

## 2018年 反省文

2年 石井翔太

今年は納得のいく年にすることはできなかった。

今年の結果を振り返ってみると 5000m では 15 分台を目標に昨年の反省文で書きましたが、15 分台はおろか 16 分台を出すことでさえできず、昨年の出来をはるかに下回る形となってしまった。夏の対抗戦では対抗に選んでいただいたにもかかわらず結果を残すことが出来なかった。それどころか熱中症で倒れる（この時はほんとにヤバかった）という無様な姿をさらしてしまい、ちばりくの多くの方には迷惑をおかけしました。申し訳ありません。9 月以降は箱予標準切りのために 10000m に数回出場しレースごとに記録は更新できたが、納得のいく結果は残せなかった。

試合の結果について考えられることとしては、対抗戦のために練習をしっかりと積んでいたかという自信がなく、試合でも正直不安だらけでした。レース終盤では他の選手に気持ちで負け粘れないことが多かった。対抗に選んでいただいたからには、自信を持たなければいけないと感じ、気持ちの部分の重要性を確認することができた。

10000m に関しては標準切りを狙うレースを明確に決めずに毎回のレースに挑んだからだと考える。狙うレースを明確にしていれば、狙うレース以外で練習の量を落とさず、結果に対していちいち一喜一憂せずに次のレースに向けて切りかえができたのではないかと思う。練習計画を立てたほうがいいね。

また生活面でも改善しないといけないところがあった。2年生になって明らかに睡眠時間が短くなったと感じる。2時3時に寝ることが多くなってしまっていて、試合前だけ早く寝るとい、これじゃ練習は積めないなと反省したい。

2019 年の目標としては、長距離ブロック長という役職を頂いたので選手としても人としても成長できるような 1 年にしたいと思う。具体的には、

- ・箱予標準切り
- ・5000m の自己ベスト更新
- ・フォーム改善
- ・規則正しい生活を送る

5000m で自己ベスト更新するために 2,3 月には箱予標準切りをクリアして、春先はスピード練を重視していけるようにしたいと思う。

以上！

## 2018 年反省文

短距離ブロック 2 年 岩戸隼哉

|        | 1 0 0 m       | 2 0 0 m       |
|--------|---------------|---------------|
| PB     | 10" 75 (+0.6) | 21" 31 (+2.0) |
| 昨年の SB | 11" 02 (+1.5) | 22" 35 (+0.5) |
| SB     | 10" 83 (+0.4) | 21" 76 (-2.7) |

### 【反省】

全体を通して振り返ってみるとまあまあ的一年だったのかなと思います。200mも向かい風が強い中 21" 76 が出せたので調子が良いときに追い風が吹けば 21" 4 台もいけるんじゃないかなという感じでした。そして、SB がそれぞれ 10 秒台、21 秒台に戻ってきたので昨年よりは良い練習ができていた気はします。昨年の反省で気が向いたら出ると言っていた 400m も 27 大戦で出場しましたが、向いてないと改めて実感し、もうやらないということに自分の中で決めたので特に反省はしません。100m、200mともシーズン前半はピッチばかり意識をして走っていてタイムが悪かったですが、ストライドを意識するとタイムが伸びたのでその感覚を忘れないようにしたいです。レース内容に関して反省をすると、トップスピードは昨年に比べて上がった気がします、スタートダッシュが相変わらずとても遅いということに対抗戦などを通して気づいたので、これからの課題とし日頃から意識していきます。また、一日に3本走る体力がないこともわかり、関カレなどレベルの高い大会だと予選が流せない可能性もあるので、体力もつけていきたいなと思います。それでも一年を通して大きな怪我無く練習を積めたことが今シーズンの結果に繋がったと思うので、これからも無理せず練習していければと思います。

### 【来シーズンの目標】

来シーズンはひとまず関カレにしっかり出ること、100mか200mどちらかでPBを出すことを目標にしていきます。私は記録会ではやる気が出ず毎回タイムも悪いので、大きい大会でタイムを狙っていこうと思っています。そのためにスタートダッシュを意識し、セット走でも始めからスピードを出したり、SDの練習を今シーズンより多く取り入れたいと思います。今シーズンの結果から考えると、うまくいけば200mは全カレの標準も狙えるかもしれないので、そこも気にしながら試合をこなしていきたいです。400mは向いてないですが、マイルはまあまあ走れるのでラップタイムで47秒前半から46秒後半で走れるよう走り込みもしっかりしていこうと思っています。今年より良いタイムが出せるよう来シーズンも頑張ります。

# 2018年 年間反省文

2年長距離 岡村 優太

2018年も年の瀬が近づき、人の動きも心なしかせわしなくなってきましたね。今年も反省する時期になりました（まだ2回目）。今年は、夏休みを境に自分も、周りも大きく変化したなあと感じたので、そこで分けようかなと思います。それでは早速反省します。

前半は久々に高熱が出るほど体調を崩したことで、その分を取り返すためにちょっとオーバーワーク気味になったこと、加えてケアを怠ったことでほぼ走れない状態になってしまいました。体調管理、体のケアは選手として基本的な行動であるにも関わらず、それができなかったのは恥ずかしいことでもあります。ここで走れなかったことが夏休み期間、またその後のシーズンにかなり影響したことは言うまでもなく、無駄な時間を過ごしてしまったと深く反省しています。しかし、この期間中に栄養摂取と練習後のケアの見直し、走れない分補強を行ったことで、その後体調不良や怪我もなく、後半である程度の成果を得ることが出来たのは大きいかなと思います。

後半は、合宿くらいから出遅れた分を少しずつ埋めることが出来たかなという感じです。しかし、いかんせん暑さに弱く、ジョグでやっと距離を踏むことが出来るという状況で、10000mを走る基礎部分が欠落していたと思います。そのことが27大戦のOPの周回の数え違い、学芸大ナイターのDNFに表れてしまいました。気象条件で練習の効果を薄めてしまっただけでは走っている意味がないので、厳しい条件下でこそ、いつもと同じ位走ることが出来なければと考えます。今年最後のレースとなった日体大長距離記録会で、やっと10000mを走りきれたこと、去年の9600mから予測するゴールタイムより1分以上速かったことは、一年を通じて手にした、ほんの少しの成果かなと思います。

来年は今年以上の成長をしなければならないという事で、第一に怪我をしないこと、第二にメニューを一段上げて消化することを目標にします。来年は勉強の方も忙しくなるうえに、主務としての仕事もしなければならず、「時間の使い方」が重要になってきます。ほんと忙しくなりそうで、既に気持ちは重いです。短時間で出来る事、時間ができたらやる事と計画を立ててやっていかなければならないです。事前に計画を立てるのは苦手ですが、計画通り事を進めるのも苦手ですが、そこを克服するためにも頑張ります。

P.S.千葉―山梨間は無理でしたけど、大手町―西船橋間は歩いて行けるようになりました。ほんと人生ってハードモードですね。

## 年間反省文

## 中距離フロック 木村彰吾

今年ももう年間反省文を書く時期になりました。今年は去年の半分くらいしか時間たっていないんじゃないかって思うほど一瞬で時が過ぎてしまいました。来年はこの半分、再来年は…って考えるともうないですね一日一日を生きていこうと思います。

### 今年の結果

#### 800m

3/24 順大 2' 00" 54

4/7 順大 2' 02" 83

5/3 順大 2' 00" 27

6/9 順大 1' 59" 29 PB

6/10 日大 2' 02" 34

7/29 日体 2' 05" 08

8/23 関甲信 2' 00" 48

9/1 理工系 2' 01" 25

9/2 理工系 2' 01" 21

10/28 順大 2' 00" 07

#### 1500m

5/4 順大 4' 11" 63

6/30 日体 4' 15" 53

8/12 茨大 4' 17" 43

9/1 理工系 4' 18" 40

9/18 27 大戦 4' 11" 07

こんな出てたんかいな  
つら

#### 「3月から茨大戦前まで」

去年は冬季練習を積もうと思ってても病気やけがなどで満足にできず、今年のシーズンは夏ごろにベストが出せればいいかなと思っていましたが3月の記録会で急に調子が上がって4月の終盤にはいつでもベストが出せるような状態でした。調子的にも5月の記録会で一分台、6月の記録会で57秒台が狙えればいいかなと思っていましたが、人生そんな甘くなかったです。かなり疲労を抜いて調整して臨んだ5月の順大では惨敗してしまいました。ものすごい悔しかったですが、動きづくりに重点を置いて1か月練習を積んだところ、6月には1分台が出ました。スタートについたところで出るだろうなと思っていたのでとてもうれしかったです。この調子でいけば今年中には57秒フラットくらいは出せるかもと思っていました。しかし、その自信も7月の日体大記録会で消え失せることになります。調子はあまりよくないなとは思っていましたが正直こんなタイムが出るとは思いませんでした。それで精神的に少し参ってしまい、茨大の直前まで行くことになります

今考えると一回の記録会での反省を踏まえた練習を期間が短いという理由によってできていなかったように思います。一回一回記録を狙って練習量を落としてしまうことで爆発

的な調子 up ができなかつたと思います。来年は練習量を一切落とさず記録会に出るか、かなり減らすかのどっちかにしたいと思います

#### 「茨大戦から学芸大ナイターまで」

今年も対抗戦に全部出場させていただきました。すごく嬉しかったです。ですが何とも言えない結果となってしまいました。特に悔やまれるのは関甲信です。けっこうちょうしがよかったのにただの一人旅で勝手に予選落ち。実力の違いを思い知らされました。

去年まで同じくらいだった他大の人達が自分より速くなっているのが目に見えてわかりましたし、千葉大の同級生や先輩が活躍するのもみてすごく悔しかったです。なんで自分はこんなに結果が出ないんだろう才能がないんだろうかと何度も考えました。とりあえずあほほど練習はしました。距離も踏んだしスピードもみんなよりやりました。そしたら自転車で転びました。ほんとにあほだったと思います。あれがなかったらとほんとにタラればわかりですが 27 大の結果は変わってきたと思います。そのあとの学芸大ナイターは言うまでもありませんね。

この結果の原因として挙げられるのは計画的でなかったことだと思います。あまり考えずに練習をしていなかったために何とも言えない結果になってしまったのだと思います。

#### 「学芸大ナイターから現在まで」

この時期というか今もですが本当に練習が積み重なっていませんでした。大祭店長と膝の捻挫と体調の悪化により、満足な練習ができませんでした。10 月末の記録会ではなぜか調子が良くて絶対にベストが出ると思っていましたが、苦手なレース展開になってしまい、結局ベストは出ずじまいになってしまいました。荒川駅伝でも去年より 30 秒ほど速いだけ、先日の松戸に至っては去年より遅かったです。練習不足なのでしょうがなくてはありますが…結果を出したかったです。

#### まとめ

今年は良くも悪くも安定した 1 年となりました。去年と比べると波はなかったのですがあんまりベストを更新できず、悔しかったです。すべてに通じるのは計画性のなさで継続できない心の弱さだと思います。忙しい忙しい言いつつもなんだかんだ時間はあるので携帯見るなら体幹するくらいの気持ちでこれからを過ごしていきたいと思います。

そして、私は中距離のフ口長に選ばれてしまいました。最近仕事にも慣れてきましたが、まだまだ至らない点はたくさんあります。メニュー作りには細心の注意を払っているのでしっかりとこなせば（自主練も）みんなベストが出るようになっているはず（多分）ずっとほかの人が記録出るとうれいより悔しいが勝っていた性格の悪い僕ですが、最近皆さんのいい記録がとてもうれしくなってきました。ですがただのメニュー製造機になるのではなく、記録や努力する姿で皆さんを引っ張っていけるよう、最善の努力を尽くしたい

と思っております。

**成果は忘れたころにやってくる。今を大切に**

なるようにしかならねえ!!! 冬季練来シーズンも思いっきり楽しくけがなく頑張ってくださいませ!

これにておわり!

## 2018年 年間反省文

2年 柴田匡人

### 【反省点】

まず、今年の自分は部活に参加できた日数が一年次よりもめっきりと減ってしまい、継続的な練習があまり出来ていませんでした。そのため特に距離をつむような練習でうまくいかないことが増えてしまいました。メニュー中もきつくなったら最初の方でも練習を途中で抜けてしまうようなことを繰り返していたので、もともとあったペース走やビルド走に対する苦手意識が今年はより強いものになってしまいました。

次に、記録会にあまり出ていなかったのが今の自分がどのくらい走れるのかを正しく把握できずに一年を終えてしまったことです。具体的には鴻巣の10000m一回しか出場していませんでした。10000mに挑戦できたこと自体は今年の収穫ではあったのですが、ペース配分もうまくいかずにそもそも走り込みも足りていなかったのととても悔しい結果に終わってしまいました。

### 【改善】

一つ目の反省点に関しては部活に参加するのはもちろんなのですが、部活に行けない日も練習する時間を見つけ、一日何もしないような日を減らしていくことで継続的な練習をしていこうと思います。また、練習できつくなっても途中で完全にやめてしまうのではなく、ペースを落として練習を続けることで距離を伸ばしていきたいです。

二つ目の反省点に関してはとにかく今の自分の状況を把握するためにも記録会に参加することで今年の状況を改善していきたいです。ですが、今10000mを走っても鴻巣の二の舞になりそうなのでまずは5000mの記録で去年の自分と比較し、対策を考えていきたいと思っています。

### 【目標】

来年の目標は5000mの自己ベストを更新することと、10000mを去年の5000mの自己ベストくらいのペースで走れるようになることの二つに設定します。

以上です。

お疲れ様です。反省文提出まで 1 時間を切りました。今年も反省文ではなく感想文になってしまいそうです。

大きな怪我も病気もなく 1 年を終えることができました。今年も去年の反省文でも書いた、そして大学の陸上生活での目標であった「もう一度 10 秒台で走る」ことを達成することができました。今年一番うれしかった出来事です。Twitter にもインスタにも載せました。走り終えた後の風がとても気持ちよかったです。(+1.7)

と、ここまでは良かったのですが自分の中でこの目標が大きすぎたせいか、反動で何をしたいのかよく分からなくなり、陸上に対して空っぽの状態が続きました。迎えた対抗戦。関甲信、茨大ともにもう 1 踏ん張りができなかったという結果に。27 大に関しては前日に熱を出してしまい悲惨な結果になってしまいました。予選落ちしたのは陸上を始めた高 1 以来じゃないのかな？大学入試も足切りは回避したし。こんな結果にもかかわらず、何故か悔しさも湧いてこなかった。

虚ろな状態が続いていたのですが、駅伝の話をきっかけに中距離を走ってみることに。もともと長い距離は苦手だったのですが、女子にも歯が立たないレベルでした。しかし不思議と腐ることはなく、むしろ目標が出来、「走る」ことが楽しくなりました。短距離のモチベーションも上がりつつあります。

モチベーションを高く保てることってとても大切だと思います。モチベーションが低くなった状態が続いてしまったら、やってみたいなと思ったことを試してみてもどうでしょうか。才能がないものでも、陸上以外でもいいと思います。新しい発見があるかもしれませんし、それがきっかけで躓いたことへの解決策が見つかるかもしれません。

来年は中距離種目に出場、そして短距離種目で自己ベスト出したいなあ。

1 年間ありがとうございました。来年もよろしくっ！

田邊 祐弥



# 2018 年反省文

B2 短距離 長嶋寿樹

2018 年の目標

400mH で 55 秒台

400m で 51 秒台

関カレ標準切り

2018 年の試合結果

400mH

東京大学記録会 58.29

順天堂大学記録会 4/7 58.76

千葉県記録会 57.74

順天堂大学記録会 5/4 57.28

茨城大学対抗戦 56.58

関東甲信越対抗戦予選 55.66

決勝 56.99

関東理工系対校 57.96

マイルのラップ

順天堂大学記録会 52.4

順天堂大学記録 1 走 52.5

千葉県選手権 1 走 52.2

茨城大学対抗戦 1 走 53.21

<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   | 東大記録会     |      | 順天堂大学記録会 |      | 千葉県記録会    |      | 順天堂大学記録会 |      | 茨城大学対抗    |      | 関東甲信越(予選) |      | 関東甲信越(決勝) |      | 関東理工系    |      |
|---------|-----------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|----------|------|
|         | 2018/3/17 |      | 2018/4/7 |      | 2018/4/22 |      | 2018/5/4 |      | 2018/8/12 |      | 2018/8/23 |      | 2018/8/23 |      | 2018/9/2 |      |
| 1       | 6.77      |      | 6.70     |      | 6.55      |      | 6.66     |      | 6.24      |      | 6.26      |      | 6.55      |      | 6.47     |      |
| 2       | 11.44     | 4.67 | 11.39    | 4.69 | 10.99     | 4.44 | 11.02    | 4.36 | 10.68     | 4.44 | 10.56     | 4.3  | 11.11     | 4.56 | 10.71    | 4.24 |
| 3       | 16.06     | 4.62 | 16.07    | 4.68 | 15.61     | 4.62 | 15.47    | 4.45 | 15.12     | 4.44 | 14.85     | 4.29 | 15.56     | 4.45 | 15.12    | 4.41 |
| 4       | 20.91     | 4.85 | 20.75    | 4.68 | 20.29     | 4.68 | 20.07    | 4.60 | 19.65     | 4.53 | 19.25     | 4.4  | 20.38     | 4.82 | 19.74    | 4.62 |
| 5       | 25.84     | 4.93 | 25.51    | 4.76 | 25.24     | 4.95 | 24.84    | 4.77 | 24.38     | 4.73 | 23.84     | 4.59 | 25.40     | 5.02 | 24.54    | 4.80 |
| 6       | 30.89     | 5.05 | 30.39    | 4.88 | 30.40     | 5.16 | 29.65    | 4.81 | 29.39     | 5.01 | 28.67     | 4.83 | 30.49     | 5.09 | 29.50    | 4.96 |
| 7       | 36.01     | 5.12 | 35.32    | 4.93 | 35.65     | 5.25 | 34.73    | 5.08 | 34.51     | 5.12 | 33.62     | 4.95 | 35.65     | 5.16 | 34.50    | 5.00 |
| 8       | 41.14     | 5.13 | 40.72    | 5.40 | 40.86     | 5.21 | 39.96    | 5.23 | 39.83     | 5.32 | 38.67     | 5.05 | 40.88     | 5.23 | 40.01    | 5.51 |
| 9       | 46.47     | 5.33 | 46.68    | 5.96 | 46.25     | 5.39 | 45.48    | 5.52 | 45.16     | 5.33 | 44.01     | 5.34 | 46.00     | 5.12 | 45.66    | 5.65 |
| 10      | 52.12     | 5.65 | 52.52    | 5.84 | 51.65     | 5.40 | 51.18    | 5.70 | 50.66     | 5.50 | 49.49     | 5.48 | 51.05     | 5.05 | 51.45    | 5.79 |
| G       | 58.21     | 6.09 | 58.52    | 6.00 | 57.77     | 6.12 | 57.13    | 5.95 | 56.33     | 5.67 | 55.43     | 5.94 | 56.84     | 5.79 | 57.79    | 6.34 |
| (+0.14) | 58.35     |      | 58.66    |      | 57.91     |      | 57.27    |      | 56.47     |      | 55.57     |      | 56.97     |      | 57.93    |      |
| 正式      | 58.29     |      | 58.76    |      | 57.74     |      | 57.28    |      | 56.58     |      | 55.66     |      | 56.99     |      | 57.96    |      |

## 反省

今年は念願の 55 秒台を出し自己ベストを更新することができましたが、関カレ標準にあと一歩及ばず切ることができませんでした。一年間を振り返っていきたいと思います。

レースの数は昨年よりもかなり増やし、レースの中で力をつけることを意識して取り組んできました。その結果シーズン初めはそこまでタイムは良くなかったが大切な対抗戦でタイムが出てくるようになり、自己ベストも更新することができました。それ以外にこのタイムを出すことができた大きな要因はアプローチとインターバルの歩数をそれぞれ 24 から 23、17 から 15 に減らすことができたということです。この歩数にすることによりかなり苦勞し、実際にうまく使えたのは 8 月の茨大と関甲信で 9 月初めの理工系ではうまく使えませんでした。歩数に慣れるまで 2 か月ぐらい跳んで感覚を身につける必要があるということ、気温が上がってきて体が動くようにならないと使えないということがわかりました。

練習面では、今年からブロック長をさせていただくことで積極的にメニューに取り組むことができ、妥協したくなるような場面でも頑張ることができました。特に 6 月はスピードと体力をつけるために長い距離を走るようなメニューでも最初の 100m を 90% ぐらいのスピードで押していき死にながら走り切るという練習をとにかくやりました。そのおかげで前半スピードを出すということへの恐怖が薄れ 15 歩でインターバルを走れるようになりました。9 月に理工系でけがをしてからレースはおろか 400mH の練習もしていないので来年になったら 1 月からハードル練習を始めて 3 月には歩数の感覚をある程度つかんでおきたいです。来年の関カレ標準を切るチャンスはもうほとんど残されていないので 2019 年は最初から気合を入れていき関カレに出ます！

## 2019 年の目標

関カレに出る

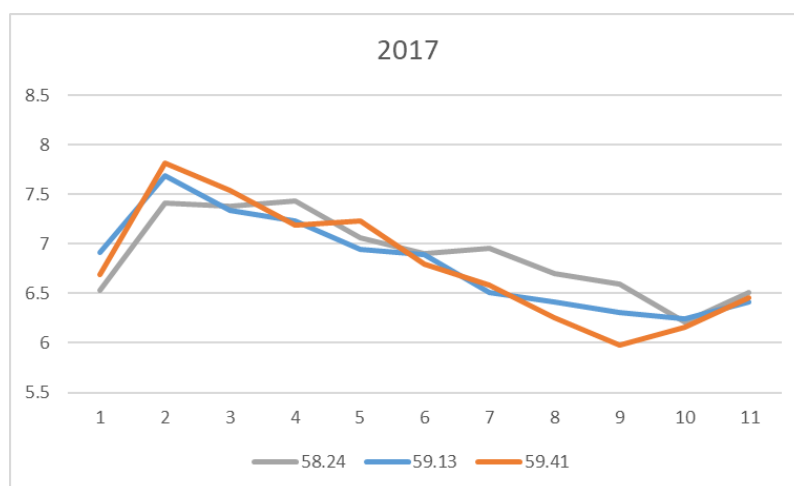
400m 50 秒台

400mH 54 秒台

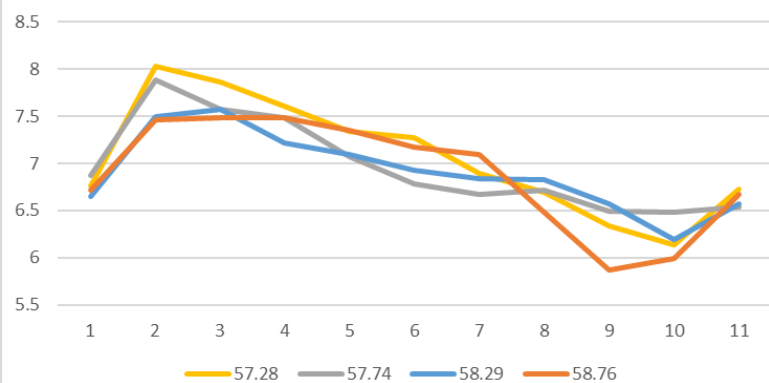
## 分析

昨年同様インターバルなどの区間ごとのタイムからレース中のスピードの変化を図にしてみました。

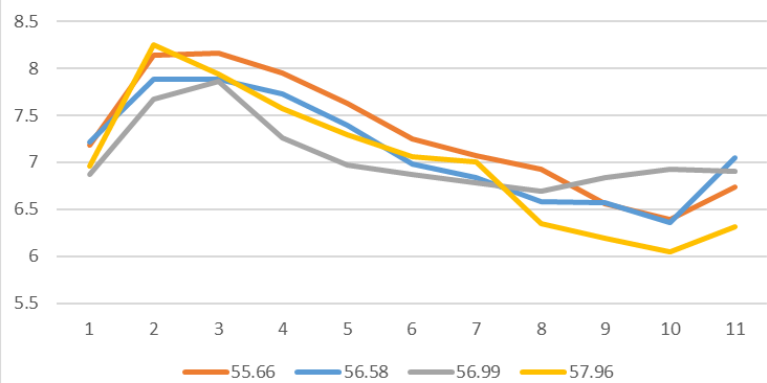
<表 2 各区間のスピード m/s2017>



2018 歩数変更前



2018歩数変更後



&lt;表3 各区間のスピード m/s2018 前半&gt;

&lt;表4 各区間のスピード m/s2018 後半&gt;

2017 に比べ 2018 前半ではアプローチのスピードは変わらないが、その次のインターバルでのスピードがかなり出ている。しかしまだ体力がついておらず、後半失速が目立つ。特に 8 台目を超えてから 6.5m/s を下回ってしまっている。2018 後半ではアプローチの歩数を減らしたことにより前半のスピードを格段に上げることができている。寒かった理工系の 57.96 以外は失速を最小限に抑えることができているほとんど理想の形に近づくことができた。

来年はインターバルの後半での失速をさらに抑えて関東インカレに出場し 54 秒台を出したいと思います。

# 2018 年度千葉大学陸上競技部反省文

西中優太

2018 年 12 月 26 日

## 1 緒言

最近、部活に参加できる日が少なくなり、ひとたび久しぶりに顔を出すと「お疲れ様で〜す。久しぶり（ですね）」などと声をかけられるようになってしまった。今年は去年以上に過密なスケジュールで、特に後期はまったくといっていいほど部活に参加できなかった。本稿では、この原因を探るとともに、改善策を提示する。今後似たような境遇の人にとって、参考になれば遺憾である。

## 2 事の発端

筆者（西中のこと。以下、原告。原告しかいないのだが…）が部活にほとんど参加できなくなった事件（以下、本事件）はおおよそ 8 月初期から始まった。被告は 2018 年度を迎えるとともに以下のような新たな目標を打ち出した。

- 環境 ISO 学生委員会に所属した。
- 学芸員過程および司書過程を履修した。

なお、既存（昨年度）からの目標は

- 教職課程を履修した。

であったので、原告のやりたいことを相当広げたという点では、良かった点であると言えよう。しかしながら、最大の誤算は 6 月半ばにガミ長を引き継ぐことになったことだと語る。すなわち、この引継ぎが被告を部活に来れなくさせた原因といっても過言はない。

以下、それぞれについて見ていく。

### 2.1 環境 ISO 学生委員会

これは、原告のしている活動のうち、一番比率が少ない活動である。原告がこの活動に参加したきっかけは、自分の自己満足で終わってしまいそうな陸上部だけでなく、人のためや自己のスキルアップに役立ちそうな活動をしてみたいと思ったと語った。原告は、この活動に参加して環境に対する知見が広まり、いかに自分がこれまでザルな環境配慮を行ってきたかというのが分かったことを述べた。また、運営におけるサイクルの「PDCA サイクル」や、公的な場における書類のやり取りの荘厳

さというものを取得することができたことは、この活動に参加してよかったとも述べた。原告は 9 月初期に文部科学省を訪問し、セミナーを開催している。このような機会はめったになく、原告にとっても貴重な体験であったと考える。

以上のことから、原告は環境 ISO 学生委員会に所属したことは、原告のためになったと考えることができる。

### 2.2 教職過程・学芸員過程・司書過程

これら 3 つの過程は、原告が所属している工学部で履修可能な過程である。原告は、自己のスキルアップと知見の拡大を目的とし履修したと述べた。実際、教職課程においては、原告が教育に関して興味を持っていたことから、教育に関する知見が広まったと考えることができるし、学芸員・司書過程においては、それぞれ博物館における研究・学術情報といった点で知見が広まったと考えられる。よしんば原告がこれらを履修していなかった場合、原告は研究職や一般企業への就職しか残されていなかっただろう（まだインターンシップすらしていないが…）。原告は知見を広めると、できることや考える量が一気に増え、wider perspective が得られるようになると語った。直接に影響を与えなくとも、例えば、博物館をより関心を持って訪問できるなど、間接的にも影響が出るとも語った。

### 2.3 ガミ長

これが一番厄介であった。これのためだけに、授業を切ったり、火曜日の部活を定期的に休むようになっていたり、他のバイトも週 1 まで減らす羽目になった。レポートとかでくそ忙しいのに、追い打ちをかけるように新規の募集をしなければならないし、下級生は特定の数名しか入ってくれない。自分に人脈とか人望がないのはわかっているのに、どうしようもないとか考えたりするときもあったし、たぶんこれからもそうなんだろうと思う。それでも、最近のナカガミ離れは深刻なもので、外部の人にも頼み込んでいる始末だ（だから B1,B2 に外部の人が多くカオスと化している）。なので、積極的に参加してほしいと願います（一時期、シフト制にしようかと本気で悩んだこともありました）。

特に、今の M2 の方々が卒業してしまうと、非常に戦

力が少なくなり、たぶん(自分もナカガミも、大祭だつて)やっていけなくなります。部活に熱心なことは大変喜ばしいことですが、その傍らでこういった業務で死んでいる人間もいることを絶対に忘れないでください。あなたの手の差し伸べが、屍を蘇生させる一手となります。

P.S. 自分はLINE やメールといったコミュニケーションツールがとても苦手で、自分から話しかけるのにエネルギーが必要な人間です。なので、積極的に「ここは入れますよ」とか「この日、遅れてならいけるよ」とか言ってくださるとてもうれしいです…

### 3 考察

結局のところ改善策としては、

- 朝練や昼練など時間を見つけて行う。
- 自宅などで補強をする

など、時間の合間にするしかないと考えられる。しかしながら、今、モチベーションがないことや1人ではできない性格、レポートに追われる日々など原告のことを考えると非常に厳しい。したがって、自らを餌付けする方法が良いのではと考えた。これは、成し遂げるべきことに対し、これが終了したとき、自分自身に報酬を与えるという考え方である。このような方法をとることで、上記のような練習ができるのではと考える。

### 4 結言

原告は改めて陸上部内で深刻な状況となっていることが分かった。この深刻な状況を打破するためには、練習の工夫とともに、モチベーションの回復が早急に求められるだろう。また、ナカガミに関しても、皆さんの積極的な参加がカギになるだろうと考える。

# 2018 年反省

2 年 藤本悠大

時間の流れは恐ろしく早いものですね。もう今年が終わるそうです。なんか去年よりもさらに早くなったように感じます。人は年を取ると一年を短く感じやすいらしいですよ。これをジャネーの法則というらしいですね。

というわけでこんにちは、フィールドブロック長の 2 年 藤本です。さっそく今年の実省をしていきたいと思ひます。

## 【反省】

理工系 27 大戦

三段跳 12m23 12m15

今年の実シーズンに入ってから三段跳を始めました。理由としては走高跳での悪い癖が練習でうまく改善されなかつたので、一度別のことをやってみるべきではという考えからです。6 月ごろから本格的に始める形になってしまったので、試合までの練習期間が短く全体的に技術が未熟で、良い記録は残せませんでした。合宿直後の理工系のほうが 27 大戦よりも良い結果というのは少し腑に落ちませんが、13m 台に乗せられなかつたのはとても悔しいです。来シーズンに持ち越しですね。この冬季中はバウンディングやホッピング等の基礎技術の改善に重点を置いています、この間の横国大との合同練習から大きな筋肉を使って動かす感覚がつかめている感じがします。この感覚を競技の動きにうまくつなげられれば来シーズンは飛躍の実シーズンとなりそうです。というかなれ。もしかしたら来年がラストシーズンになってしまうかもしれないのでいい記録を残したいですね。

## 【来年の目標】

今年はいろいろな点で大きな転換の年となりました。三段跳を始めたり、フィールドブロック長になったり、単位を落としたり etc... こんなに変化が起こる年なんてそうそう訪れることはないと思っています。つまりこれは環境の変化に合わせて自分を成長させる大きなチャンスであるわけです。勉強面では墮落が見られますが。そのチャンスを生かせるかどうかは自分次第。そしてブロック長となったからにはブロックを引張る立場として恥じない記録を残しておきたいですね。そこで来シーズンの目標は次のようにしたいと思ひます。

・三段跳で 13m50 を超える！（あわよくば 14m 台）

最近フィールドブロックの練習に参加できる人が少なくとても寂しいので、来年多くの 1 年生の入部を期待して、今年の実省とします。

来年もよろしくお願ひします！

# 2018 年度の競技成績から見る反省と今後の展望

千葉大学工学部総合工学科 物質科学コース 古谷勇人

|     |          |          |
|-----|----------|----------|
| 三段跳 | 13.08[m] | 13.51[m] |
|-----|----------|----------|

## 1、緒言

人の行うことに失敗はつきものであるが、反省を行うことで、その失敗は次の成功につながる糧に変えることができる。今年の競技成績においては、概ね当初の目的は達成できたが、中には想定した課題が解消できなかったものもあった。また達成できたものについても反省を行うことは必要である。

ここでは、2018 年度の競技成績および、2017 年末に筆者が書いた反省文をもとに、2019 年の課題、目標を明確にすることを目的とする。

## 2、2018 年 競技成績

### 2.1 成長が見られた種目

2018 年に成長が見られた種目の成績を次の表 1 に示す。

表 1、2018 年に成果のあった種目の記録の変化

| 種目    | これまでの成績  | 今年の成績                 |
|-------|----------|-----------------------|
| 100m  | 11.42[s] | 11.30[s]<br>11.15w[s] |
| 走高跳   | 175[cm]  | 180[cm]               |
| 砲丸投   | 8.45[m]  | 10.30[m] 10.70[m]非公認  |
| 円盤投   | 27.76[m] | 30.46[m]              |
| 110mH | 17.42[s] | 16.67[s]              |
| 棒高跳   | 2.80[m]  | 3.20[m] 3.60[m]非公認    |
| 400m  | 52.04[s] | 52.11[s]              |
| 十種競技  | 5333 点   | 5954 点                |

### 2.2 課題が残る種目

2018 年度で課題が特に多く残った種目は次に示す種目である。(2.1 と重複していない種目については今年の記録を括弧内に示した)

- ・走幅跳 (6m31)
- ・棒高跳
- ・円盤投
- ・110mH
- ・1500m (4 分 54 秒)
- ・やり投げ (47.77m)

## 3、考察

まずメイン種目である十種競技で関東インカレ A 標準を突破できたことは第一の成果であったと思う。また伸びとしても去年から 600 点近く伸ばすことができ、去年の反省文に書いた目標 6000 点に肉薄する点数を出すことができた。十種の点数が伸びた理由の一つとして、スプリント能力の向上があると考えられる。十種競技においてトラックはフィールドに比べ点数が高く出やすく、点数を伸ばしやすい。スプリント能力を向上させたことで 100m、110mH では自己ベストを更新することができ、また 400m については去年のタイム (55 秒台) を大幅に更新し、高校時代の自己ベストとほぼ同等のタイムまで戻すことができた。このことが点数の向上につながったことは間違いない。特に 400m に関しては去年の時点で成長を諦めていた部分もあったので非常にうれしく感じる一方、400m でも頑張らないといけないので練習で手を抜けないというプレッ

シャーを去年より感じるようになってしまった（去年から手は抜いてないが）。

投擲種目に関しては砲丸投が予想以上の伸びを見せた。砲丸投は練習前に投げたりと、普段から触ることで重さに慣れることができたことが要因かと考えられる。円盤投については要練習である。記録についてはある程度伸びたものの、未だに自分で納得するような投擲が一度も投げられていない。やり投げについては2017年度の26大戦でのケガが1年以上リハビリしても良くなっておらず、現在手術を検討中である。

跳躍に関してはやはり高跳びの180cmが最も特筆すべきであろう。今まで何十回と練習で跳んで一度も跳べなかった高さが大会で一発で跳べてしまった。理由は特にわからない。走幅跳は今年ずっとスランプだったが最後の最後に脱出できたようである。棒高跳は目下練習中であるが、いま最も伸びていると感じる。

#### 4、結言

以上を踏まえて来年度の目標を次の3点とする。

- ①十種競技'6500点
- ②関東インカレ表彰台
- ③27大戦優勝

目標として難易度は高いが不可能ではない設定であると考えている。現状自分のベスト記録を合計すると約6300点なので、まずはあと200点をどこかで伸ばさなければならない。

課題は山積みであるが、それを解消していくのが陸上の醍醐味であると思う。来年も楽しみながら陸上に取り組めたらと考えている。

この文章を書き始めたのが締め切り日を過ぎた直後の深夜1時半である（主務のありがたい言葉によると朝までに提出すれば受理してもらえるようだ、

感謝）。明日1限テストなので今年は短くまとめようと思い、1枚でも見栄えが良さそうなレポート形式で書いてみたのだが、結局長くなってしまし、途中からレポート風を書くのがめんどくさくなってしまったので中途半端になってしまった。

きっと物質科学コースのエース西中君が完璧なレポートを仕上げているに違いないので、そういうのは彼に任せることにして私は睡眠をとることにする。テスト勉強はできなかった。

最後に、今年サポートしてくれた方々や、楽しい練習環境を提供してくれたちばりくの皆さんに感謝の意を記して反省文のべとさせていただきます。



## 年間反省文 2018

短距離ブロック 2年 山田陽太

今年もあと数日です。平成最後の、などという接頭語が多く見受けられましたこの 1 年ですが、私の最後の平成はとても考えさせられる 1 年でした。これをばねに新たな元号でひと華咲かせようと思いながら、今一度 2018 年を振り返ってみたいと思います。

### 1～6月

今年は 1 月中盤にケガをしたところから始まりました。このケガというのがなかなか厄介で、外側に体重が過度にかかってしまったことと、扁平足であることから疲労がたまってふくらはぎの上部に痛みが走るというものでした。最初はこの原因だと思っていなかったのですが、前脛骨筋をやってみたり、腱がいかれてるのかなと思ってみたり、正しい治療をするところにたどり着くにも時間がかかって、しまいには右だったのが左にもきて、かれこれ 5 か月ほど悩まされました。そして気づいたら留学する時期が来て、セブに行つて 1 か月大して運動もできなかつたからか、続けていたケアが功を奏したかわかりませんが、帰ってきたらきれいに治っていました。

### 7～9月

セブから帰つてきてその後普通に練習ができるようになったのですが、走つた感じがどうもおかしい。スピードに乗れている感じが少しもしない。さらに走っていると前ももにも疲れがくる。これが今年の夏を共にした不調の始まりでした。もちろん夏と言えば対抗戦ですが、せつかくの機会もろくに走ることはできず、不甲斐なさでいっぱいでした。

### 10月以降

対抗戦も終わり、冬季に向けて練習が始まりました。今年は、ゼロからのスタートだと思つて走ることにもウェイトにも向き合っています。その成果あつてか、少しはスピードを感じる走りになって、ポイントとしていた腰回りのウェイトも軌道に乗つてきたかなというときにハムをやらかしました。切れたわけではありませんが、痛みと張りがなかなか取れずずるずると引きずつてしまっています。

### まとめ

今年は、練習以外の時間に何ができるか、ということの大切さを痛感しました。これはケガをして走れないときも同様です。もう若くもなくなつてきたようなので自分のクセや体質としっかり向き合つて、地道で丁寧な身体づくりやケアができる選手になります。今年の反省文がこんな言い訳がましくケガと不調の詳細を述べて終わるとは思つていませんでした。これを書くためにこの 1 年を回顧して、その内容の悪さに再び悔しさがこみ上げてきています。来年は、来年こそは、自分の力で実のある 1 年にします。良いお年を。

## 2018 年反省文

2年 若杉 飛鳥 (理学部数学・情報数理学科) (短距離ブロック)

何回1年を振り返ればいいんですかね…汗。お疲れ様です、2年の若杉です。もうこんな時期ですか…。では競技の反省を…という前に副務と会計について少し書きます。

まず副務についてです。かなり多くの方が僕のことを「ブラック」とか「社畜」とか言っていたりしましたが、副務は大変ではないですよ！笑。確かにノートテイク会で2年副会長を務めさせていただいたり、自身の勉強と予定が被った時はしんどかったですが、1つあたりの仕事はそんなに重くなかったです。副務は主に記録会の募集とその他(茨大戦のちょっとした準備とか関甲信の補助員募集とかメーリス管理とか学連登録とか)って感じでした。記録会の募集はお金を集めるのに確かに苦労しましたが、それは自分があまり練習に出られなかったから、っていうのもあるのでそこは申し訳…汗。その他は学連登録が一番きつかったですかね…単純にやるが多かった…。メーリス管理は楽しかったです笑。とにかく副務は次の業務に向けての慣れ、という意味合いがあると思うので、あまり無理はしなくてもいいのかなあっていうのが個人的見解です。

会計に関しては決定する1ヶ月ぐらい前に多くの方にご迷惑をおかけしてしまいました。本当に申し訳ありませんでした。ここまでの仕事は大祭会計と部費の回収と細々とした払い戻し(記録会関係費とかマネージャー関係費とか)でしょうか。大祭会計はExcelを導入したことにより負担をかなり軽減させましたし(楽すぎて決算の資料作成が遅くなってしまいました)、部費の回収とか払い戻しもそんなにきつくありません。岡村…ごめんよ…。

個人的には少しアナログ過ぎないかなっていうのが今まで仕事に関わらせていただいた印象です。仕事の能率は「効率×自己犠牲」だと思うので、効率を上げられるところはできる限り上げるべきだと思います。そのためにも、副務だけでなく学連登録やメーリス管理、大祭会計の引き継ぎ資料を作りましたし、Excelの使い方などもきっちりまとめておいたので、活用できる部分は活用してほしい所存です。

続いて競技についてです。まず、今年出場した種目と大会は次の通りです。

4/7 第1回順大記録会→400m(54.25)・マイル1走(ラップ 53.1)

5/4 第2回順大記録会→400m(53.07)

5/5 第3回順大記録会→800m(2:02.73)

5/6 第104回日体大記録会→200m(24.26(-1.5m))

6/24 千葉県選手権→マイル3走(ラップ 51.5)

7/7 第1回順大長距離記録会→800m(2:04.79)

8/12 茨城大学対抗戦→対抗4継(ラップ 10.7)・対抗マイル(ラップ 53.4)

8/22・23 関東甲信越大学対抗戦→対抗 400m(53.43)・対抗 200m(24.03(+2.0m))

9/18~20 国公立 26 大学対抗戦→対抗 400m(53.55)・オープン 100m(11.89(+1.1m))

意外にも出場していないものですね…もっと出ているものだと思っていたマン…。各大会の反省は短距離 HP をご確認ください。GW 辺りまでは体力が残っていて 400 でも 800 でもいい結果が出ていたのですが、千葉県選手権を境に枯渇してしまいましたね…。個人的にはそのことに気付くのにかなり時間がかかってしまったので、ひとまず今は体力練に励んでおります。ただ、100m は生まれて初めての 11 秒台でした～！といっても短距離ブロックの目標が 11.75 でまだ足りないなので、筋量を増やすところから始めます。

振り返ると、時間の使い方が下手な一年だったかなと思います。今は時間管理術(っていうとかなり怪しいですが笑)を身に付けたのでまだいいですが、5~7 月はかなり効率が悪かったりして、自分のやりたいことを何 1 つできない上にストレスも溜まりっぱなし、というひどい状況でした。色々悩んでいた時に NT の同期に言われた言葉として「時間は有限なんだから自分が本当にやりたいことに時間を使うべき」と聞いて目が覚めた気がしました。なんで自分が大学に入ったのか、なんで自分が陸上部に入ったのか、競技をやるために陸上部に入ったのに、事務のことばかり考えていて肝心の足元が全然見えていないな、という印象でした。何も 1 人で事務はやらなくても良いし、きついなどと思ったら仕事は周りの人に振るべきです、というか役職持ちって仕事を振るのが仕事、みたいなところありますからね。

来年はまた千葉で茨城大学対抗戦が主催されます。NT の方々のご厚意により 8 月までは会長を外れたので茨大戦の運営で助けられる部分は最大限サポートしていきます。打ち込みだったら任せてください笑。それ以外にも学連登録とか色々僕が主務のために出来る仕事はあるはずなので積極的に手伝いたいですね。キャパオーバーにならない程度に、ですが…。そういう意味では今年でキャパオーバーを結構経験したのは逆に良かったかもしれないですし、それが今後の自分に繋がってほしいです。

時間を効率的に使うという意味ではもっと色々勉強しないとな、と思いました。競技以外にも NT とか勉強とか…全てを上手くいかせるためにはもっと練習も効率的にしていけます。今もそうですが今後は 5 限や早退が多いと思うので自主練をできるときにしていけます。そのためにも自主練での効率を上げるために運動生理学とか筋肉のこととか知識として必要なのかなと思いました。というわけで体育科の方で何かおすすめの本がありましたら僕に教えてください笑。

今年は大きく成長できた年でした。多量の事務作業や人間関係で悩んで、しんどいことも数えきれないくらいあり、病む回数も格段に増えました。ストレスが溜まりすぎて人に当たったこともありました。自分の無力さ・弱さを痛感したこともありました。本当に自分お疲れ様でした…。ただ、来年の方が様々な場面で求められるものがより大きくなってきます。周りの人を頼り、より成長できるような飛躍の年にします。来年もよろしくお祈りします。

## 2018年 反省文

マネージャーブロック2年 池田菜月

### 〈1年間を振り返って〉

1年間お疲れ様でした。2年目で部活に慣れてきたこともあり、余裕もできてとても楽しかった気がします。今年マネージャーとして一番良かった点は、1年生が4人も入ってくれて、同期も増えたことです！勧誘頑張って良かった... みんな可愛い子たちで大好きです。同期のめいちゃんは仕事ができるし、気を配れるので頼りになり、ほんとに誘ってよかったと思っています。(おもしろいからマネージャーブロックが明るくなるしね笑) やはり同期だと仕事も頼みやすく、負担も軽くなりました。後輩とは仲良くでき、わからないところは教えてあげたり、逆に大変なときは助けてもらったり協力できたと思います。マネージャーの活動に慣れてきた分、選手や他のマネージャーにも気を配りながら練習に参加できました。昨年末に今年の目標として掲げたものは、先輩方に安心して仕事を任せてもらうことでした。昨年よりは1度は経験したことのある対校戦、練習であることが多く、役に立つことができたと思います。しかし、先輩方のようにはまだまだ気を配ることはできていないと思うし、先輩方のサポートもあまりできていなかったと思います。言われたらやるが多かったし、細かいところまで気づくことができず、至らない点も多かったと思います。

### 〈来年の目標〉

来年は、先輩が卒業、休部してしまうので、今よりも私たちが中心となってマネージャーの活動をしていかなければなりません。まだまだ分からないことも多く不安もあります。どうあがいてもマネージャーブロック長になると言われてから1年ちょい、あがくのも途中から諦めて、気づいたら代替わりの時期になっていました。ブロック長になったからには、責任を持って活動し、1年間らぶりさん、舞さんのような、立派なマネージャーブロック長になれるように頑張っていきたいです。私なりに、どうやったら選手の皆さんがより充実した活動をしてもらえるか考えながら活動していきたいです。そのために大切なことは、各ブロック長と連絡をしっかりとすることだと思います。今まで以上に同期と仲良くしていきたいです。また、上記で反省を書いた通り、今年は先輩の指示を受け、頼ってばかりでしたが、ブロック長になった今、頼られ、支持する立場になります。様々なことに気づき細かいところまで選手へのサポートをできるようになりたいです。あと、後輩に言うだけでなく、自分もちゃんと対校戦、合宿ごとに反省文を書きます。何よりも部活を楽しみながら、皆さんと仲良く活動していきたいです。

来年も1年間よろしくお願いします！

# 2018年 千葉大学陸上競技部 年間反省文

2年 碓井茉依

## ○ はじめに

2018年も本当にあっという間の1年でした。振り返ってみると、つらいこと、悲しいこと、うれしいこと、いろんなことがありましたが、いい年だった気がします。(笑) 終わりをければすべてよし！です。それでは反省です。

## ○ 試合結果

| 日付       | 大会名        | 種目        | 記録      | 備考           |
|----------|------------|-----------|---------|--------------|
| 1/13(土)  | 26 大駅伝     | 2区 3.12km | 11'58   | 区間3位         |
| 3/17(土)  | 東大記録会      | 800m      | 2'23"17 | シーズンイン       |
| 4/7(土)   | 順大記録会      | 800m      | 2'20"29 | UB           |
| 4/21(土)  | 日体大長距離記録会  | 800m      | 2'20"34 |              |
| 5/4(金)   | 越谷市陸上競技記録会 | 400m      | 1'02"52 |              |
| 5/5(土)   | 越谷市陸上競技記録会 | 800m      | 2'23"89 |              |
| 8/12(日)  | 茨大戦        | 800m      | 2'26"57 | 優勝           |
| 8/23(水)  | 関甲信        | 800m      | 2'27"78 | 予選組1着        |
|          |            |           | 2'21"99 | 決勝3位         |
| 9/1(土)   | 理工系        | 100m      | 13"99   | PB! (笑)      |
| 9/2(日)   | 理工系        | 200m      | 28"68   | 予選PB?        |
|          |            |           | 29"00   | 決勝8位         |
|          |            | 800m      | 2'27"50 | 予選           |
|          |            |           | 2'22"18 | 決勝3位         |
|          |            | 4×100mR   | 53"32   | 決勝1位         |
| 9/15(土)  | 関東新人       | 800m      | 2'21"09 | 予選           |
|          |            |           | 2'19"12 | 準決 PB        |
| 9/19(水)  | 27 大戦      | 800m      | 2'18"08 | 予選組3着<br>PB! |
| 9/20(木)  | 27 大戦      |           | 2'19"03 | 決勝5位         |
| 10/21(土) | 日体大長距離記録会  | 800m      | 2'21"12 |              |
| 10/27(土) | 順大競技会      | 800m      | 2'21"66 |              |
| 12/16(日) | 荒川駅伝       | 2区 3km    | 11'38   | 区間4位         |

## ○ 反省

今年の目標は、800mで関カレに出場すること、自己ベストを更新することでした。ケガをしまい、関カレ出場という目標には挑戦することすらできませんでした。自己ベストを更新することができたことは、素直にうれしかったし、よかったです。これからいくつか期間を区切って反省していきたいと思います。

### \* シーズンイン～からケガをするまで（3月～5月中旬）

関カレ標準を狙うため、シーズンインはなるべく早く、かつ、試合に出る回数を増やそうという予定でした。予定通り東大でシーズンインでき、2週間に1回のペースで記録会にも出ました。シーズン2戦目の順大では、大学ベストも出て、順調にシーズンを過ごせていました。しかし、そううまくいかないのが人生ですね…。4月に入ったあたりで、外反母趾の痛みが出て、いつもなら数日間我慢していれば、練習していても痛みは引くのに、今回はなかなか引かず、。けがで練習を長い間休んだ経験のない私は、練習を休むことが不安で、メニューを少し参加しては痛んで途中でやめる、今日は練習できたけど、次の日痛くて練習できない、といった中途半端な状態が続きました。それでもせめてマイルだけでも関カレに出たい、という気持ちがあり、練習を休むことはできませんでした。ですが、足の状態は一向に良くなり、。関カレのマイルを走ることができないと決まり、初めて、長い休みを取るようになりました。今思うと、もっと早くから休むという決断をしておけばよかったと思います。また、記録会の頻度を増やしたことももしかしたらケガにつながったのかもしれないので、そこも反省点です。

### \* 陸上人生初めてのケガ（5月中旬～7月中旬）

中学からの陸上人生で初めてケガで長い期間練習ができない状態になりました。今までも外反母趾が痛いことはあったし、他にも足に痛みが出たこともありましたが、休んでも数日でした。ケガで休むという経験をしたことのある方にすれば、たかが2か月弱と思うのかもしれませんが、私にとっては、それはとてもとても長い期間でした。大好きな部活を休みたいなんて、ほとんど思わないのに、みんなが走っているのを見るとつらくなり、行きたくない、と思うこともありました。本当は練習を頑張っているみんなのことを応援しなきゃいけないのに、応援する気持ちになれなくて、なんて自分はちっぽけな人間なんだと思っていました。メンタルの弱さも反省すべきだと思いました。この期間が今年の中で一番つらかった期間だったと思います。でもこの期間にもできることをやれたことが夏の対校戦につながったと思います。タバタや補強、水泳などできることを自分なりに考えてできたことはよかった点だと思います。また、外反母趾専門の先生がいる病院に行って、インソールを作ってもらったり、テーピングを学んだりして、なんとか練習できるように努力できたこともよかったと思います。そして、この期間にはたくさんの人が心配してくださって、励ましてくださって、いろんな言葉をかけてくださりました。たくさんの人に支えられていることを

改めて実感することができました。また、走ることの楽しさをより感じられました。ケガをして走れない人の気持ちも少しわかったような気がします。ケガをしてよかったとは全く思っていないし、これから先、同じような経験はしたくないけれど、これからはもっと強くなるために、陸上人生で1回くらいはこのような経験は必要だったのかな、と今は思います。

\* ケガ明け～対校戦、PB更新！（7月中旬～9月）

ケガの状態もだいぶ良くなり、やっと走れるようになりました。復帰から1か月で茨大戦ということで、とにかく茨大戦では順位を残さなければいけない、と思い、でも足の痛みが出ないように気をつけながら、練習を再開しました。茨大戦では、不安に押しつぶされていましたが、なんとか最低限の役割を果たすことができたかな、と思っています。自分が思っていたよりケガから復帰することができ、その後の対校戦も結果を残すことができて、やっと楽しい陸上に戻ってきて、うれしい気持ちでした。そして、もっともうれしかったのが、関東新人です。大学では10秒台も出せていなかったのに、自己ベスト更新は本当にうれしかったです。その4日後には、さらに自己ベスト更新と、うれしいことばかりでした。自己ベストを更新することができた要因としては、ケガをしているときにできる練習を続けていたことが一番大きいと思います。ケガをしていないときにはやらないような、タバタや水泳をやったり、体幹を鍛えたりしたことが、自己ベストへとつながったのだと思います。また、夏の連戦、合宿などのハードなスケジュールの中で、自分の足の状態を考えながら練習を積めたこと、ケアを怠らなかったこともよかったことだと思います。反対に対校戦でよくなかった点というと、どの大会でもあと1歩前にいけないことです。タイムでも順位でももう1つ上に行けるとよかったかな、と思います。この原因は、ラストで踏ん張れなかったことだと思います。ケガで練習不足だったこともあるし、自分の実力が足りていない部分でもあるので、来年はここを改善できるようにしたいと思います。

\* 対校戦後～シーズンオフ、冬季（10月～12月）

ケガ中もずっと目標としていた対校戦が終わり、少し気が抜けてしまったかな、と思います。毎回の練習は抜かずにできていたけれど、記録会で記録を狙おう、という気持ちはあまりありませんでした。どこか対校戦で満足してしまった自分がいました。しっかり記録を狙っていれば、出たかもしれないので、ここがよくなかったと思います。シーズンオフした後は、苦手な長い距離の練習も始まり、駅伝にも出ました。とにかく長い距離が自分は苦手すぎる、遅すぎる、と実感しました。荒川駅伝では、他の大学の800mが速い選手が、10kmや8kmを走っていたので、自分ももう少し長い距離を走れるようにならなければ、と思いました。また、冬季に入って、長い距離に慣れるということも考えながら、ダウンのジョグを長めにとっていること、練習後、補強やストレッチを取り入れていること、がよい点だと思います。この習慣は今後も続けられるようにしたいです。

## \* その他

睡眠に関しては、寝る時間が遅くなっていることが挙げられます。家が遠いことや実験のレポートが終わらないことなど、原因はいろいろありますが、てきぱきとやることを終わらせれば早く寝られると思います。来年は今年より忙しくなるからこそ、時間を有効に使えるようにしたいと思います。また、食事に関しては、栄養を考えず、好きなものを食べるが多かったと思います。食べたものが自分の体を作る、ということを忘れずに、もう一度食事を見直したいです。補強やケアなども練習後にできている点はよかったけれど、家に帰ってからはできていないので、この点も改善すべきだと思います。今年、毎回の練習はしっかりできていたと思うけれど、練習以外の面で、自分に甘いことが多かったと思うので、来年は、小さなこともコツコツ努力できるようにしていきたいです。

## ○ 来年の目標

**800mで関カレ標準（2' 16" 50）突破！**

**関カレ出場！**

**2' 15" 00 を切る！**

関カレ出場は今年と同じですが、来年は必ず達成します。

この目標を達成することで、対校戦でも今年よりいい順位を狙うことができると思うので、まずはこの目標を達成することを一番に考えたいと思います。

そのために、上に書いたような今年見つけた課題を克服できるように練習、また練習面以外のことも真摯に取り組んでいきたいと思います。

## ○ 終わりに

書き終わってみたら、思ったよりも長くなってしまいました。それも、おもしろくもなく、まとまりのある文章でもなく…。全部読んでいただいた方には感謝です。今年 1 年のことを振り返って、本当にいろんなことがあったな、と思うと同時に、ちばりく楽しいな、ちばりく入ってよかったな、と思いました。去年も同じことを思った気がします。(笑) 今年が終わってしまうのが寂しいです。楽しい時間はすぐに過ぎてしまうので、来年も、今しかできないことをおもいっきりやって、陸上選手らしく、1 分 1 秒を無駄にしない充実した 1 年を過ごせるようにしたいな、と思います。ちばりくのみなさんにとっても、2019 年が幸せで充実した 1 年になりますように。来年もどうぞよろしくお願いします！



## 2018年 反省文

2年 大出茉穂

### ○反省

まだまだこれから伸びるなと確信した1年でした。

5月に100mで自己ベストが出て、2回その日に走ったのですが2回目も自己ベストに近いタイムを出すことができました。関カレの4×100mRでは1走で12.28という今までやってきた中でベストのタイムを出すことができました。全体のタイムとしても48.93で歴代2位という良い成績を取めることができました。また、4×400mでは素晴らしい後輩たちのおかげで関甲信では歴代1位のタイムを出すことができました。マイルのラップタイムに関してはまだまだ伸びるので伸ばしていこうと思います。

課題としては走りの後半が弱いので練習を淡々と積んでいかなければならないと思いました。また、今年はけがをせずに練習ができたのですが、けがをしないように練習した後のケアを毎日するようにしないといけないなと感じました。

### ○来年の目標

100m 12.80

200m 26.50

4×100mR 47.50

4×400mR 3'51"00

このタイムを達成していきます。

そのためにピッチ、接地、腕ふりを意識しながら練習に取り組んで、どのように走れば速く走れるのかということを追求していく。また、最後まで走れるようになるために走練習をしていく。

最後に大会の時に応援してくださった皆さん、応援ありがとうございました！

これからもよろしくお願いします。

12月22日(土)

2018年陸上部反省文

文学部 人文学科 行動科学コース 2年

17L1004B 小野寺廉子

## 反省文

### 1. はじめに

ルビでは蛇足説明を行いたい。しかし、先日ある先生が「全ての文に意図と神経を行き届かせてコントロールするように」とおっしゃっていた。つまり、へビに足な  
月日は百代の過客にして、行かふ年もまた旅人也。陸の上に記録残し、前の人とら  
んぞもつてのほかということか。<sup>ふみ</sup>ならば、このへビには足が必要だ、と思わせるような足を書こうか、だがそれは  
へて老いを迎ふる者、その日々疾く反省の文にしたためずんば、主務いかにのたまわ  
足が必要なへビに足を補うのと同義で、結局は単なる補足説明になるのだ。  
んや。古人も多くこれに焦るなり。

### 2. 今年の振り返り

今年出場した、また欠場した記録会等は表1の通りである。

| 日付    | 記録会等     | 距離    | タイム      |
|-------|----------|-------|----------|
| 3月ぐらい | 順大だったと思う | 1500m | DNS      |
| 8/18  | 某ナイター    | 5000m | 22'10"43 |
| 9/20  | 27大OP    | 5000m | 22'09"25 |
| 11/10 | 日体長      | 5000m | 21'51"48 |
| 12/1  | 日体長      | 5000m | DNS      |

リマインドが出されてから何日たつんだ？締め切りまでに良い文を提出するのは一部員として、いや、それ以前に文学部としての使命だ。と今日は  
8月の5000mは非公認である。反省点は「周回がわからなくなる」「飛ばしすぎるか  
部活後図書館で反省文書いてルビまで全部振ったのに、PDFにした途端<sup>め</sup>めちゃくちゃ崩れてしまった。なぜ？本当にこれ終わるの？  
出し切れないか」の2点であるが、要は「走り慣れていない」ということである。

また本文崩れ出したらどうしよう。頑張って書き直して消さないでください、お願いします。8月の記録会は夜だったので涼しかったです、気温って  
これは8月から気をつけなくてはいけないと思っていた。このときはペースメーカー  
大事ですね。私は寒いより暑い方が好きです。あ、上の文の最後のルビが微妙に空いているのは崩れ防止です。あー、4行めに対応して書く内容がないなあ。  
ーがいたのと、出場者のタイムが同じくらいであったため、抜かれた直後の1周は戸  
ペスを一定にして走れないのは今年の実験点です。もっと走ってペースを叩き込みたいんですが、なかなか練習が積めません。シンスプリントとその原因をはっ  
惑った。自分の全力なのかもわからず、ペースメーカー頼みであったが、楽しかった。  
きりきり、もっと走りたいですね。あれ、ルビで真面目なこと言ってるぞ。27大はオープンでしたが、走れるとは思ってなかったのが嬉しかったです。話を振って  
27大は2~3周差がついたが、たくさんの応援があったので周回を見失うことはなかつ  
くださった方々、ありがとうございました。今気がついたんですけど、ひとマス空けてもwordの文字数にはカウントされないんですね。ということは「改行しなくて文字  
た。しかし速い選手ばかりということでも最初から一人で走っていたら、失敗した打ち  
数稼ぐぞ！」みたいな古典的芸当はもう効かないんですね、へえ。  
上げ花火のような後味の悪い結果になってしまった。

緊張よりも「ここが日体大か!!!」という詠嘆が腫っていた。つまり、なんていうんですか、あの一組を外側と内側に分けてスタートするやり方、初めて自分の記  
タイムはいいものの、一番ひどいのは11月の日体長である。出場選手が多いため周  
録会でありました。「わー」ってなりますね。でも後述のように調子に乗ったわけではない。ああ、本文は終わっているのに、ちょっとルビに時間かかりすぎだ、眠い。  
りについていけばなんとかなると考えたが、あまりに速く、無駄に体力を使ってしまった。  
た。いつものように周回もわからなくなり、自分の前の選手がゴールして自分もゴール  
これはとても悔しかった。<sup>S</sup>薬と<sup>Q</sup>村には呆れられた。決して調子に  
と気がついた。ペースの低下は山下りのようで、始めと終わりの1000mの差は+30

垂ったわけではない。  
秒だった。

ラップを取ろうとしても押す余裕がないし、そもそも時計をみる余裕がない。これを改善するには、<sup>日体大、順大以外にも出てみたいです。</sup>たくさん記録会に出なくてはならない。実際出たい。が、私の足、否、脚はそんな強度に耐えてくれない。

これをどうにかするため、12月の日体長は無理に走らず棄権し、<sup>でも出たかったなあ。さようなら日体長、また会う日まで。</sup>最近筋トレやバ<sup>いつも長く使ってます！</sup>イクをしている。本練習を全部こなせることがなかなかないし、できるだけ早く治したい。怪我さえしなければいくらでも練習したいので、なんとか効果が現れてほしい。

### 3. 昨年との比較

<sup>これじゃあ中学生の体力テストと変わらない回数、それより少ない</sup>昨年出た記録会は1500m一回のみであった。5000mは、24'30"程であった(練習時)。それに比べると今年は5000mを走ることができ、記録も相対的にはよくなった。しかし、<sup>今のままハーフマラソンを走っても、jogになってしまう。</sup>まだ自己ベストには遠く及ばないので、さっさと抜き去ってやりたい。あー、なんでだ、本当に。

### 4. 来年

長ければ長いほど速い、と言えたらカッコいいけれども、長ければ長いほど楽しいのは確かである。スピードもないし2年間やって全然練習が積めていないのに何を言っているのかと思うが、昔からやりたいと思っていたハーフマラソンを走りたい。そのためにも<sup>あとタオルギヤザー。飽きがちですが、重りを乗せるとやりがいができます。 ?を参照。</sup>シンスプリントが再発しないよう、最近筋トレ(以下同。)

また、バスホテル系の仕事も始まる。何があるかわからないが、どこの大学よりも速く予約できるよう全力を尽くしたい。

### 5. おわりに

<sup>ルビのせいでもう翌日になってしまったよ。書くことは書いた。この後保存してルビ消えませんが、何回同じこと言ってるんだろう。</sup>岡村君へ。今日は12月22日土曜日です。練習後図書館に向かい、課題をやる前に<sup>その一文を、ひねり出せ。</sup>反省文に取り掛かった私を褒めてください。<sup>右上の提出日いつにして提出しよう、 ?</sup>以上です。

--

一年間ありがとうございました。今年も本当に楽しかったです。来年もどうぞよろしく  
お願いいたします。

## 2018年 反省文

マネージャーブロック2年 中村めい

まずは今年1年間、皆様お疲れさまでした。今年の実省文を書きていきたく思います。今年、別のサークルに入りながらも、経験したことのない陸上部に入部し、初めてマネージャーという仕事をさせてもらい、私にとってすごく変化のあった年でした。それでは反省していきましょう。

### 〈今年の実標を踏まえた反省〉

私の今年の実標は「仕事を覚えて、マネージャーブロック以外の人とも話せるようになる。菜月ちゃんの実ポートをする。」でした。

まず「仕事を覚える」ことについては、まだまだ覚えきれていないと多々感じます。陸上部にも入ったことがなかったため、何をどう図るのが最初は全く分からず、先輩、同期だけでなく、後輩にも迷惑をかけてしまいました。最初のころは言い訳できますが、途中から入っても私は学年が2年であるため先輩という立場です。言い訳はできませんし、したくありません。そのためにもなかなか覚えられないことはメモしつつ、わからないことは曖昧なままにせずしっかりと実えていきたく思います。

次に「マネージャーブロック以外の人とも話せるようになる」ことについては、もう笑ってしまうほどに目標達成できてませんね、はい。まだ限られた人としてしか話せていません。マネージャーとしてこれはよくないと思っているのて、今後は自分から積極的にいろいろな選手に話しかけていこうと思います。できるかなあ。頑張ります。

最後に「菜月ちゃんの実ポートをする」ことについてはこれも出来ていませんでしたね。むしろ足を引っ張ってましたね。これは大問題です。私が陸上部に入ったきっかけとなったのが菜月ちゃんなのですが、陸上部がとても楽しいということと同期のマネージャーがないということとをずっと聞いていました。私は人をサポートすることが好きでもともとマネージャーというお仕事にも興味があり、なおかついまのサークルにないものがあると思っただけ陸上部に入ろうと思っただけです。ただ陸上部に入っても私は先輩として指示が出来るほど陸上やマネージャーに関することを理解していないので、仕事を覚えつつ、菜月ちゃんの実ポートをしようとしていました。しかし仕事を覚えることに精一杯でサポートは全くできなかったのて、やはり早く仕事を覚えてマネ長をサポートできるように精進していこうと思います。

### 〈全体的な反省〉

全体的な反省とすれば、まずは兼サーについてですね。私は別のサークルでスタッフとして活動しているため、それが理由で部活をお休みさせていただくことができました。やはり1年生のころから入っていたサークルを優先してしまうので、これからもお休みさせていただくことがありますが、毎回サークルを優先するのではなく、陸上部のほうが重要な時は陸上部を優先するというように、優先順位をつけてどちらもなあなあにしないようにします。12月になり、サークルではスタッフ長となったため今年以上に来年は優先順位をつけてどちらにも取り組むことが重要になってくると思います。どちらにも精一杯取り組めるように頑張ります

次にマネージャーの仕事についてです。もう年末が近くなり、4年生は引退かつ卒業、3年生は就活で忙しくなり部活にこられなくます。そうすると1,2年生が主に活動していくこととなります。今までは不安なことは先輩に頼りながら仕事をしてきましたが、今後はそうはいきません。そのためにも自分一人で仕事を回せるようにしなければなりません。私はつらいことから逃げる癖があるのですが、そんな癖は捨て去って自ら難しいほうの仕事を率先してやり力をつけていきたいと思います。まだまだ慣れず、選手の方々、またほかのマネージャーの方に迷惑をかけるかもしれませんが、精一杯臨んでいこうと思います。ただ無理はせず、確実に一人で回すことができなさそうなときは、選手と相談してできることのできることを明確にして、なるべく迷惑をかけないようにしていこうと思います。

### 〈最後に〉

こんな感じで反省は以上となります。全体的にネガティブだし長ったらしかったですね。嫌だわあ。反省文を書きながら思ったのは、マネージャーを初めて経験して、何もできず情けないと思うことも多いのですが、それでも陸上部にいるのはやっぱり楽しいからなんですよね。来年も何事もなければ1年お世話になる予定なので、来年の反省文ではこんなにネガティブで長ったらしい文章を書かないように、頑張りすぎない程度に頑張っていこうと思います。以上です。来年もどうぞよろしくお願いします。

## 2018 年間反省文 2年 榊田 結夢

今年も一年お疲れさまでした。短距離の榊田です。2018年の反省をします。

### ●記録●

|      |          |          |             |
|------|----------|----------|-------------|
| 100m | SB 12.40 | PB 12.22 | 昨年時PB 12.22 |
| 200m | 25.73    | 25.73    | 25.85       |

### ●振り返り●

技術的な課題は文章にするのが大変なので割愛します。

#### 〈100m〉

今年目標は関カレ・全カレ標準突破でしたが、シーズン始めになかなか走りの感覚が思い出せず、関カレ標準を狙った競技会で大学ベストを出すのがやっとでした。

- ・アップと本番の動きが違う(アップの時の動きがレースでできない)
- ・緊張できない

この2つが今年の試合の100mでの主な課題です。

緊張していないのに走ると固くなってアップ時の動きができないのは、理想の動きをまだ完全に体で覚えられていないからです。10回やれば8、9回できる、ではなく、10回中10回できるよう詰めていきます。

#### 〈200m〉

今年200mの目標はベスト更新・夏の全ての対抗戦で入賞する、というものだったので達成できました。

理由としては

- ・理工系1日目の100mで負けて悔しかったから、2日目の200mでばかみたいにとぼしたら大学ベストだった
- ・27大で確実に決勝に残るいちごちゃんに置いていかれるわけにはいかないのと諦めずほぼ100mのペースでスタートしてみたらPBだった

負けず嫌いが発動しただけでPBだなんてやっぱり私の200mめっちゃ遅いな、と実感しました。喜んでいいのかわかりません。もっと大幅に更新します。

でも、春になるべく毎回の練習で男子と全力の120mや150mを1本入れるようにしていたので、周りが速くても最初にとぼすということの恐怖が薄れました。なのでこれからも続けます。お付き合いください。

## ●来年の目標●

100m 関カレ・全カレ標準突破、出場

200m 関カレ標準突破

4 継 全カレ標準突破 27大表彰台

## ●まとめ●

いろいろと試行錯誤してはいるものの自分の走りがいまいち固まっておらず、いつもの自分は試合で調子をあげていけるのに、今年はずいぶん自分の走りがわからなくなってしまった一年でした。

課題が多すぎて、どこからなおせばすぐにタイムがでるかなという、その場しのぎ感が否めない試合を繰り返していたのが良くなかったです。

本当は少しずつ確実に課題を減らさないといけないのですが、2年になったし去年より結果を出さなければ、という気持ちから余裕のないシーズンになっていました。

あとは、試合毎に自分の中で同じことばかりを反省しているのが本当に恥ずかしい限りです。なんのために反省してるんでしょう(試合の反省文はアップしてないけど)。意識高めなことを書いたり考えたりするのは簡単なので、当たり前すぎますが一度反省したこととしっかり向き合って改善していきます。

振り返ると良くなかったことばかり浮かびますが、それは、どこかで気が緩んだり、ベストな走りをするためにすべき準備をして練習、試合に臨んでいないんじゃないか、という気持ちが少なからずあるからなのだろうと思っています。2019年は自分の中で出来ることはすべてやったと思えるシーズンにしたいです。

良かったところを挙げるとすれば、強い後輩達が入ってきてくれたことで負けず嫌いが再燃したことと、全カレ行きたいなあ、ではなく、絶対に全カレに行くんだとしっかり覚悟して思えるようになったことです。レベルの高い先輩、同期、後輩がたくさんいらっしゃるのと一緒に頑張れたらなと思います。

ベクトルの違う努力をしても競技力は向上しないので、言うまでもないけれど、長い冬練でも常に試合感をもって練習に臨むことを大切にしていきたいと思います。

以上で反省を終わります。

良いお年を。

## 2018年度の反省文 2年 渡邊涼花

今年記録会に3回くらい出て、対抗戦にも対抗選手として出場させてもらいました。去年に立てた目標には全然達成できなかったですが、去年よりは1秒くらい縮まってきました。あとはこの夏はご飯があまり食べれなかったのであんまり練習メニューが全部できなかったのとたくさんの人に迷惑をかけました。なのにいろんな人が助けてくれたので夏が終わりました。3回出た記録会はちょっとのことですが1周目のことと2周目のことを考え出して走ったことが去年よりも成長したことで、でもそのうちの1つはバイトとの間の時間がきつきつでスタートが1時間遅れてバイトに間に合うかが不安の中走ってしまったのもっと1日の時間を考えてやらなきゃだなと思いました。荒川駅伝も去年怪我をしてメンバー不足で出れなくなって、でも今年はお出れて自分も走ることができて良かったです。夏はとてもなんぎかったですが、今は練習は大変ですが部活が楽しいので来年は楽しいが大体続くようにしたいと思いました。そのためには体調管理で温度調節をしたり、食生活でちゃんとしようと思いました。あとは記録会に出たら来年はちゃんと反省文をなんか書いてホームページに投稿しようと思います。今年一回も書いていないので、来年は教育実習であんまりでないかもしれないがでたやつの8割は書くようにします。あと、部活を変な理由で休まないように普段からやることはちゃんと終わらせておく習慣をつけます。そして来年も楽しくなるように練習も勉強も日常生活も頑張ります。