、自分も今まで以上に練習に積極的に取り組めるようになったと思います。そのおかげか、11 月には自己ベスト

を 2 分以上更新して箱根予選標準を切ることができました。しっかりとタイムを残せたことはよかったのですが、足の痛みもありその後の練習の質が下がってしまい、荒川駅伝ではアンカーを任されたにもかかわらず順位を 2 つ下げ、3 位以内入賞という目標を達成できませんでした。ここまでの大学陸上生活は調子の変動が大きく、悔しい思いばかりしてきました。来年には最も調子が良かった 10 月以降の練習の取り組み方を取り戻して、今度は 5000m で自己ベストを更新したいと思います。

2018年反省文

短距離1年 林田智博

この反省文を書いているのは12/24の夜、世間ではクリスマスイブというらしいですね。私には全く関係ないイベントなので忘れていましたし、涙なんて流していません。そんな日に私は人生最大の危機と言っても過言ではない現実に直面しております。何が起きているのかというとそれは“両親共にインフルエンザ、私も風邪気味”ということです。私の病弱体質は遺伝といっても差し支えなさそうですね。はい、反省文を始めさせていただきます。

9/20	27 大学	100m:11"92(+0.0m)	歩数:52
9/29	日体大記録会	100m:11"94(+0.0m)	歩数:52
10/14	日大記録会	100m:12"19(-1.7m)	歩数:不明

今年出場した大会、記録会の記録は上記のとおりです。

・体調面の反省

夏休みが明けて授業が始まってからよく風邪をひいていました。ひどいときだと1か月のうち2/3は風邪気味で部活を休んでいました(今も風邪気味ですが)。体調管理の甘さが出てしまった結果だと考えております。帰宅後の手洗いうがい、最低7時間の睡眠時間の確保、栄養バランスを考えた食事など改善すべき点はたくさんあります。それらを改善し継続した練習ができるようにしたいと思います。

・競技面の反省

地面にうまく力を加えることができず、地面と足が擦るような状態になってしまうことが多々ありました。また他の人と比べて上半身が後傾してしまい地面からの反発が上方向に逃げていたように感じました。その原因として考えられるのは…なんだろうね…腹筋の筋力が足りないから前傾の姿勢を維持することができないのかな…。

そもそもの身体筋力が非常に弱いのも反省すべき点ですね。ベンチプレス 52.5kg がそれを如実に表しています。この冬練の間に少なくとも 60kg まで伸ばしていきたいです。

・来シーズンの目標

100m の自己ベスト更新、ほかの種目(200m とか)にも挑戦する。

以上となります。メリークリスマス。よいお年を。

・シーズンベスト

【公認】

走幅跳：6m33 (-0.3)

100m：12"13 (±0.0)

2018年は、2年のブランクを経て久しぶりに走り始める年でした。それゆえ、今年は自分の走りをゼロから作り直すことが中心で、試合どころか言える段階にはならないだろうと覚悟していたので、夏の後半から対抗戦に出られたことは予想外でした。現段階でも、高校時代のようなパフォーマンスを発揮できるようにはなっていませんが、高校は高校、大学は大学と割り切っているのであまり気にしていません。

シーズンを終えて思ったことは、技術、体力を戻すだけでは対抗できないことです。関甲信や27大戦といった、来年以降も鎬を削る大学との対抗戦を通じて、完成度の高さを痛感しました。ただ同時に、同じレベルまで上げることができれば、対等以上に渡り合えるという自信も持てました。しかし、現状の私では残る約三年で同じように仕上げることは非常に困難だと思います。ではどうするか。考えてみると、やはり今までやってきたようにいろいろな人と話をし、自分に合うイメージを見つけたり、違うアプローチを試すしかないのかなという結論に至りました。もちろんこれは、むやみに試行錯誤し考えるのではなく、しっかりとコーチング技術を持つ人に頼りながら解釈していく作業です。今まで築いてきた人脈をうまく「使っていく」ことが最短距離に行く方法だと思います。手段としてはこのような方法をとろうと思っています。

肝心な技術面に関しては、走りが悪い、これに尽きると思います。跳ぶことも助走が確立できない限り始まらないので、まずは跳びやすい走りを作っていくことを目標にしていきたいと思います。その過程で、200や400も人並みに走れるようになっていけばと思う次第です。

精神面に関しては、とにかく三年生の先輩方に圧倒されている感じです。自分たちが部の中心になったときにこんなにしっかりした人間になれる自信はないです。少しでも近づけるように、「人間力」を磨くことを念頭において過ごしていきたいと思っています。

・来年の目標

走幅跳：7m10 三段跳：14m50 100m：11"15 200m：23"20

来年中に関カレ標準を切りたいです。目標を100%達成することは難しいので全体的に高めに設定しました。とはいえ、クリアできるようにしたいと思います。

2018年 反省文

1年 堀江健吾

【はじめに】

皆さんお疲れ様です。千葉大学に入学し8か月以上がたち、もうすぐ年を越すのだと思うと何か感慨深く感じます。さて、2018年の反省をするに先んじて今年目標について書くと、今年目標は「身体を高校時代の状態に戻す」でした。高校で陸上競技をやってきましたが当初は大学では続けるつもりはなかったのに碌にトレーニングもせず、浪人期を含め全くと言っていいほど運動をしなかった期間が2年近くも続いたので、体重は10kg以上増え、今まで培ってきた筋肉はほぼ衰えてしまいました。そんな状態で始まったこの1年ですが、自分なりに反省を書いていると思います。

【記録】

	SB (2018/9/20)	PB (2016/5/29)
100m	11.96 (+1.1)	11.37 (-1.3)

【反省】

最初に書いた今年目標についてですが、及第点を与えられる程度には達成できたと思います。体重は今年3月時点で76kg近くあった状態から12月時点で61kg前後まで落とすことに成功し、安定しているため問題ないと思います。筋肉に関しても入部当初と比べて大分つきました。しかし、まだ落とせる無駄肉があれば筋肉も成長の余地がまだまだあるので、今年目標は来年も継続にしたいと思います。

次に走りについてですが基礎ができていない身体では良いタイムは望めなかったため、出た大会も27大戦のOP100mの1回のみでした。ここでの100mはスピード感覚を取り戻すための練習の一環として走りました。(高校時代は主に400mを専門にしているため公式大会での100mは数回しか走ったことがありませんでした)そこでの細かい反省については別に記したためここでは省略しますが、タイムこそ振るわなかったものの得られたものも多く、次に繋がる大会だったと思います。また、この大会を経て、普段の練習においても瞬間的なスピードについては上がってきているので、この調子でいきたいと思っています。

最後にこの1年を経て見つけた大きな課題を挙げると、スタミナの無さです。普段の練習におけるセット走の後半や400m走でのラスト100mでタレてしまうことが多く、スタミナの無さを痛感します。短い距離ばかり走ってきたことや、急な減量など原因はいくつか思い浮かびますが、冬季練でしっかり走りこんで解決していこうと思います。

【来年の目標】

- 身体を高校時代の状態に戻す&さらに鍛える
- スタミナをつける
- ケガをしない
- 100mを11.50、400mを53.00で走る

ここでは4つの目標を挙げました。上2つについては先ほど書いた通りです。3つ目については当たり前のことですが私は一番重視しています。高校時代は肉離れにより長期間満足に練習に参加できず、そのまま終わってしまったため大学では同じミスを犯さないように気を付けたいと思います。4つ目の具体的な目標は自己ベストではないですが希望的観測も含めた暫定的な目標として設定しました。今後の調子次第で若干の変更はするかもしれませんが来年の自分なら達成できると信じたいです。そして来年は積極的に記録会などにも参加し、また400mにも挑戦してみようと思います。来年は大学生活はさらに忙しくなりますが、メリハリをつけてしっかり練習に参加し目標を全て達成したいと思います。何はともあれまずは冬季練から頑張ります。

最後に改めまして約1年間お疲れ様でした。来年もよろしくお願ひします。

2018年 反省文

1年 山中祐輝

(結果)

10000m 38' 45" (9月8日) 36' 05" (9月19日)
35' 08" (9月29日) 35' 23" (11月23日)
8キロ 27' 42" (12月16日)

(反省)

私は高校時代陸上部に所属しており、大学でも続けてより良い記録を目指したいと思い入部しました。

4月、5月は受験期間運動をしていなかったため、ジョグから始めました。5月の後半から少しずつ本練習に参加し、6月からは本練習を中心に練習しました。練習は、自分でもこなすことができるペースから始め、できるようになると少しずつ距離を伸ばしたり、ペースを上げたりしました。前期は、学科の授業の関係で練習に参加できない日があり、インターバルの練習が中心となりました。

夏休みに入り、10000mの記録会に挑戦してみたところ、距離を全く踏んでいないため、3000mから急激に失速してしまい悲惨な結果となってしまいました。それから少しずつ走る距離を伸ばしていくことを意識しました。始めはキロ4' 30"のペースから始め、少しずつ距離を伸ばし、ペースもキロ4である程度余裕を持つできるようになりました。冬期練習ではさらに距離を伸ばし、距離を踏んでいくとともに、インターバルでは、スピードに慣れていけるようにもしたいです。

今年度の部活は、新しい環境で、新たな先輩、同輩たちと楽しみながら練習を重ねることができました。しかし、今年度の目標であった10000mで34'を切るという目標は達成することができなかつたので、来年度では早く箱根予選の標準記録を切って、チームに貢献していきたいです。

(来年度の目標)

- ・1年生のうちに10000mで34'をきる。
- ・5000mで15分台を出す。
- ・ハーフマラソンを完走する。
- ・みんなで楽しく、仲良く、一生懸命陸上をする。

以上

2018年 反省文

1年 鶴沢美奈

1.出場した大会と記録(順位は割愛)

・ 72th 全関東医歯薬獣医科対抗陸上競技大会(MDPV)	1500m	5'19"60
・ 2th 東日本医療系学生対抗陸上競技大会(東コメ)	3000m	12'51"58
	1500m	5'46"57
・ 67th 関東甲信越大学体育大会陸上競技(関甲信)	5000m	22'18"38
・ 50th 関東理工系学生対抗陸上(理工系)	3000m	12'32"84
・ 35th 関東医科大学対抗陸上競技大会	1500m	5'09"00
・ 33th 国公立 27 大学対抗陸上(27 大戦)	op1500m	5'04"93
・ 11th いすみ健康マラソン	5km	18'34"
・ 10th 香取小江戸マラソン	5km	18'32"
・ 19th 荒川大学対抗駅伝	10km	38'23"

女子対抗 4位

2.反省

今年のレースの記録を改めて見返すと、とてもとても恥ずかしくて穴があったら入りたいです…(笑)

↑笑い事ではない(汗)

トラックシーズンは貧血(とケガ)に悩まされた。去年は受験で夏から脳みそ以外はほとんど動かさなかったために体力がかなり落ちていたので、貧血に気づかなくて(看護学部生としてあるまじきだと思う)治療が遅れてしまった。

(どうやら陸上のために手を抜いていた体育に全力を注いでも、センター直前に切り替わった時間割で週1になってしまった体育をジョグにあてても、茂原駅で毎日パンパンのリュックという錘を背負って47段の階段ダッシュをしても体力は保てなかったようだ。)

部活は大体出ていた(と思う。)が、ジョグしたり補強したりで、練習にほとんど参加できなかった。たまに練習に参加しても消化率はとても悪かった。最後までやりきったメニューが数えるくらいしかない…。

夏が明けてからは7月から引きずっていたシンスも治り、ロード・駅伝に

向けて気合いをいれた矢先に右足をやり、それが大分よくなって調子よく練習していると思ったら左足をやり…

(駅伝までせっかく2ヶ月あったのにジョグの記憶しかないのは気のせいだろうか、いや気のせいではない)

なのにポーンと走った5kmを今の体力で(別にいい記録ではないが)18分半だったのには驚いている。夏に1500mでキロ4かかっていたのが信じられない。(笑)

↑笑い事ではない②

普段でも走れるときとそうでないときの差が激しく、気持ちに大きな波があったため、その弱さが試合にも出てしまった。自分の課題は前からずっと変わらないのに逃げてしまっていた。

3.来シーズンの目標

- ・ケガをしない(今ちょっとまたヤバいです…)
- ・課題の克服(大体メンタル面)
 - 練習やレース中盤の辛いところで諦めない
 - 気持ちに波があっても逃げない
 - 嫌いなことから逃げない(主に補強)
- ・距離耐性をつける

☆スタートラインにたったときに自信を持てるように、日々の練習を積む

調子が上がらなかったからとはいえ、夏の対抗戦で選手になれなかったのはとても悔しいです。来年は、一番得意な1500mも専門の5000mもあわよくば800m(5000mよりは得意だと思っ…笑)も選手になって、ちばりくに貢献できる選手になりたいです!

↑私はいよいよ中距離型ではないかと思い始めてきました

2018年は新歓や対抗戦や合宿など、イベントの度に先輩方や同期と仲良くなれてうれしかったです('-'*)♪

2019年もどうぞよろしくお願いします!

2018 年間反省文

中距離ブロック 1年 小野あかね

<2018 年度の目標>

- ・ 1 年間の身体の衰えを改善する。
- ・ 1500m : 4'59"99 →達成
- ・ 3000m : 10'59"99 →達成

<2018 年度の試合結果、SB>

茨大戦 1500m 4'58"04
関甲信 1500m 4'58"73
関東新人 1500m 5'08"94
27 大対抗戦 1500m 5'00"64
荒川駅伝 8000m 32'54

1500m SB : 4'58"04

3000m SB : 10'55"09

<年間反省>

今年の大きな目標は 1 年間の身体の衰えを改善することでした。大学入試が終わってから、地元の駅伝に出場するため週 4 くらいでジョグはしていたのですが、初めは 6'00/km で 1km 走るのがやっとで、身体の衰えを感じずにはいられませんでした。それもあって、今年度は体力を高校と同じくらいまでに戻すことを大きな目標としました。また、体重の面でも不安が大きかったので、減量すること、またそれを 1 年間維持することも目標としました。

結果としては、目標達成と言えると思います。夏に入る前には体力も戻り、体重に関しても落とせたので良かったです。ただ、夏季休業の終わりに油断してしまい、体重が増加してから上手く落とすことができなかつたのが反省として残ります。日々の体重管理の大切さを学びました。

<対抗戦の反省>

対抗戦全てに当てはまる反省としては、1000m からの我慢がきかないことです。先頭集団に 1000m までついていけるのですが、そこを過ぎて残り 1 周になると途端に置いてかれます。原因としては単に実力不足であること、また後半にペースを上げるレース展開がとても苦手であることがあげられます。改善するために、自分の出せるスピードを上げること、体力をつけること、実際に練習でも後半上げてみることを、などに取り組んでいきたいと思いません。

また関東新人で感じた反省としては、まだ序盤速いペースでのレース展開に対応できない、ということです。速いペースでレースが進んでしまうと自信がなくなってしまう、それが走りにも影響して、動きが悪くなってしまっていました。克服するためには、やはり自分の出せる最大スピードを上げていくことが重要だと思います。そうすれば序盤速くてもなんとか対応できるかなと思いました。またそのスピードを維持するためのスピード持久力も上げていく必要があると感じました。これらを意識しながら冬練習を積んでいけたらな、と思います。

そのためには専門の1500mだけでなく、800mや3000m、5000mも積極的に走り、そこで得たものを1500mにつなげていきたいと思いました。

<来年の目標>

1500m : 4'49"99

<来年の抱負>

800mや3000m、5000mなど自分の専門種目以外も走っていきたいです。また来年はマラソンにも挑戦していきたいと思っています。

そして今年は達成できなかった体重管理に関しても来年はできる限り徹底して、年間であまり体重の差がないようにしていきたいです。駅伝シーズンが終わるまでは夏場の体重を維持していけたらとても良いと思います。

今年と同様に大きな怪我なく来年も1年間競技を続けていきたいです。

2018年 反省文

1年短距離 川上いちご

	PB	SB
100m	12"13/-0.1(H29.5.19)	12"39/+1.2(H30.9.20)
200m	24"71/+0.5(H28.9.24)	25"30/+0.7(H30.9.19)
400m	54"67(H29.6.16)	56.49(H30.8.22)

<今年の目標>

100m、200m→関東インカレ標準突破(12"25/25"20)

400m→全日本インカレ標準 B 突破(56"10)

<反省>

受験と陸上から少し離れて楽しい日々を送り、楽しく陸上やろうと迎えたシーズン始めは散々でした。練習をしっかりとつめていなかったのと、それによる体重管理ができておらず、当たり前なのはわかりながらも落胆しました。もう一度頑張ろうと思って今年は全日本インカレにピークを合わせて日々練習していました。試合を重ねていくうちに、少し体は戻りつつありましたが、自分の目標には程遠いものになってしまいました。数々の大会にでる中で感じたのは、他の強い選手に比べて自分への甘さがあるということです。シーズン前の陸上に対する意識が低いところ、この程度でいいやといった妥協、大学生活を楽しんで陸上に費やしていなかったといったものがレースで直接ひびいていて、このままじゃダメだな～と感じます。高校生とはまた違う大学生は本気で変わろうとしないと変化をせずに時間だけが過ぎていってしまいます。悔いは残したくありません！関東インカレを見て大学の大会はまた違った意味で面白くて、あの場で活躍してスクリーンに映りたいと思いました(特にリレー)。来年こそは目標をしっかり持って、大学生活と部活をちゃんと両立させて、結果も充実させたいです。

<分析と課題>

○スピードが上がりきらない

→減量をして、体のキレを出す

- 100m のスタート改善(30m まで体を起こさない、スタートで力みすぎない)
- 後半まで持つような筋持久力をつける
- 体重管理ができていない
- 冬季でひと月-1 キロ
- ちょっとの我慢
- 接地して地面を蹴る時の足首のキレがない
- ラダー、段差を使った細かな動きを取り入れる。歯みがき中にカーフレイズをする。
- 股関節が硬い、ももがあがらない
- お風呂上がりのストレッチ。怪我をしないような予防ストレッチ
- フレキやマーク走で重心を浮かせず足に力をこめて練習
- 低重心走
- 何本でも走れるような体づくり

優先順位としては、

- 1.減量
- 2.スピードをつける

<来年の目標>

○(冬季しっかり練習を積んで)到達可能目標

個人：今年と同様(12"25/25"20/56"10)

リレー：千葉大記録(48"09/3'54"78)、マイルは全日本インカレも(3'52"00)

○目標

個人：100m、200m 全日本インカレ B 標準突破(12"10/24"85)

400m 日本選手権 B 標準突破(55"10)

リレー：4 継は全日本インカレ(47"50)、マイルは関甲信、国公立対抗戦で優勝

今年は本当にお世話になりました。

来年は結果として恩を返せるように頑張ります！！

また、来年もよろしくお願ひします！

2018年の反省

短距離ブロック1年 川島都妃

短距離ブロック1年の川島です。今年度の反省をさせていただきます。

[主な結果]

- ・ 関東インカレ 400m 58"74 予選敗退
400mH 1'02"85 予選敗退
- ・ 学生個人選手権 400mH 1'05"70
- ・ 千葉県選手権 400m 59"66
400mH 1'02"75 3位 →関東選手権 (棄権)
- ・ 関甲信 400m 59"77
400mH 1'05"63
- ・ 関東新人 400mH 1'06"37
- ・ 27 大戦 400m 59"99
400mH 1'04"19

[反省]

今年はとてもきつい1年間でした。受験を終えた2月中旬から走り始め、半年のブランクを今年中に戻すことができませんでした。対抗戦も対抗枠で出場させていただいたにも関わらず不甲斐ない結果になってしまい、申し訳ないと思っています。

5月の順大記録会で63秒台、関カレと県選62秒台と順調に戻るかと思いつつそのままタイムは落ちました。高校の時は流して62~3で走っていたので全力でも64になって正直走ってるのが面白くないし関東全国で戦ってたライバルがどんどん速くなっていくことに焦りを感じています。

私が千葉大学を進学先に選んだのは、川上と共に大きな舞台に進みたかったからです。千葉県の後輩が千葉大に進みたい人もいると聞き、リレーでの可能性が広がっているような気がします。今年は結果を残せず、推薦で他の私立大に行けばよかったと後悔が続きました。でもこの先いつまでも甘えてはいけないうし、引っ張って行く立場になるので、精神的にも走力も全てを含めて強くなります。そして来年の具体的な目標を400mH全カレ突破、マイルリレー全カレ突破を目標としたいと思います。そのため100mの走力も上げて前半から攻めることができる体力が必要だと考えています。

自分が走れなくなった第1の要因が体重です。昨年シーズン+3~4キロで走れるわけがありません。受験期に2キロ落ちたので5~6キロ増えてしまいました。まずは一刻でも早く体重を落として走れる体を作ろうと思います。

400Hのタッチダウンを比較してみると、5.6台目からのタイムの落ちが著しく、走りき

る力がなくなっていることがわかりました。来シーズンに向け、体力をつけることも必要なので、ロング系の練習も避けずにやろうと思います。

〔目標〕

400m 56"50

400mH 59"99

→全カレ標準突破、関カレ入賞、PB更新

右も左もわからない私に様々なことを教えていただき、ありがとうございました。また、関カレなど遠いところまで応援に来ていただき、ありがとうございました。来年に向けてまずは陸上を楽しいものだと思えるように「楽しい探し」をしようと思います。対抗戦のスタート前の「みやびー！びんびんー！」はよく聞こえました。とても力になりました。来年も頑張っていきましょう！



2018 反省文

フィールドブロック 1年 坂田綾香

千葉大陸上部に入部して8ヶ月ほどが経ちました。はじめは陸上を続けようとは思っておらずやるとしてもサークル程度でいいかと思っていましたが、ちばりくのみんなで陸上を楽しんでいる雰囲気に惹かれて入部を決めました。「陸上を楽しむ」ことは、私が最も大切にしていることです。今年は主に、茨大戦、関甲信、27大戦に出場させていただきました。結果は以下の通りです。

	茨大戦	関甲信	27大戦
走幅跳		5m63(+3.0)	5m12(-0.8)
三段跳	11m25(-0.7)	11m29(+0.7)	11mいってない
4×100mR(ラップ)	50.68(4走 12.91)	予：49.35(4走 12.49) 決：DQ	予：54.06(4走 13.02)
4×400mR(ラップ)	4.01.98(2走 61.96)	決：3.54.78(3走 58.98)	予：3.55.04(3走 59.67) 決：3.57.26(3走 59.81)

※PB→走幅跳：5m61 三段跳：11m51

まず、茨大戦について。これが大学生になってから最初の試合でした。個人の三段跳は、思ったよりかなりいい記録が出ました。これは一本目の記録なので決勝に記録を上げられればもっとよかったかなと思いました。4継はBチームとして出場し、気持ちよく走れたと思います。マイルはAチームとして出場しました。最初はスピードに乗れましたが、高校生の時の感覚でとばしたら最後の最後の100mで止まるかと思うくらい失速してしまいラップが62秒近くかかってしまいました。久しぶりに400m走るとここまで落ちるのかとびっくりしました。もう少し最初を抑えた方がいいと思いました。

次に関甲信についてです。気温が非常に高かったため、全体的にいい記録が出ました。特に走幅跳は、追い風参考のベストタイでした。助走のスピードは高校生の時ほどは出ていませんがばねはかなりあったのでとてもいい記録が出せました。三段跳も、茨大戦よりもいい記録が出て、加えて決勝で記録を上げられたのでよかったと思います。マイルも、最後に垂れることなく走れて一分切れたので良かったです。ただ、4継は大失敗をしてしまいました。決勝でテイクオーバーゾーンを超えてしまいました。3走の川上はこの日6本も走った後の4継の決勝だったのにそれに合わせられなかったのが原因の一つだと思います。メンバーのその時のコンディションを考えて出るタイミングを調節しなければならなかったと思います。

最後に、27大戦についてです。27大戦は、気温が低かったのもあり、思うような記録

は出ませんでした。走幅跳も三段跳も決勝には行けず悔しい思いをしました。4 継は、バトンミスがあり、決勝に行けませんでした。マイルは、個人的には、自分はいつも最後の直線では抜かされることばかりだったのに今回は最後に抜かすことができたので嬉しかったです。ただ、悪天候ということもありますが決勝で記録が落ちてしまったので上げられるようにしたいです。

今年は、受験でまったく動いてなかったにしてはいい記録が出た一年でした。個人に関してはまだ限界は来ていないようなので、関カレを目指して練習していきたいです。4 継は、バトンミスが目立ったのでシーズンオフからバトン練習を入れていい記録が出せるようにしたいです。マイルは、全カレ出場を目指して走り込みを頑張りたいです。

1年を振り返って

入部してから、まだ1年もたっていないのですが年間反省をしていこうと思います。

まず私は入部するのが他の1年生より1か月くらい遅くなってしまいました。入部に迷っていた理由は、高校生の時と同じ陸上部のマネージャーに就くことが、自分の成長にならないように感じたからです。当時の同期は、大学から新しいことに挑戦していて私だけ高校時代のままな気がしていました。でも他にやりたいこともなく好きなことが陸上しか思い浮かばなかったので、1か月遅れましたが入部することに決めました。

入部してからは、高校と大学の違いを感じるが多々ありました。その一つがマネージャーの仕事です。日頃の練習の内容より、大会や記録会に関する仕事のほうが多いことが驚きでした。高校の時は、練習中のライン引きやピストル出しもマネージャーの仕事だったので、やらなくていいと言われたときは、じゃあ何をすればいいのかと思いました。けどそれ以上に、練習がはじまったときのウォッチとノートが忙しいことがわかりました。記録会に一人で同行することも驚きましたし、ビデオ撮影することも初めてでした。わからないことばかりでしたが、先輩方に教わりながらやってきました。

また、高校と大学の違いとして、自主性があることが挙げられると思います。自分でエントリーする記録会を決めて申請するのは大学独自のものだと思います。自分で自分の体調を管理して、対抗戦などへの日程調整をきちんと行える人でないと成り立たないシステムだと思いました。マネージャーとしては、皆さんがとてもしっかりしてくださるため私がすることはほとんどなく、滞りなく仕事をしてこれました。本当にありがたいと思っています。

今年の夏は帰省の時期もあり、夏の合宿や対抗戦にほとんど参加できませんでした。来年は下級生を迎える立場になるのに、知らない大会があることは大いに不安要素です。同期と協力してやっていこうと思います。

もう少しでまる1年をちばりくで過ごしたことになります。それからは全て経験したことがある毎日になると思うので、もっと自主的に動いていけたらと思います。また選手のためにプラスアルファのことができるマネージャーになりたいと思っています。これからも選手の皆さんが怪我無く、よい走りができるよう精一杯サポートさせていただきたいです。

佐藤ゆらり

2018 年度反省文

マネージャー 1年 横田望帆

1. はじめに

私は、今まで他のスポーツをやっていたため、陸上競技に携わったことがほとんどありませんでした。なので、種目名は知っていても、どの種目がどのくらいのタイムで走り切るのか、飛ぶのかを全く言っていないほど知りませんでした。

では、なぜ陸上競技に携わろうと思ったのか。私自身走ることも、走っている姿を見ることも好きです。いつかは陸上競技に携わりたいと思っていたけどなかなかタイミングが掴めず、いつの間にか大学生になってしまいました。大学生になって何もやらないで後悔することは絶対に嫌だったので、この機会を機に、新しいことに挑戦してみようと決めたのがきっかけです。

いったんやると決めたならば、目標を定めなければいけないと考え、今年度の目標を自分なりに立てました。

2. 今年度の目標

○選手の名前、顔、種目を覚える。

○マネージャーの仕事をできるだけ早く覚えて、先輩たちから自立する。

以上の2点を目標として挙げました。

1つ目の点においては、部活に行く度に少しずつ達成することができたと思います。

2つ目の点においては、まだまだ至らない所が多々あるのが現状です。はじめの頃は、先輩達に頼ることも減ったと思いますが、まだまだ不安なことがあるとついつい頼ってしまいます。

3. 来年度の目標

○声を張る。

○先輩達から自立し、臨機応変に行動できるようにする。

以上の2点を来年度の目標として挙げました。

1つ目の点においては、私が1番苦手としていることです。先輩達や同期のマネージャーに比べて、私の声は全然通りません。選手が聞き取りたくても、聞き取りづらい清涼であれば、タイムを言っている意味を成すことができません。なので、これまで以上に声を張って、選手が走っていても聞き取りやすいような声量に近づけていければと思います。

2つ目の点においては、来年に後輩が入ってくるという意識が徐々に芽生え始めたことが、設定目標とした理由です。来年度からは後輩に仕事を教える立場となります。分

からないことは今のうちに先輩達に聞いて、覚えて、選手のためにマネージャーとしてできることを全うしたいと思います。そして、来年後輩にスムーズに教えられるようにしたいと思います。

4. 終わりに

私は、今年度の夏、かなりの時間を入院、手術、リハビリ等に費やすこととなりました。なので、選手の皆さんが一生懸命合宿のメニューをこなす姿、大会で活躍する姿をこの目で見ることはできず、そしてサポートをすることができませんでした。正直言うと、悔しいです。今も身体を十分に動かすことができません。しかし、この苦難を乗り越えてみて、改めて自分の身体と向き合うことの大切さを学ぶことができました。次第に、選手の皆さんの身体やメンタルのケアができるようになりたいと思うようになりました。タイム測定、ボトルの用意等の仕事に加えて、そのような面でも選手の皆さんを支えていければと思います。知識不足なのが現状なので、これから身につけて、実践していけるようにしたいと思います。

まだまだ至らない点が多々ありますが、これからもどうぞよろしくお願いします。それでは良いお年を。

私の大学での陸上生活一年目を顧みるに、初めの年としては、競技力においても、部活内人間関係においても、総じて悪いものではなかったと思う。しかしながら、いくつか案ずるべき課題も同時に明確になったため、それぞれ振り返り来々への糧にしたいと思う。

まず、特筆すべきよかった点についてだが、一つに5000mのセカンドベストが出せたのがかなり価値があると思う。私はこの大学の陸上部に入ってからこれまで練習をかなりつめて疲労を貯めながらいっぱいになったり、かなり早い設定にして練習の失敗が多かった高校の部活におけるやり方から一変、いつもある程度余裕があったとしてもきっちり確実にメニューをこなしながら段階的に練習の質をあげていくスタイルに切り替えた。大学生になって何かとやるべきことがある中で、こうした練習スタイルは自分にとって精神的にも肉体的にもゆとりを持ちながら部活に取り組めた。そのおかげで、部活を楽しみながら、徐々に高校時代の状態にかなり近いコンディションまでもってこれた結果が先述のセカンドベストである。今後もこの調子で精進したいと考えている。

もう一つ良かった点を挙げるとするならば、部活の人間関係だろう。私は入学当初陸上にかかわっている知り合いがあまりいなかったため、同期とうまくやっていたらどうかと大変不安に思っていた。しかしながら幸いにも高校時代の総体のブロックが同じだった者がいたり、多少なりとも寛容なものがいてくれたおかげであまり人づきあいがうまくない私でも良好な関係が築けている。特に長距離の同期とは、何かと一緒になって楽しめているので、お互いに協力しあって競技力、人間力ともに高めたいと望んでいる。

その一方で今後学生ランナーとして成長するためには確実に改善せねばならない点も発覚した。練習時間の確保と、部活がない時の練習のモチベーションの維持である。私は全くもって後先考えず、時間を有効に使えない人間である。やるべき課題があるにも関わらず、ついつい動画を見たり、ゲームをして時間を浪費したりするなど日常茶飯事である。そのせいで練習ができずに後になって後悔する。それでも同じことを繰り返してしまう。まったくもって自堕落である。来年は自分のやるべきことを常に明確にして、計画的かつ効率的に行う。そして、時間にゆとりをもって長距離に費やす時間を部活のない日にも十分に確保したい。また、私はやる気があるときとないときの落差が極めて激しいうえに人が見ていないときには自分に甘くなってしまう。しかしそれでは競技者としても、人間としても今後うまくやっっていけないだろう。今後は練習のやる気もなくなりあえず練習着に着替えてみたり、最低限のノルマを定めてそれだけは確実にこなすなど少しずつだが改善したいと思う。最後にこれは陸上をやっているやっではないにかかわらずだが、期限の厳守である。私は19年生きてきてこれは全くもって改善できていない。この反省文を書いているクリスマスイブの時点でも部費を滞納してしまっている。社会にでてから同じような行動をしてしまったら社会人失格といえるので、今すぐにでも期限をノートに記録するなど明確にしてこの自分の弱点を克服したいと思う。これは先述の時間の有効活用にもつながると思うので自分の成長のためにはなんとしても改善するべきだと考えている。

このように私はまだまだ未熟な人間だ。来年は少しでもいいので人間力を少しでも成長させたい。

2018 年反省文

中距離ブロック 1 年 森 真希

【試合結果】

7/1 日体大記録会 800m 2'06''86
7/7 順大記録会 1500m 4'26''86
7/29 日体大記録会 800m 2'05''13
9/19 27 大学対抗 800m 2'02''54 予選 5 着
10/27 順大記録会 800m 2'01''42
12/16 荒川駅伝(OP) 5km 17'04
12/22 松戸市記録会 3000m 9'30'15

【反省】

今年は 1 年かけて体力を戻そうと考えて取り組みました。できれば早く体力を戻して P B かそれに近いタイムを出すくらいまでにもっていきたいと考えていましたが、そううまくはいきませんね。やはり戻すには 1 年かかりそうです。7 月の試合はレース感覚を戻すためとその時の自分の力を確認するために出場しました。結果は酷いものでしたが、現状の確認と、次は良い記録を出せるように頑張ろうと思いやる気の向上になりました。試合に出るとモチベーションのアップにつながりますね。8 月は対抗戦に合宿と忙しかったのですが、自分は対抗選手にはならなかったため、調整練習をする必要がなく、また夏休みで時間も十分にあったため、その分しっかりと練習を積むことができました。練習を積めたことは体力を早く戻したいので良かったのですが、やはり試合に出ないで応援だけというものはつまらないです。来年は出場できるようにします。9 月の 27 大戦では運よく対抗選手に選され、800m に出場することが出来ました。しっかりと調整をして臨み、当日は体も動いていたので結構いけるんじゃないかな、と思いましたが、そんなことはありませんでした。最初に前 3 番手以内につこうと考えていましたが、最初の 200m で後ろになってしまいました。後半が苦手な自分にとって最初から後ろになってしまうというのは致命的でした。400m は 58 秒で楽に入れましたが、500m で離され、そのままズルズル行って 5 着でゴール。単純にスタミナが足りませんでした。10 月の順大記録会では、27 大後もきちんと練習が出来ていたこと、また今シーズン最後の 800 にしようと考えていたので自己ベストもしくは 2 分切りを目標にしました。200m を 28 秒で入り（ここで先頭に出て引っ張ることになり、驚きました。）、400m を 58 秒で通過（この時点でキツかった）、1'29 後半で 600 を通過し、ラスト 200 は 31 秒で、2'01''42 というタイムで、目標とは程遠い結果となってしまいました。前半も微妙な入りで、後半ズルズル行って終わりといったなんとも悔しい結果で今シーズンの 800 を終えるということになりました。11 月から冬季練習に入り、長距離系の練習へ移行して行きました。怪我をすることなく順調に練習を積むことが出来ました。12 月の荒川駅伝は 17'04 で O P 区間 6 位で、そこまで悪くない結果でしたが、17 分は切ろうと思っていましたので少し悔しかったです。3km-4km 間の 1km が 3'40 程かかってしまって、3000 過ぎてからの落ちが酷かったですね。荒川駅伝の約 1 週間後の松戸市記録会は、最低でも 9'30 は切ろうと思っていましたが、見事に切ることができませんでした。9'30 を切れなかったことは悔しかったのですが、それよりも悔しかったのが

小野先輩に負けたことです。来年は負けません。

今年のレース（800）を全体的に振り返ると、どのレースも前半を 58,9 秒程で入り、後半ズルズル引き離されて行って終わりというものでした。スピードもスタミナも全然足りていないということですね。前半からガンガンいくというのが自分のスタイル(走り)なので、来年は自分の走りができるようにしたいです。また、レース動画で自分の走りを見返して、腕ふりが腕を全然振れておらず、肩を振っているという感じで、足の動きも膝からしただけ動いているということに気が付きました。今後の練習で腕振りの改善、足を付け根・骨盤から動かせるように改善していきます。もちろん、全体的な体力強化は当たり前です。

来年は、関カレ標準突破を目標に頑張っていきます。来年一発目のレースでPBは更新しておきたいです。これからもよろしくお願いします。

【最後に】

提出が遅れてしまい、本当にすみませんでした。来年はきちんと出します……

陸上とは関係ない話になりますが、今年は sdvx で skilllevel10 はいきたいと思っていましたが、8 の麗華で終わってしまいました。来年は 11 の或帝取得したいです。忒寺も少しづつやっついこうかな.. 紺珠伝は全然やっていませんね笑 来年中にはせめて Hard クリアまでいきたいところです。