

令和元年度 年間反省文 長距離ブロック二年 阿部 拓己

私は早くも大学二年目の年末を迎えようとしている。大学二年目はあまりにも早く過ぎてしまった。私はその中でも自身の競技者としての一年間を振り返ってみると、昨年より改善された点がある一方で逆に悪い方向に向いてしまった点もある。これからそれぞれについて振り返り、来年度にむけて改善策を考えようと思う。また、昨年度は良かった点、悪かった点とおおまかに分けて述べていたが、今回は様々な区分に分けて振り返る。

まずは練習面である。ここで述べる練習とは部活で行っているメニューに加えて自主的に行っているジョグなども含まれるものとする。今年幸いにも私は大きな病にはかからなかった。昨年度は原因不明の風邪にかかってしまい、多くの方々に迷惑をかけてしまった上に、夏はまともな練習ができなかった。そうした練習に対する妨げもなく今年は練習が詰めるだろうと私は思っていた。しかし現実は甘くなかった。肉体的ではなく、精神的かつ時間的な障害が私を待ち受けていたのだ。

私は教習所に通い、運転免許を取得せねばならなかったのである。加えて私はだらだらと教習所に通ってはならなかった。教習所は入所から9か月で卒業せねばならないからだ。私は今年の2月に入所した。しかしながら、その後の春休みはなかなか運転に気が向かずにずるずると仮免許も取れないまま時間が過ぎた。最終的に8月の初めにようやく仮免許を取得した。私は前例から夏休みが終わったらまたずるずると引きずってしまうだろうと考えた。したがって夏休みの間に免許を取らねば絶対に取得できないと考えた。こうして私は夏休みの間キャンセル待ちをするために昼間の大半を教習所で過ごさざるを得ない状況に追い込まれたのだ。

さらに私は時を同じくしてバイトを始めた。塾講師として高校生に英語を教え始めたのだ。平常授業の期間は日にちが決まっており、週二回だけですんでいたのだが夏休みはわけが違う。一般的に夏休みは受験勉強の天王山とされている。したがって私は3日間塾でバイトをし、一日バイト休みがある生活を送らねばならなかった。加えて先述の教習所通いだ。部活に出ようとしても中々行くのが困難な状況にあった。練習は自主的にお昼前後の時間にインターバルトレーニングを3日連続で行うなどして最低限なまらぬように行っていた。それでもやはりというか自分の納得のいく練習ができず私は二年目の夏を終えてしまった。幸いにも私は運転免許を取得し、バイトにもなれた。来年度は時間をうまく作って夏場にしっかりと練習を行いたい。もちろん合宿にも行きたい。

また、私は昨年度に比べて練習へのアプローチとそれに見合った成長が見いだせなくなっていた。私は昨年度6000~8000mのペース走を3'30"で確実に余裕をもって行うのを基準として行っていた。その結果5000mでは15'41"をマークした。今年はさらにレベルアップを図るべくより速いペースで行うのを目指してたびたび3'20"前後で行っていた。ただし、私はたびたびペース走を走り終わるとぶっ倒れるほど設定より速く走ってしまっていた。時には3'25"で6000m行こうと思って走ったにも関わらず5000mを16'38"で走ってギブアップしてしまっていた。そうしたいっぱいいっぱいのペース走をしても私は自分の

有酸素能力のベースが上がっている感覚をえられなかった。つまり、いっぱいいっぱいのペース走は無駄であると気づいたのだ。

私はペース走以外でも設定よりも早く走った結果予定の本数、セットができないまま終えてしまっていた。例えば 1200m(3'48")×5(400m2'jog)を行った際には 3'42~44"で走った結果 3 本しかできなかった。私はそうしたアプローチを行った結果練習してもただきついで成長が感じられず、かなりふがいなかった。

自分の練習へのアプローチに疑心暗鬼になり右往左往していた私だが、つい最近行われ始めた長距離ミーティングでようやく着地点を見いだせた。ひとまず私はそれまで途中で終わらせるのが多かった練習をできる限り全部こなすようにするのを決めた。例えば前までなら 68"~70"で 6 本しか行っていなかったが、それを 400×12 本とメニューで設定されているなら 72~74"で確実にこなすように意識を変えた。原点回帰といわれてしまえばそこまでだが。

その結果としてレースではまだきちんと発揮できていないが確かに調子が上がってきている。5、6 月ごろにはぶっ倒れるほどきつかったペース走だが、6000mを 3'22"前後で一人でスムーズに外さずに行えている。600mのインターバルも去年とラップはそこまで変わらないが、つなぎは 200m55"前後でリズムよく走り、8 本確実にこなすなど練習のタイムだけでみると大きな進歩ではないが着実に実力が上がってきている。あとはレースで自分の実力を出せれば満足できる。

また最近では、設定よりも早く走りすぎていっぱいいっぱいになってしまった際に練習を確実にこなす対策を講じられた。一個下の設定のグループと走るのである。これを読んでいる長距離ブロックの方々はその当然とってしまうかもしれない。だがしかし私は前まできつくなったら途中でもやめてしまっていたのだ。大きな進歩といえるだろう。冬季練習では予定としてレースペースに極めて近いペースでポイント練習を行い、いっぱいいっぱいになってしまったら自分が確実にこなせるペースのグループで残りの本数、セット数をこなし、練習量を確保したい。

上記に加えて私はバイクトレーニングの有効性に気づけた。これも今年の練習面における大きな収穫といえる。私は大学に入ってからバイクはタバタプロトコルを行うためだけに使っていた。したがって勝手な偏見ではあるがけがをしたデフォルトであると思って敬遠してしまっていた。

その勝手な偏見がつい最近私は改まってしまった。最初はシンスプリントは発症させてしまい、足に負担をかけずに体力を強化したいと考えた結果、苦肉の策としてパワーマックスで 110 回転、1.5Wで 20'ride を行った。強度を 2.2W、100 回転まで少し上げて時々行っていたのが、先述のペース走しかり、ポイント練習しかり予定よりも速く走れているという機会がたびたびあった。これらから考えると私はバイクトレーニングによって脚力と LT が強化できたと考えた。幸いにもシンスプリントはほぼ治り元通りに走れそうではあるが、バイクトレーニングを部活のない曜日、または本メニューの後にこなすなどして脚

力と有酸素能力を強化したい。目安として来年の3月あたりまでに2.5W、100回転で20'こげるようにしたい。

私は練習以外の競技面でも少し見直しをせねばならない。改善をせねば今後記録を伸ばしていくうえで支障をきたすと考えられるからだ。

私は大学に入って練習に支障をきたす大きなけがをしていなかった。そのため多少ケアをしなくても大丈夫だろうと高をくくって、ケアを怠ってしまっていた。しかしながら私はただ単純に練習量が少なかったからケガをしなかったにすぎなかった。私は、ほかの学生ランナー、市民ランナーの方々の練習を参考に今年の10、11月練習量を増やした。具体的には部活がある日には朝練として10キロのジョグなどを行って週刊走行距離70キロを目安として走っていた。もちろんその程度ではケガはないだろうと思っていたのでケアはほとんどしなかった。実際にはかなりの疲労がたまっていたのにも関わらず。

そのついでが11月半ばの日体大長距離記録会の10000mの直前にまわってきた。私は試合直前にしてシンスプリントを発症したのだ。サロンプラス・バンテリンなどで無理矢理対処して練習をしたものの、自分が満足いく内容はできず、結局日体大は途中棄権してしまった。私は練習量を増やすのに躍起になっており、身体を回復させるのには盲目であった。本来トレーニングは超回復の原則を守って行われなければならない。つまり、練習はメリハリをつけて追い込むタイミング、しっかり休ませるタイミング、練習と練習のつなぎなどを意識して行うべきであり、ただがむしゃらに距離を踏んではかえって逆効果である。それを私は高校一年の3月以来のシンスプリントと引き換えに再確認した。

今後ケガを最小限に抑えながら、トレーニングを行う上で私はいくつか改善策を考えた。以前行っていた風呂上がりのストレッチ、体幹トレーニングは再び再開させるのは大前提として取り組む。特に風呂上がりのストレッチは高校時代ケガに悩まされていた私が行っておりもっとも効果があったものだ。これは疲労がたまっていない日でも必ず行わなければならない。なぜなら普段からストレッチを行っていれば筋肉の柔軟性が高まり、疲労がたまりにくくなるからだ。実に私はそれを行うようになった高校一年の2月から1年以上大きなけがをせず練習を継続させられた。これを原点回帰として習慣づけてけがをせず継続して練習を行いたい。

またストレッチ以外でも疲労が抜けないときにマッサージを行っていなかったのもケガの一要因といえる。私は高校時代かなり頻繁に練習後にマッサージを行っていた。それが大学に入ると周りに流されて全く行っていない。長距離ブロックは私の視点から見ると練習における意識は以前よりかなり高くなってきていると思う。だがしかし、身体のケアの側面から見るとケアの意識が自分含めてほぼ皆無だと思われる。新体制になってから練習量を確保しようとしているので、私は練習が終わった後でもケアをしたり、ほかのメンバーたちとマッサージをしたりしてケガ予防を意識づけたい。

怠ってしまったり、適当になったりしていたケアに対して栄養摂取に関してはかなり定着してきた。私は高校時代からこの点は誰よりも意識してきたといえる。要するに練習終

了後 30'以内にたんぱく質などの栄養を摂取するのを徹底してきたのだ。一般に練習終了後 30'はゴールデンタイムと呼ばれ、この時間の栄養摂取は身体の回復に大きな役割を果たすとされている。あのついに某駅伝の一位から陥落した監督がテレビに出まくっている某大学ではこれを 5 分以内に行っているようだ。私は別にそれを真似したわけではないがこれに関してはこれからも徹底していきたい。(最新の研究によるとそこまで重要ではないらしい。ただ栄養を十二分にとるのは依然として大切なのは明らかである。)

また、私はどんなものであれ美味しいものを摂取すべきだと考えている。折角口に入れるものだ。不味いものはさすがに口には入れたくない。したがって私は練習後に摂取するたんぱく質もできる限り摂取しやすい形でとるように意識している。夏はプロテインミルク、またはプロテインを飲んでた。特に前者はライセンで売っており、様々な味があって、非常にさっぱりな上に美味である。冬になり、最近ではオイコスを摂取している。これは一口で言うと高たんぱくなヨーグルトである。様々な味があり、さっぱりしており摂取しやすい。最近では久しぶりに優勝した某大学のある選手が SNS で自分が摂取している様子を投稿しており、私はそれにつられてつい食べ始めてしまった。最近ではお昼に母親が作ってくれるお弁当で物足りないときについつい食べてしまうほどだ。

ただ私はこのような栄養摂取では金銭的に負担が大きすぎる。そこで再びプロテインを飲むようにする。プロテインなら大容量で一気に行えばコストを大幅に抑えられる。ただ美味しいプロテインを早急に探して購入せねばならないが。ちなみに目星をつけているのはマイプロテインである。

また練習量のある程度確保しながら疲労を最小限に抑えるためにはほかにもアプローチがあると私は考えている。私はおそらくロングタイツかふくらはぎのサポーター、インソールを購入しようと考えている。前者は筋肉に圧力をかけて血流をよくして疲労を軽減する役割、後者は衝撃を吸収する役割があるからだ。これらのアイテムをもってして冬期練習に臨みたい。

このように冗長になってしまったが、私は今年一年間の自分の競技への姿勢を振り返ってみた。ここに述べたことが全部改善されているとは断言はできない。だが完全を目指さなくてはより高いレベルで走りを追及できない。学業と両立させながら焦らず自分のペースで取り組みたい。

2019年 年間反省文

長距離 市村友玖

令和元年12月26日

1 はじめに

途中までは陸上競技のみの反省を書いていたのですが、本来の専門種目であるトライアスロンなくして今シーズンは振り返れないので、陸上競技部の反省文としては逸脱する部分もありますがトライアスロンのレースも含めて反省を書きたいと思います。

1.1 専門用語と距離

- オリンピックディスタンス (OD)
トライアスロンの最もスタンダードな距離。Swim : 1.5km, Bike : 40km, Run : 10km をこの順に連続して行う。しんどい。
- トランジション
次の種目へ移行すること。トランジションの時間も総合タイムに含まれる。
- デュアスロン
トライアスロンのスイムをランに変えたスポーツ。冬季がシーズン。基本的に、1Run : 5km, Bike : 30km, 2Run : 5km で行われる。本当にしんどい。
- ドラフティング
バイク競技において他者を風よけにする行為。ドラフティングが許可されていないレースでは他の選手と一定の距離を空けるか、短い時間で抜き去らなければならない。

2 2019年の目標と結果

2.1 目標

- 夏前に 10000m 33分台
- 5000m 15分台
- OD 2:20:00

2.2 結果

種目	記録	大会/記録会名	日にち	備考
5000m	16'24"	TT@青葉	6/15	
10000m	33'28"50	東海大	7/6	PB
1500m	4'11"91	さいたま市ナイター	9/7	
5000m	16'06"17	27 大戦	9/24	PB
5000m	15'45"89	JTU 認定記録会	12/1	PB
42.195km	DNS	さいたま国際マラソン	12/8	

種目	総合記録	Swim	Bike	Run	大会/記録会名	日にち	備考
OD	2:29:55	37:49	1:12:30	39:36	学生スプリング	5/26	PB
OD	2:26:24	36:45	1:11:27	38:12	関東インカレ	6/30	PB
OD	2:21:26	34:00	1:11:06	36:20	木更津	8/25	PB
OD	2:27:10	32:01	1:11:43	38:36	九十九里	9/22	T1 4:50

種目	総合記録	1Run	Bike	2Run	大会/記録会名	日にち	備考
デュアスロン	1:31:03	17:19	50:46	22:58	東海	11/24	ドラ有

3 反省

今年一番苦労したのは、体型の維持とトレーニングメニューの組み方でした。トライアスロンと陸上を同時にやっていると、どうしても連戦になってしまうため、「どこに向けて体を調整すれば良いか」というのはとても難しい問題でした。

例えば、陸上長距離種目だけをするのであれば気にしなかったことですが、スイムをするとなると水に浮くためにある程度脂肪をつけなければなりません。また、限られたラン練の時間でペース走をするのか、インターバルや TT をするのかなど考えることがたくさんありました。

どの種目を練習しても VO_2MAX の向上は期待できるので、特定の種目を練習する意義はその種目に必要な筋力と筋持久力をつけることです。理想的な練習メニューは、1週間で3種目とも、

1. LT 付近または LT 以下で長い距離の練習
2. インターバル等の高強度な練習

の2つの練習を取り入れることですが、それらをすべて行うのは現実的ではありませんでした。そこで、ポイント練はペース走を基本にラスト 1000m をフリーにして LT に持ち込むという方法を採用、更に 15~20km の LSD を徐々にペース走に近づけるなど強度を上げることで練習時間の足りない分を補いました。

ともあれ今年は目標達成度が高く、非常に充実したシーズンでした。種目ごとに反省を書きます。

3.1 1500m

1500m のレース直前は様々な行事が重なり、あまり練習を積みなかったことと、練習内容も 6000～10000m の PR のみでスピード練習が出来なかったため、4'15" を切れれば良いという気持ちでレースに臨みました。結果は上記の通りで、ほぼ自己ベストタイ記録であったので、他の種目に重点を置いていた今シーズンでは合格点の走りができたと感じています。

3.2 5000m

27 大戦では、無理に先頭を引くレース展開はもちろん反省点でしたが、レース後半でペースが落ちるなど純粋な実力不足を痛感しました。一方、前々日のトライアスロンのレースの疲れを残しながら、自己ベストにまとめられたという点は収穫でした。

2ヵ月後の記録会では、27 大戦の反省を活かして冷静にレースを進めることができ、目標であった 15 分台を達成することができました。そのため、この種目では満足のいく走りができたと感じています。しかし、3000～4000m のラップタイムが落ちているので、その点を来年の課題としていきたいと思います。

3.3 10000m

トライアスロンのシーズンは夏であり、箱根予選標準記録を夏までに切らなければスイム練やバイク練に集中できなくなると感じ、なんとかしました。集中して一度の機会の結果を残すことができたので満足しています。トライアスロンのランの距離が 10km であり、この距離に合わせた練習をしていたので比較的練習はしやすい種目でした。

3.4 フルマラソン

昨年はマラソンに向けて 2ヶ月間で 30kmPR を 4 回、15～20km の LSD を 2～3 回、更に 20kmPR を仕上げ練として行い、難コースでありながらもサブスリーを達成することができました。

しかし、今年は 10 月末まで短い距離のトライアスロンのレースに調整しており、11 月に入ってからデュアスロンや 5000m のレースがあったので、スピードを落とさないようにマラソンの練習は最低限にとどめる方針にしました。具体的には、比較的速いペースでの 20km 走を 3 回程と 30kmPR を 1 回の予定で、1 週間前の 5000m のレースを仕上げ練とみなすつもりでした。しかし、30kmPR を予定していた日に雨が降ってしまい、連戦のためトレーニング予定をずらすことができなかったためこの練習は行えませんでした。

ただ、長い距離に不安が残ったものの調子は良く、歴代 10 位の記録を目標にしていました。しかし、連戦の疲れから体調を崩してしまい出走は叶いませんでした。記録を残せなかったことはもちろん、昨年から変更した練習メニューの結果も得ることができなかったため、これが今年一番の反省です

3.5 トライアスロン

今年の目標としていた OD2 時間 20 分には 1 分半ほど届きませんでした。九十九里以外のレースでは PB、昨年から 16 分ベストを更新できました。九十九里の記録も、トランジションが非常

に長いため仮に第一ランジのタイムを引くと2時間22分台であり、それほど悪い記録ではありませんでした。コンスタントに2時間20分台で完走できるようになったのはやばいハマった,.. エンドレはもうやりたくないね。

今年のインカレボーダーは2時間13分台であり、そう遠くないところまでは到達しているので来年こそはインカレに出場したいです。

3.5.1 スイム

ランナーの足は沈むので水中では進めず、最近までスイムが嫌いでした。去年はマラソンの練習と大学のプールが夏しか使えないことを言い訳に、冬季から春までスイム練から逃げてきたのでシーズンインは酷い記録でした。(感覚的にはスイム1.5kmで30分かかるのは単体のラン10kmで45分かかるくらいのレベル)

最近では真面目に継続して泳いでいるので、このまま続けていきたいと思います。

3.5.2 バイク

スイムはシーズンに入ってから継続的に練習することができ、徐々にマシになっていったのですが、バイクは全体練習があまりなかったこともあり完全に練習不足でした。その結果、シーズン中に記録が伸びず苦い思いをしました。

3.5.3 ラン

なぜわざわざランまで書くのかというと、トラックでの10000mとトライアスロンのラン10kmは全くの別競技であり、ジョナサン・ジョースターとジョセフ・ジョースターくらい違うからです。これはちょっとした自慢ですが、1時間57分という驚異的な記録で今年のカレを制した日体大の選手よりもランだけは速かったので、もはやランの伸び代はほとんどありません(トラックは別)。これ以上はバイク練をした方がランの記録が伸びるので、来年は課題であるバイクを頑張りたいです。

3.6 デュアスロン

眠いので割愛します。荒川駅伝に出れないのはこのデュアスロンのレースとかぶってしまったためです。今一応インカレボーダーに乗っているのですが、残り2戦でランキングを落とさずインカレに出場できるように頑張りたいです。

4 2020年の目標

種目	目標記録	最低目標記録
1500m	4'06"99	4'09"99
3000m	8'45"99	8'55"99
5000m	14'59"99	15'20"99
10000m	31'59"99	32'30"99
フル	2:35:00	2:43:59
OD 総合記録	2:07:59	2:10:59
Swim	26:59	28:59
Bike	1:05:00	1:08:00
Run	36:00	現状維持

来年は体重を3~5kg増やしてムキムキになりたいです。

5 終わりに

2年次からの入部で、練習や対抗戦にもあまり参加できていない自分のようなイレギュラーな存在も暖かく受け入れてくれてとても嬉しかったです。参加できない分、練習の内容や記録でチームを後押しできる存在になれるように努力します。

来年は更に進化します。期待しててください。

2019年 反省文

長距離2年 潮田裕亮

○結果

1月19日	第16回国公立27大学対校駅伝大会	OP6区8km	27'23	
3月10日	第22回日本学生ハーフマラソン選手権	ハーフ	1:13"42	初
3月22日	第8回順天堂大学競技会	10000m	34'05"59	
6月1日	第271回日本体育大学長距離競技会	10000m	DNF	
6月29日	第75回平成国際大学長距離競技会	3000mSC	10'20"85	UB
7月6日	第187回東海大学ナイター	10000m	33'45"31	PB
8月11日	茨城大学千葉大学対校陸上競技大会	3000mSC	10'25"25	
8月20日	関東甲信越大学体育大会陸上競技	3000mSC	10'35"80	
8月24日	第51回関東理工系学生対校陸上大会	3000mSC	10'34"11	
9月22日	第34回国公立27大学対校陸上競技大会	OP1500m	4'19"86	PB
9月23日	同上	3000mSC	10'22"84	
10月13日	第2回東京学芸大学10000m競技会	10000m	34'58"61	
11月30日	第275回日本体育大学長距離競技会	10000m	DNF	
12月22日	第194回松戸市記録会	5000m	15'59"10	UB

○去年の反省文で記載した目標

- ・春先の記録会で箱根予選標準(10000m,34分)を切る
→3月の記録会では切れなかったが、6月の記録会で切れたので△
- ・5000m,15分30秒、3000mSC,9分45秒、10000m,33分00秒を来年に出す。
→すべて未達成なので×
- ・練習メニューをすべてこなす。
→去年よりはこなせるようになり、調子があまり良くない日でもこなせるようになったので○
- ・けがをしない体作りをする。
→けがはしていないが、体作りはできていないので△
- ・対校選手に選ばれる。
→選ばれたので○
- ・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。
→記録会にもよく申し込んだし、モチベーションを大きく下げることなく過ごすことができたので○

○1年間を振り返って

あっという間に1年が過ぎてしまったように思います。昨年の反省文を書いたことがつい先日のように感じられます。昨年は連続出場していた箱根駅伝予選会への出場が叶わず、悔しい思いや大好きだった4年の先輩方に対して申し訳ない気持ちでいっぱいでした。今年こそはと意気込んで一年間頑張ってきましたが、結果願いかなわず、千葉大史上最も優れた逸材の今江さんや、ラスト意地のスパートで標準を0.41秒上回ったシバケンさんには謝罪の言葉も見つかりません。本当に申し訳ございません。来年こそは出場を果たし、先輩方の思いも昭和記念公園のスタートラインに持っていきたいと思っています。どうぞ精進する私達を温かい目で見守ってください。

さて、今年は私にとって正直あまり成長を感じる事ができない1年となりました。理由としては、去年の12月ごろには既に高校時代の体力は回復しており、これからは自己ベストがたくさん期待できる状況にあったと思うからです。一月ごとに振り返ってみたいと思います。

1月は正月休みを実家でグダグダと過ごし、27大駅伝の前日には旧友と飲みに行くという試合に対する無気力さもあり、散々な結果となりました。2月にやっとエンジンがかかったようで練習にも身が入るようになり、3月の学生ハーフでは自分としてはまずまずの記録も出し、箱根駅伝予選会標準突破も近いだろうと期待されている状況でした。しかし、ハーフ終了後、一週間実家にて怠け者の生活をしてしまい、ハーフ二週間後の10000mの記録会では標準に5秒足りず、バカなことをしたなど自責の念にかられました。4.5月は後輩を向かい入れたこともあり、練習環境に新鮮味も増し、モチベーションは保っていました。また、5月の関東インカレにて先輩方の活躍やレベルの高い試合を間近に見ることで向上心が芽生えました。6月の最初の記録会は10000mに出場したが暑さと最初突っ込みすぎたということからDNFとなってしまったが気持ちは腐ってなく、その後の練習も無難にこなしていきました。6月末の3000mSCの記録会では大学ベスト、一週間後の10000mの記録会では念願の箱根予選会標準を突破し、練習をしっかりと詰めている実感もあり良かったです。しかし、箱根予選会標準突破により、モチベーションは低下し、その後の対校戦では選手として選んでいただいたのに、不甲斐ない試合ばかりになり、自暴自棄になりかけました。その後、チームとして箱根予選に出場すべく、10月の10000mの記録会ではペースメーカーをしたが、上記にも述べたように結果は振るわず、悔しい思いをした。その後、長距離ブロック長に選ばれ、東学大の中でお葬式ムードの引き継が行われた。その後、練習メニューは自分が立てることとなり、以前よりも距離を多く踏むメニューを作成した以上、最低限自分はこなさなければならぬというプレッシャーから、10,11月は練習をしっかりと積むことができました。12月に入り勉強の方が忙しくなり、寝不足や不規則な生活リズムが増え、調子が上がらない状況にあったが、その調子が上がらない中で出場した5000mの記録会では自己ベストにあと2秒と迫る好タイムが出せ、走力は確実に付いているのだという実感が最後にできたシーズンとなりました。

○反省

○練習について

- ・練習メニューは自分が作っている以上、全てこなす義務があると思っている。今後も、練習メニューを消化することを第一に考えていきたい。ただし設定タイムを下げすぎないように注意したい。
- ・長距離の練習ではスピード練習は少ないので、練習終了後に自主的に 200m の流し等を行い、試合で切れのあるラストスパートが欠けられるようにする。
- ・勉強が忙しくなると、練習が疎かになってしまうことは多少仕方がないことだとは思いますが、できるだけ時間をうまく使い、調子を落とさないようにしたい。
- ・長距離ブロック長としてブロック内の統制、競い合える良い環境や雰囲気づくり、全員から了承が得られるような決定を下すことに努める等、仕事をしっかり行っていきたい

○試合について

- ・高校時代に比べ、試合での粘り強さがなくなったように感じた。1 秒を削り出す気持ちでラストは意地でもスパートをかけるようにする。
- ・DNF となった 10000m の記録会はどちらも気持ちを持たなかったというのが正直なところである。30 分以上集中しているのは疲れるが、せっかく出場したのだから、去年のように怪我等の理由でない限り、完走ようにしたい。
- ・走力は去年よりもついた実感はあるが、それがあまりうまくタイムに反映していないように思える。原因を究明し、来年こそは納得のいくシーズンにしたい。

○今後の目標

- ・長距離ブロック長として長距離ブロックの結束を高め、**チームとして 3 年ぶりの箱根駅伝予選会に出場する。**
- ・5000m,15 分 30 秒、3000mSC,9 分 45 秒、10000m,33 分 00 秒を来年こそ出す。
- ・対校戦で得点を取れるような選手になる。
- ・来年の駅伝で対校チームに選出され、任された区間をしっかりとタスキをつなぐ。
- ・競技で市村に絶対負けない。
- ・競技だけでなく、勉強の方も疎かにしないように日々の学習を絶やさない。
- ・去年よりも今年の方が良かったと言えるような一年を過ごす。

2019 年の反省

長距離ブロック 2 年 遠藤壮汰

3 月の日本学生ハーフマラソンの後から思うように走ることができなくなり、4 月の地元の駅伝大会でも区間最下位をとってしまったことから、やる気が切れズルズルと夏の終わりまで過ごしてしまった。箱根予選が近づくとモチベーションも戻ってきて、練習を少しずつ積めるようになったが、なかなか体力が戻らず箱根予選前最後の 10000m の記録会である学芸大記録会でもチームの力になることができなかった。11 月に入りポイント練習もこなせるようになってきて調子が上向いてきた結果、12 月の松戸記録会では 10000m で 34 分を切ることができた。モチベーションを維持することの大切さと難しさを実感した 1 年だった。

今年浪人していた双子の兄が早稲田大学に受かり、競走部に入った。自分と同じく長距離をしているため、時々連絡を取り合い記録会の結果などを聞いたりするのだがやはり負けたくないという思いが強い。それが今の 1 番のモチベーションになっている。練習の内容を聞いている限りだと 2020 年度中に 14 分 40 秒あたりは出しそうなので自分も負けていけないなと感じている。残りの大学生活も 2 年と少しなので悔いがないように競技に打ち込んでいきたいと思う。来年の目標として 5000m で 14 分台、10000m で 30 分台を出せるように頑張っていきたい。

2019 年度反省文

フィールドブロック 2年 門脇凌

〇はじめに

今年も反省文を書く時期になってしまいました。もう今年も残すところもう少し。本当にあっという間に一年が終わってしまいそうです。

〇反省

個人的には個々人の反省を読んでもあまり参考にならないと思っているので、そのような考えをお持ちの人は反省文を飛ばしておまけの方だけ読んでください。

今シーズンは関東インカレの標準を切ることを切ることのみを考えて試合に挑みました。

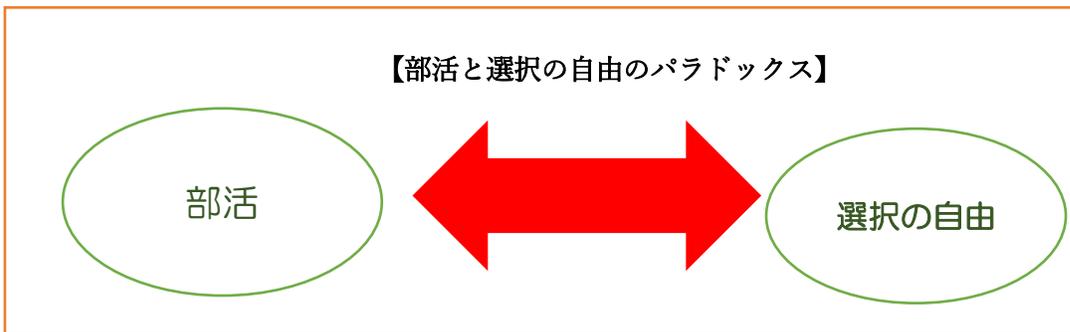
去年の反省文で今シーズン関東インカレの標準を切れなければ、もう無理と書きましたがまさに今シーズンは詰め甘さが目立ったと思います。勝ちきれない。一本が欲しい時に出ない。

シーズン始めは三段跳びの記録が 13m0 台で、正直もうだめかと思いましたが結局シーズン後半には 13m90 台まで伸ばすことができ、記録的には高 2 程度には戻ったと思われます。

ただやはり勝ちきれない。シーズン終盤では関東カレの標準を切ったと思われる跳躍も何本か合ったがすべてファール。大事な対抗戦で人生初の 3 本ファール。これでは大舞台では全く相手にならない。

〇雑感

大学での陸上で最も大切だと個人的に思っていることは、『モチベーションの維持』であると思っています。高校時代までは多くの方が勉強、部活（人によっては恋愛笑）に全エネルギーを注いでいたと思います。しかし大学に入学した途端、エネルギーを向ける対象が飛躍的に増える。人によっては時間もお金も増える。するとどうなるか。エネルギーをぶつける対象の「選択」を迫られるようになるわけです。各々が何にエネルギーをぶつけるかは、当然ながら自由です。（無論、勉強をするために高い学費を払って大学に通っているから、勉強にぶつけるエネルギーが最大になるべきだし、そうしない人は大学に通わないほうがよいとすら思う。）大学はこのような背景があることから、陸上に対してのモチベーションの維持が競技結果に大きく影響すると思われます。高校の頃のインターハイ路線と違って大学での陸上の多くは次につながる試合がありません。だから、特に試合のない冬などにモチベーションの維持が難しい。これは宿命でもありますよね。じゃあそのような中どうモチベーションをキープするか…私の場合は志の高い友達と練習を積むことによってこの問題を解決しています。レベルの高い後輩の下からの突き上げ、同期との背中への押し合い、先輩の引っ張り、本当に仲間にも恵まれていると思います。独りで練習しないことがモチベーション維持のヒントなのではないでしょうか。また、大学での陸上では次に示すようなパラドックスが必然的に生じ得ます。



サークルではなく部活であるから、陸上にエネルギーをぶつけるのは当然である。大学であるから何にエネルギーをぶつけるのも自由である。どちらの考えも間違っていないし、どちらの考えを持っていてもよいと思います。私個人の見解としては大学ではみんなが同じ目標を持つ必要はなくて、個々人がそれぞれの目標に向かって頑張れば十分であると思います。ただ、頑張りたい人のことを邪魔するのはよくないです。ヘラヘラしている雰囲気や多すぎるおしゃべりなどは人によっては気になるので、部活中は避けるべきであると思います。特定の人が居心地のよい部活ではなく、みんなが居心地のよい部活であるべきです。

○来シーズンの目標

今シーズンの反省を踏まえて、来シーズンの具体的な目標を次のようにしたいと思います。

- **三段跳を専門としている4人全員が関東インカレのA標準を切る**

個人情報なので、私以外の3人の名前は伏せますがこの目標は実現不可能ではないと思います。反省文を書くのが飽きてきたので、より詳細な目標達成のためのプロセスは書かないこととしますが、4人で助け合いましょうね！（これをみているかは分かりませんが）

○おわりに

実のことを言うと、来シーズン関東インカレの標準を切って出場機会を得ても私は恐らく出場することができません。平日実習ありますから（泣）。人生で陸上に本気で取り組めるのは、来年の夏までだと思っているので、ラストスパートを頑張りたいと思います。実習や勉強をいいわけにはしたくないです。

最後になりますが、来シーズンもちばりくで頑張ってください！

Fin.

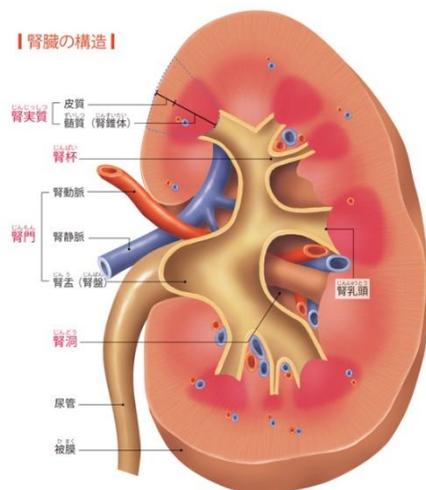
(おまけ) Does Highly Protein Intake Do Our Health , especially Kidney ,Harm?

■はじめに

皆さんはこのような噂(?)を聞いたことはないだろうか、

「**プロテインの取り過ぎは腎臓に悪影響を及ぼす…**」

私自身この考えを聞いて以来、長らくプロテイン飲料を飲んでいない。というのも腎臓と言う臓器(fig.1)は老廃物の除去(血液中の尿素窒素、クレアチニン、尿酸など老廃物をろ過)や体内の電解質のバランスの調節(電解質の99%を再吸収)、血圧の調整(Renin-Angiotensin-Aldosterone System)など様々な役割を果たしている。従って腎臓を壊して腎不全にでもなったら結構「やべえ」のだ。ということで、そんな腎臓を壊してまでプロテイン飲料を飲みたいとは思わないため飲まないのである。無論、筋トレ後の所謂“ゴールデンタイム”にはプロテイン飲料を飲むべきなのであろうが、そもそもプロテインの取り過ぎ及び適量のラインが分からない。ちょうど冬季練で筋トレをする機会も増えてきたので、よく調べもしないで、無批判に「プロテイン飲料=悪」と考えてきた今までの自分に反省するとともに、この迷信を解き明かし皆さんと情報を共有できればよいと思う。



(<https://dictionary.goo.ne.jp/word/medical/腎臓のはたらき/>)

(fig.1 腎臓の模式図)

腎臓は横隔膜の下、背骨をはさんで左右に1つずつある。重さは約150g、握りこぶしよりやや大きく、縦の長

さが約 10 cm、幅約 5～6 cmで、そら豆のような形をしている

ちなみに薬学部では解剖生理学と言う授業で腎臓の構造と名称、および老廃物の除去の経路を覚えさせられるのだが、これを書くまでそら豆の形をしていること以外はすべて忘れていた (笑)。

■「プロテインの取り過ぎ＝腎臓に悪い」を示すエビデンス

まずはこの説が正しいと言うエビデンスを探すところから始めた。とりあえず Google の検索エンジンに「プロテインの取り過ぎ 腎臓に悪い」と打ってみた。すると、興味深いことに様々なサイトがこの説についての解説をしているのだ。私の様にプロテインの取り過ぎ悪い説を支持しているサイトもあれば、この説は迷信であると断言しているサイトもあるなど現代社会でよく言われる、“情報の氾濫”を見た。どちらにせよ、プロテインと腎臓の関わりについての関心はそこそこには高いということのほうがえた。これは筋トレについての関心が高まっているということであろうか。(最近では筋トレについてのアニメもあるようだ fig.2)

沢山の情報から本当に正しい情報を選択するのは至難の業である。ここでは、あくまで主観でしかないが最も正確性が担保されていそうなサイト紹介することとする。

そのサイト(*1)では Sällström J 氏および Cirillo M 氏による論文(*3,4)を悪影響を及ぼすエビデンスとして紹介していた。その要旨は以下のようである。

「動物実験では、タンパク質を過剰に摂取させると、糸球体の血管が拡張し、多くの血液が流れ込むことによって、糸球体の濾過量が増えます (Sällström J, 2010)。濾過する量が増えると、腎臓の大きな負担となり、これが長期にわたると糸球体の機能が低下することが示されています (Cirillo M, 2014)。動物実験ではタンパク質の長期的な過剰摂取により、腎臓がダメージを受けることが明らかになっているのです。」(サイトより抜粋)



(fig.2 筋トレについてのアニメ) 『ダンベル何キロ持てる?』

原作サンドロピッチ・ヤバ子、作画 MAAM による日本の漫画作品。2016 年 8 月 5 日から小学館のコミックアプリ『マンガワン』および漫画配信サイト『裏サンデー』にて連載中。

糸球体とは簡単に言うと、腎臓の中にある濾過装置のようなものである。この論文によるとタンパク質の過剰摂取によって腎臓の濾過装置に負担がかかることによって、結果的に腎機能が低下するようだ。

しかしサイトにもあるように、この論文の内容はタンパク質の過剰摂取悪い説の根拠としては不十分である。というのもこの論文で得られた糸球体濾過量の増加はあくまで、実験動物（具体的にはマウス）の場合であるからである。言わずもがなマウスと私たちヒトの構造は違うためマウスで得られた実験結果をそのままヒトに応用することはできない¹。じゃあヒトで実験すればいいやんけと思ってしまうがちであるが、当然人体にとって悪影響であるという仮定を検証しようとしているのだから、ヒトでの実験は医療倫理的にアウトなのである²。このような背景もあり、長らくタンパク質の過剰摂取と腎機能低下の直接的な関係はよく分かっていなかったようである。（この関係性を示唆する論文はいくつか発表されていたらしいが。）

このサイトではその後、シンヘルスの Lew 氏の論文(*4)を根拠に赤身肉が腎疾患のリスクを高め、鶏肉などの白身肉、魚、卵、乳製品の摂取は腎臓病のリスクアップには寄与しないということが結論付けられたと説明していた。がしかし、実際にこの論文を読んでもみると、この実験の調査対象は45歳から72歳までの男女であり腎疾患のリスクがタンパク質の過剰摂取によるものなのか加齢によるものなのかが不明瞭であり、さらにはこの論文で明らかになったのは正確には腎機能低下というよりももっとシビアな末期腎不全（end-stage renal failure, ESRD）のリスクファクターになり得るということであり、ツッコミどころが多くう〜ん...という感じを受けた。ここで一度お世話になったサイトから離れ自分で情報収集をすることにした³。ざっと論文に目を通したところ、低タンパク質の食事は慢性腎疾患（chronic kidney disease, CKD）の予防になり得るという記述(*5)や動物性タンパク質をあまり摂らず、植物性タンパク質を多く摂る人は腎結石症⁴のリスクが軽減するという興味深い記述(*6)を見つけたものの、今回のメインテーマであるタンパク質の過剰摂取と腎機能低下を直接的に結びつける記述を見つけることはできなかった。

■ HARVARD MEDICAL SCHOOL の見解

論文検索に飽きてきたので例のサイトに戻って色々記事を眺めていると、なんと、かの有名な HARVARD MEDICAL SCHOOL が見解を発表しているではないか…。（今までの時間は何

¹ 医薬品の臨床実験でマウスなどの実験動物で有意な結果が得られても、実際ヒトで応用してみると何の有意差も得られないということはよくある。サリドマイドの催奇形性を実験動物では再現できなかったということは有名事実である。

² 「ヘルシンキ宣言」参照。

³ ここまで読んでくれた方の中には「おまえ暇かよ」と思う方もおられると思うが、実際暇なのだから仕方がない。

⁴ 詳しい病態については言及を避けるが、死ぬほどいたいらしい。ちなみに結石はきれいな結晶である笑。

だったんだ…) 記事の題名は

「When it comes to protein, how much is too much?」 (Published: May, 2018)

直訳すると、「タンパク質ということになると、どれぐらいが多過ぎ？」である。興味ある方は記事の URL を載せておくので実際に見てみて欲しい⁵(分量が少ないしとても平易な英語で書いてあるのでサクッと読める！)

この記事によると一日のタンパク質の摂取目安は”a bit uncertain”としつつも次のように、具体的に数値として示している。

- ✓ **Commonly quoted recommendations are 56 grams/day for men, 46 grams/day for women.**

- ✓ **A weight-based recommended daily allowance (RDA) of 0.8 grams per kilogram of body weight. Active people – especially those who are trying to build muscle mass - may need more.**

- ✓ **Based on percent of calories – for an active adult, about 10% of calories should come from protein**

- ✓ **To pay more attention to the type of protein in your diet rather than the amount; for example, moderating consumption of red meat and increasing healthier protein sources, such as salmon, yogurt or beans.**

この記事を参考にすると、例えば体重 60kg の人であれば、一日の推奨タンパク質許容量は 48g(=60×0.8)となる。ただし、筋トレをする人はもっと摂取すべきであるそう。また、摂取するタンパク質量よりもどんなタンパク質を摂取するかということに注意せよとの記述がある。(赤身肉はほどほどに、ヘルシーなタンパク源を増やそう。) 恐らくこの記述は上で紹介した論文に基づいているのであろう。しかし専門家によっては、ここで紹介した一日のタンパク質許容量では少なすぎるということを提唱していたりと、コンセンサスが未だに得られていないということもまた事実である。

さらにはタンパク質の過剰摂取により、次のような状態になるリスクが高まると紹介している。

⁵ <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/when-it-comes-to-protein-how-much-is-too-much>

- High cholesterol and a higher risk of cardiovascular disease
- Increased cancer risk
- Kidney disease and kidney stones
- Weight gain (yes, this seems odd for a proposed weight loss strategy)
- Constipation or diarrhea

ただしここでもこのようなりスクアップはあくまで、高タンパク食事と関係があるとされるだけであって、直接的な関係性は不明である⁶。

以上のことを踏まえ、HARVARD MEDICAL SCHOOL はタンパク質の過剰量を次のように定めている。

for the average person (who is not an elite athlete or heavily involved in body building) it's probably best to avoid more than 2 gm/kg

つまり体重 60 kgの人であると、一日 120g のタンパク質を摂ると過剰となる。当然ながらこの数値はエビデンスに基づいたものではなく、さらなる研究が必要ではあるが、とりあえずの目安量は得られた。

■結論

過剰量の目安が分かったため、次はプロテイン飲料の摂取によってこの数値をオーバーするかを検討していきたい。

そもそものような種類のプロテイン飲料が存在するかよく分からなかったため、まずは分類を調べた。プロテイン飲料の種類は大きく 4 つ存在しており、用途によって使い分けるようだ (fig.3)。今回は筋トレ時に最も使われる頻度が高いと思われる、「ホエイプロテイン」について検討していこうと思う。

正直文章書くのが飽きてきたので検討はザバスが販売しているホエイプロテインのみとすることにする。(暇な人は他社の商品でも試してみたい。)

ザバス公式サイトによると販売されているホエイプロテインの一食分には平均して、14.7g の

⁶ 一度の食事量が多ければ当然タンパク質の摂取量が多くなるし、その他脂質などの消費量も多くなる。また野菜を食べないなどの偏食の影響もあるため、タンパク質の過剰摂取と疾病のリスクアップとの直接的な関係性を評価するのは困難である。

タンパク質が含まれているようだ。激しい運動をしない体重 60 kgの人の一日の過剰タンパク質量は 120g であったから、これはプロテイン約 8 食分に相当する。

よって練習後にプロテイン飲料を飲むくらいなら、全くもって健康には問題ないであろうという結論が得られた。

(fig.3) プロテインの分類表(<https://beauty.pintoru.com/protein/kind-of-whey-protein/>より引用)

種類名		特徴
ホエイ プロテイン		たんぱく質や、BCAAが豊富 筋肉増強におすすめ
ホエイの種類	WPC	ホエイの中でも最も定番 初心者におすすめ
	WPI	高濃度のたんぱく質含有量が90%以上 ダイエット目的にもおすすめ
	CFM	最も品質が高いプロテイン 高級志向な方におすすめ
	WPH	最も分解されたタイプのプロテイン 圧倒的な吸収速度
ソイ プロテイン		アルギニンが豊富 ダイエット目的におすすめ
カゼイン プロテイン		吸収速度が非常にゆるやか 就寝前におすすめ
エッグ プロテイン		アルギニンが豊富 乳糖不耐症の方におすすめ

(fig.4) 一食分のプロテイン⁷ (21.0g) に含まれるタンパク質量 (ザバス公式サイト⁷の栄養成分表示より作成。)

⁷ ザバスホエイプロテイン 100

味	タンパク質量 (g)
ココア	15.0
リッチショコラ	14.6
抹茶風味	14.3
バニラ	15.0
香るミルク風味	15.1
ヨーグルト	14.3
Average	14.7

■まとめ

今回の調べたことをまとめると次のようになる。

- 練習後にプロテインを飲む程度であれば健康に影響はない。
- 低カロリータンパク源からタンパク質を摂取することが推奨されている。
- 赤身肉の食べ過ぎはよくない。
- タンパク質の摂取に関するさらなる研究が必要である。

■最後に

タンパク質の過剰摂取と腎機能低下をテーマに暇つぶし程度に調べ物をしてみたが、得られた結論は本来のテーマとは少しずれたものになってしまった。また暇を見つけてさらに調べを進めていきたい。「過ぎたるは及ばざるがごとし」ということわざがあるように何事もやり過ぎはよくない。色々とほどほどに頑張っていきたい。

参考論文等

(*1)<https://www.rehabilimemo.com/entry/2017/11/23/164515#>-タンパク質摂取による腎臓への相反する調査結果

(*2)Sällström J, et al. High-protein-induced glomerular hyperfiltration is independent of the tubuloglomerular feedback mechanism and nitric oxide synthases. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2010 Nov;299(5):R1263-8.

(*3)Cirillo M, et al. Protein intake and kidney function in the middle-age population: contrast between cross-sectional and longitudinal data. *Nephrol Dial Transplant.* 2014 Sep;29(9):1733-40.

(*4) Lew [QJ](#), et al. Red Meat Intake and Risk of ESRD. *J Am Soc Nephrol.* 2017 Jan;28(1):304-312.

(*5) Low-protein diet for the prevention of renal failure. Watanabe S. *Proc Jpn Acad Ser B Phys Biol Sci.* 2017;93(1):1-9. doi: 10.2183/pjab.93.001.

2019 年度 反省文

2年 川上いちご

○振り返り

今年 1 年あつという間でした。秒でした。昨年は確か、来シーズンに向けてメラメラドキドキワクワクしながら反省文を書いていた気がします。。。

私はこの 1 年間、陸上をやってきた中で 1 番悔しかったし泣いたし初めてやめたくなった年でもありました。原因ですが、バレンタインデーにスキーしたらこけました。(ちょっとダジャレっぽい)そこからシーズン中はずっと怪我と付き合い続けました。まず怪我した原因が陸上でないこと、心が折れてあらゆるところで妥協したところ、何かしらできることはあったのにやらずに隙を作ってしまったところなどにより、ずっと治らずに長引いてしまったのです。いくつか試合は出場させていただきましたが、完治せずに中途半端なままで出場したので、体が重い、タイムは出ない、地味に痛いなど、結果も中途半端で私の大好きな達成感を一切味わうことができませんでした。また対抗戦では、関東信は初日のみ出場、27 大戦は全日欠場しチームに全く貢献できませんでした。

こんな感じで全然ダメな 1 年でしたが、怪我をしたからこそ学んだこともあります。長くなるので割愛しますが、色々な視野で陸上に携わることができました。一番言えることは、私たち選手はマネージャーや周りの人に本当に支えられているんだなということです。感謝しきれないです。

反省点は、走りの技術どうのこうのではなく、気持ちの面で自分に負けてしまったことがほとんどです。食生活が悪い、ケアが足りない、やる気がない、、などなど、目標に対しての自分のしてる行動が伴っていないことが大きな反省点です。

○来シーズンに向けて

怪我がだんだん治ってきて、ここ最近でやっと走れるようになってきました。このまま継続して練習ができるように自分の体と相談しながら考えて練習していきたいと思います。継続して練習するために、上記の振り返りの通り、食生活改善などまずは体を整えることから始めて、陸上に向き合います。

主な目標は

1.関カレメダル 2.全カレ入賞 3.国体出る！の 3 つです。PB を出さないと達成できないと思うので、タイムの目標はそれに近いものに設定しました。(PB→100m/12.13 200m/24.71 400m/54.67)また、走る技術の向上以上に勝負に対して貪欲な気持ちを持つことが私の課題です。これらができた時、結果やタイムがついてくるのが理想です。

来年こそ、競技場でみんなから応援させるような選手になるため、競技者としても世の人ととしてもいい人になれるように頑張ります！

2020 年もよろしくお願いします！

2019 年年間反省文

短距離ブロック 2 年 川島都妃

お疲れ様です。短距離ブロック 2 年の川島です。今年の反省分を書かせていただきます。今年も PB 更新をすることはできませんでしたが、去年よりも納得できるシーズンになったと思います。

<結果>

	400m	400mH
関東インカレ	—	1'09"21
千葉県選手権	—	1'04"41 (決勝) 5 位
茨大戦	—	1'03"55
関甲信	1'00"37 (決勝) 6 位	1'03"86 (決勝) 1 位
関東選手権	—	1'03"09 (予選) 8 位
27 大戦	1'00"71 (決勝) 6 位	1'05"78 (決勝) 5 位

<内容>

関東インカレ：初戦を 3 月末の春季オープンとしましたが、冬季のモチベーションの低下から練習量が追いついていなく、ただ出場するだけで終わってしまい、申し訳ない思いでいっぱいです。学部女子一人での出場だったこともあり、もっとちゃんと走らなければいけなかったと思うのですが、レースの途中で心は折れるし何のために走っているのかと深く考えるきっかけとなりました。

千葉県選手権：少しずつ練習量を増やして臨んだ試合でした。県の大会に出場することは正直高校のように走れないことの恥ずかしさと高校の顧問の先生への申し訳なさが出てしまうためあまり出場したくなかったのですが、とりあえず関東選手権の権利をとるため、出場しました。個人的に去年の時点で優勝したいと考えていたためふがいない結果で終わってしまいましたが、価値ある試合になったとは思っています。

茨大戦：なんとなく興味を持った 100mH にも出場しました。私は昔から 800 をやっていたくらい短い距離が苦手ですが、「短距離って楽しいんだ」と初めて感じました。400mH の大会記録も一応更新できたので、タイムは悪いですが 1 日楽しかったです。また、MVP をいただきました。今後茨大戦がなくなったら最後の MVP です。今江さんとレベルが違いすぎて申し訳ないですが、素直に嬉しかったです。ありがとうございました。

関甲信：2 年目にしてやっと優勝できました。勝因は、体力がない中でも最後まで予定通りの歩数で回れたことが挙げられると思います。タイムはまだまだしぎりぎりの勝ちだったのでもっと圧勝できるように頑張らねばと思いました。

関東選手権：千葉県選手権を 5 位で通過したわりに、決勝に残ることができました。しか

し今回は大きなやらかしをしました。まさか関カレ標準のきわどいところで走っているとは思わず、予選のラストをちょっと抜いてしまい、0.09足りないまま突破できませんでした。もしこれで来年きれなかったら一生後悔すると思うので、いち早く切らなきゃと思いました。

27 大戦：今回は4継であしを痛めてしまい、ずるずるとメンタルも潰れ、点を取ることはできましたが納得のいく結果とはなりませんでした。正直もう少し行けると思っていたのでなかなかうまくいかないなあと思いました。最後の試合でケガをするはメンタル死ぬは散々でした。ご迷惑おかけしました。

来シーズンは関カレ突破、PB更新、個人・マイルでの全カレ出場を目標とします。今メンタルが死にすぎてなかなか走り出せないのですが早めに復活したいと思います。来シーズンは千葉大学みんなで高めあっていきたいなあと思っています。これからもよろしくお願ひします。 よいお年を。

反省文

2年 中距離 鈴木伸和

1. 今年を振り返って（1月から10月）

今年1年間はまず、けがから始まりました。12月の中旬くらいにけがをし、4月の下旬くらいまでけがをしていました。けがは多い方でしたが、4か月もけがをした経験はなかったため、けがの期間を生かすことができず、完全に出遅れてしまいました。そしてシーズンインしたのが、6月の中旬くらいになってしまいました。またこの時期に入ってしまった7月頃にナカガミの方で池袋のガミ長サブに選ばれてしまったため、部活に行ける時間も少し減ってしまいました。そのようなことがあり、調子が戻ってきたのは8月頃でした。しかし、自分の不摂生のせいで合宿の期間を棒に振り調子も落ちてしまいました。また調子を戻すのに1か月の時間を費やしてしまいました。そして10月が終わり、シーズンも終了してしまいました。この期間の反省点として、まず、けがの期間を生かしきれなかったということが挙げられます。私は4か月間必死に体幹トレーニングとバイクをやってきたのですが他の事はあまりやりませんでした。その結果足の筋肉や体幹の筋肉はついたものの、それを走りに生かすことができませんでした。次に体調を管理できなかったことが挙げられます。せっかく調子が上がってきた8月ごろ(お盆)に不摂生をしてしまいその後体調を崩し夏合宿では1年生の時よりかなり調子を落としてしまいました。それが、9月まで響いてしまったのではないかと思います。また、隙間の時間をうまく使えていなかったと思います。電車の通学時間が3時間から4時間かかってしまうためほかの人たちより不利な状況ですが、頑張らなければ勝てないと思います。

2. 今年を振り返って(11月から現在)

シーズンが終わり、まず体力をつけなければいけないと思いました。なので、2週間くらい8キロから10キロくらいを1限のないときは走っていました。そうやっているうちに、疲労の限界と急な寒さのせいで、アキレス腱を痛めてしまいました。幸い2週間後に回復しました。その1週間後にリレーマラソンがあり、そこで自分のふがいなさや体力のなさを改めて思い知らされました。また、自分は何でそこまで体力がないかを考えさせられました。この時期を振り返ると、まず寒さをなめていたことが挙げられます。今年は去年と比べると突然寒さがやってきました。そのため、冬着にするタイミングが少し遅れてしまい、けがを引き起こす原因の1つになったのではないかと思います。次に自分の体についてわかっていないところです。これは今でもかなり考えていますが、自分のけがをしない限界点を見つけるのは至難の業です。なので、この冬はそれを見極められる人になりたいです。最後に体力のなさです。この原因は練習不足です。走り込みが足りません。しかし走りこみすぎるとケガしてしまうので、その見極めが難しいです。

3. 目標

① 体力の強化

これはけがをするかしないかの境界線の見極めが難しい、ストレッチなどでしっかりケアをし、境界線をできるだけ引き延ばす。

② 筋力強化

短距離や跳躍の人たちレベルの筋肉つけたい。ただし、筋肉のバランスをこれ以上崩さないようにしたい

③フォーム改善

フォームが汚い(足の着地、重心移動、筋肉の使い方 for example 腿、ふくらはぎ、体幹など)ので、ハードルやウォーミングアップをしっかりとできるようにする

4. 目標タイム

400メートル 51秒台

800メートル 1分台

1500メートル 4分20秒前半

100メートルや200メートルは自己ベストを更新したい

最後になりましたが、ナカガミにはぜひ入ってくださいお

願います!!

2019年 反省文

2年 橋本 圭

・記録

1500m	4.38.73 (27大)
5000m	18.09.58 (関甲信)
3000mSC	11.05.68 (27大)
10000m	33.39.40 (松戸)

・反省

上の記録を見ればよく分かりますが、2019年は不甲斐ない年になりました。特に5000mは、自己ワーストだった16分40秒を大きく下回るタイムを出してしまい、とても恥ずかしいです。これらの記録の原因は、年末から春休み明けまでのモチベーション低下によるさぼりです。練習しなければ走れなくなるのだなと実感しました。今年唯一の収穫は今年中に箱根予選標準を突破できたことです。それも最低限のタイムであり自己ベストにはまだまだ及びませんが、来年の箱根予選に向けていい流れを作れたと思います。

・来年に向けて

とにかく練習を継続させることを前提にして、1年の11月くらいの走力をつけて自己ベストを更新したいです。1月に駅伝の選考会があるので、そこでしっかり戦えるように帰省中にも走り込みをしたいです。ただ、静岡の競技場が使えないので考えます。

最近よく自分の競技人生について考えることが多く、真剣に競技に取り組めるのは大学2、3年が最後なのではないかと考えています。その大切な2年間のうち一年間を無駄にしまったことに多少の焦りはありますが、これからの一年間をしっかりと悔いのないものにしていこうと思います。ゼミや就活で忙しくなりますが頑張ります。

年間反省文 ver.2019

フィールドブロック2年 深谷 友亮

1. 緒言

今年はいろいろありました。初駅伝、波乱の2.3月、実験続きの前期に、怒涛の夏休み。バイト先の閉店を挟んで大祭、練習納めとはや1年。恐ろしい、、、。以前読んだブログに死生観と競技人生を結び付けたもの(これに興味がある方は駒場へ)がありましたが、ひしひしと実感する毎日です。本当に時間がない。ということで反省、始めます。

2. 競技結果

日付	大会名	種目	記録	コメント
3/22	順大記録会	200m	25"09(-4.8)	向かい風強すぎ。シーズンインにははまらず。
3/28	春季OP	走幅跳	DNS	足首に不安
3/29	春季OP	三段跳	DNS	同上
5/3	順大記録会	走幅跳	6m55(+1.1)	UB(当時)。全中標準突破←。走りはイマイチ。
5/4	順大記録会	100m	11"77(+0.3)	UB。中3ベストと同タイム。まだ中学生。
8/20	関甲信	走幅跳	6m36(+0.6)	足合わせに気を使いすぎ。3本目なら入賞、、、!?
8/24	理工系	走幅跳	6m59(+1.1)	UB。人生初手拍子。対抗戦初入賞(4位)。
8/24	理工系	100m	11"91(-1.1)	幅のいい刺激になりました。
9/22	27大戦	走幅跳	6m27(-0.4)	着地の乱れ、踏切れず。実力不足。プロ長に。
10/19	順大記録会	走幅跳	5m95(-0.1)	エントリーは寝耳に水。全体的にイマイチ。
10/26	日体大選手権	走幅跳	6m16(-0.7)	アキレス腱に痛み。助走の流れは良かった気がする。
10/27	日体大選手権	三段跳	12m82(+2.3)	もう絶対三段はやらない。満身創痍でstep-jump跳べず

3. 反省

まるで、 $y = \sin \theta - 0.5$ ($0 \leq \theta \leq \pi$) のグラフのような曲線を描いたシーズン。ピークが、結果はどうでもいいと思って出場した理工系で、しかも手拍子してからさらに動きが良くなったのに連続ファールで記録を残せず。年間通じて最低限の目標としていた東京選手権の標準(6m80,13m50)の突破もできず、ふがないシーズンだった。そもそも、三段に至っては去年の反省文で出ると言ってしまったがゆえに仕方なく出た、といっても過言ではないくらいの準備不足、実力不足での出場。改めて、幅一本に絞っていくという決心するいいきっかけになった、と必死に思い込ませている。とまあ、三段の愚痴はこの辺に。

対抗戦にしか出なかった昨年に比べると、今年は精力的に試合に出たと思う。ただ、冷静に考えると怪我の影響で対抗戦以外の試合はベストなコンディションで臨めていることが少なく、数出ただけ、といった印象。対してコンディションを整えていた対抗戦も、助走合わせに苦労したり、スピードが上がりきらなかったり、思うように踏切れなかったりと欠陥のオンパレードだった。これじゃリコールしても意味がない。

以下、種目ごと(?)に反省いきます(今年は「お願いします」だったけど来年はどうしよう、、、何かい

い声出しあったら教えてください。なければ「いきます」に戻すつもりです)。

1)走幅跳

本当に専門種目なのか？って言いたくなるくらいの結果だった。特に茨大戦には今年も出れず、選考会でも次点どころか五番目。増して幅専門の後輩は入部してきていないのに。4年間通じて、千葉開催の茨大戦には幅で出れないのでは？とリアルに考える今日この頃。正直に言って何が悪いのか、どうしたら現状を打破できるのか、といったことが全く分からない。ただ一つ言えるのは今の私には幅における強みがないこと(他の種目に関しては強みどころか weak point しかないのだが)。これは致命的なことだと思っている。27大戦の前くらいまでは、踏切は間違いなく strong point だったのに、秋の試合ではその踏切がうまくいかず、惨状だった。まずは、自分の中で踏切に対する自信を確固たるものにするのがマストだと感じている。揺るぎない核を作れば、それを依り代に他の部分を組み立てていけるからだ。

また、今年はシーズンを通じていじりすぎたとも考えている。関カレはおそらく来年が最後のチャンスになるだろう。そんな焦りから、大きく何かを変えようとしていて、動きがまとまりきっていなかったと感じている。来季はそうならないように、この冬の間は大枠をまとめて、自信をもってシーズンに臨みたいと思う。そして、シーズン中はマイナーチェンジで済むようにしたいと思う。

ともかくにも、一つ一つのベースアップは必要不可欠だ。それらを紡ぐ作業は春を迎えてからでも遅くない。各時期に何を達成するべきか、どうなっていないとてはならないか、そういった当たり前のことに立ち返って、来季に向かいたい。

2)三段跳

もう絶対やらない。大きな変化がない限りは試合に出ない。

以上

3)短距離

あくまで助走の延長という観点から考えると、昨年に比べて100mで約0.4秒、200mは練習で1秒ほど速くなった。確実に走力は上がっている。その結果、幅のアベレージは対昨年比で+20cm程度となっている。先述の通り、踏切に関して状態が上向きになればSB付近は跳べると思う。しかし、その先を目指すなら、余裕をもって今以上のスピードを出せるようにしなくてはならない。フレキの中で、そのビジョンが少しずつ見えてきているので、前裁きと踵から入る意識、これを合言葉に楽に速くて踏み切りやすい走りを目指していきたい。

4)プロ長

気づけばせんだいから引き継いでも3か月。長いようで短いようで、時間感覚はあまりない。うまくその役割を全うできているのかはわからない。ただ、やろうとしたことはやれた気がする。評価するのは、他のフィールドの人であり、他ブロックの人だが、自分なりのやり方を貫いてこれたと思う。

4.来季に向けて

4月になると学生生活も折り返しを迎える。選手生活(お世辞にもそんな大それたものではないが)もそう長くはないと思う。来季は、後悔のないシーズンを送りたい。そして、浅利さんという幅の大黒柱が抜け、来年からは厳しい戦いになると思う。その穴は唯一の幅専門として、埋めなければならない。それには記録もある程度ほしい。出れるかわからないが、7m20の関カレA標を目標としたい。そのために、

100mは10秒台(Avr.11"2)を達成できるように。今年も目標はビッグマウス。

また、プロ長として、自分の結果以上にフィールドブロックの底上げをしたい。自分の結果が振るわなくても、他のみんなの記録が大きく伸びればそれはそれで嬉しい。世の中、結果で評価されるからこそ、成績という形で結果を残したいと思う。無論、一人では無理だから、みんなの力を借りながら。来年度の27大戦で男子フィールド総合5位、女子フィールド総合6位を目標に引っ張っていきたい。

長くなりましたが、以上で2019年の反省としたいと思います。

皆さん、よいお年を！！

2019 年 反省文

2 年 堀江健吾

【はじめに】

お疲れ様です。気付いたら今年も残り僅かで早いものですね。有馬記念では大本命のアーモンドアイがトップにかすりもせず馬券が紙くずと化し、練習納めの翌日には風邪を引くなど年末は散々な目にあっているのが最後の望みは年末ジャンボに託して新年を迎えようと思います。以下では割と真面目にこの一年をざっくり振り返ろうと思います。

【記録】

400m (PB: 50.51)

茨大戦	51.77
関甲信	52.06
27 大戦	51.04

4×400mR ラップ (いずれも 1 走)

茨大戦	52.59
関甲信	51.93
27 大戦	51.32

【反省】 今年ありがたいことに三つの主要大会の対抗選手として出場させていただきました。まず、400m についてですが最後に 400m を大会で走ってから三年以上たっていたため初戦の茨大戦は不安でいっぱいでしたが何とか走り切り、記録も(自分の中では)そんなに悲惨じゃないように感じ、モチベーションも上昇しました。関甲信ではタイムそのものは落ちてしまいましたが、前半からとばしていくという感覚が掴めて次に繋がる走りになったと思っているので走りの内容は悪くない感じでした。そして、最後の 27 大戦ではギリギリ 50 秒台に届きませんでした(笑)。素直に悔しかったです。しかし、全体的に見るとタイムは伸びてきているので来年に期待ですね。

次に 4×400mR についてですが、メンバーとして選んでいただいたこと自体がありがたく感じると同時に責任も重くのしかかっているように感じました。一走は今まで経験したことがありませんでしたが、その後のレース展開を決める重要なポジションと自分なりに解釈して前半からとばしていくようにしました。正直ラップタイムを見ても徐々に上がっているなーとしか思えず、自分の実力と照らしてどうなのかもわかりませんが、あまり深く

考えず、より速く 400m を走れるようになって安定感がある選手になりたいなと思います。

最後に普段の練習についてですが、去年よりモチベーションを維持して取り組めたと思います。一年生の頃は体力が無かったのもありますが、気持ちで負けて途中で抜けてしまっていたようなメニューも今年は最後までやりきれていたと思います。原因としては大会に出場できたことも大きいですが、後輩の存在も大きいと思います。今年の短距離は輝かしい経歴と実力を持った後輩たちが入部してきたため、内心ビビりまくりでしたが先輩としての維持(笑)であまり情けないところは見せたくなかったので頑張れたと思います。あと、シーズン中に大きな怪我をしなかったのはいいことだったと思います。一度、三月のシーズン入り直前に軽く肉離れをしまい、大会入りが遅れるということはありませんでしたが以降は何事もなく良かったです。

【来年の目標】 以上、その場で思ったことをつらつらと反省として書いてきましたが、それらを踏まえた来年の目標は以下の通りです。

- ① ケガをしない！
- ② 400m で PB 更新！
- ③ 主務の務めを全うする

はい、大きくこの三つだけです。他にも細かい部分に目を向けると色々ありすぎてきりがないので今はこの三つに留めます。特に三つ目はちばりく全体に関わることなので気を引き締めてしっかりやろうと思います。

以上、2019 年の反省でした。皆さま、良いお年を。

2019 年度反省文

長距離二年 山中祐輝

試合結果

日程	種目	大会名	結果
1月12日	ハーフマラソン	高滝湖マラソン	78:25
3月10日	ハーフマラソン	日本学生ハーフマラソン	78:36
3月22日	10000m	順大記録会	35:30.96
4月21日	10000m	千葉県記録会	棄権
7月6日	10000m	東海大学ナイター	35:20.20
8月11日	5000m	茨大戦	17:22.52
8月20日	3000m	関甲信	10:56.59
10月13日	10000m	学芸大ナイター	35:34.75
11月30日	10000m	日体大記録会	33:51.29

年が明けてからの最初の2本の試合はどちらもハーフマラソンでした。結果としてはどちらも78分で、満足した結果を得ることができませんでした。この結果の理由をしてはどちらも練習での走り込みの距離が不足していたからであると考えられます。ですので、来年度ハーフマラソンを走るときはしっかりとジョグで走り込み、基礎を作ってから試合に臨むようにしたいです。

春から、新年度になってからは箱根予選会の標準タイムを切るために10000mの大会に多く出場しました。しかし、学科のキャンパスが練習場所と離れていたり、足を痛めたりするなどして、思うように練習を積むことができず、記録も思うように伸び悩んでしまいました。また、記録会ではほとんどのレースが前半に突っ込んで、後半減速してしまう展開となってしまう結局、今年の箱根予選会までには、標準タイムを切ることはできませんでした。

初めて結果が出たのは、11月30日に行われた日体大記録会でした。僕は11月初旬に足の関節部分を痛めてしまい、2週間近く全体の走り込み練習に参加できていませんでした。そのため、タバタトレーニングや体幹トレーニングを行い、ジョグができるようになった中旬になってからは、80分ジョグを行っていました。その中で、この記録会に参加したのですが、うまく集団につくことができベストを更新することができました。正直なところ、たまたま自分にピッタリ合ったペースの人がいて、たまたま切れただけのような感じはありますが、それでも久々に達成感を味わうことができました。また、この記録会で、ジョグの大切さを、身をもって感じることもできたので、しっかり継続していこうと思いました。

今年の箱根予選までに標準記録が出なかったのが悔しい思いがありますが、その思いを原動力に変え、また来年度も頑張っていこうと思います。

【来年度の目標・練習計画】

- ・授業、研究室等で忙しくなり、部活に出る回数が減ってしまうかもしれないので、空いている時間を有効に利用して継続的に練習を積めるようにする。
- ・体幹をつけ、ジョグの時間を伸ばし、しっかりと基礎を作っていく。
- ・安定した走りができるようになる。(自分に合ったレースプランを確立する)

↓

- ・5000mで15分台、10000mで自己ベスト、ハーフマラソンで73分台を出す。

【最後に】

今年も選手として、長距離主務として、先輩、後輩、そして同期の皆様に様々なところでご迷惑をおかけしましたが、お助けいただきありがとうございました、心から感謝申し上げます。

また新たな良き先輩、同期、そして良き後輩に出会うことができ、とても良い1年を過ごすことができました。来年度も精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

山中祐輝

2019 年反省文

B2 マネージャー 横田望帆

2018 年の反省文を出したと思ったら、もう 2019 年の反省文を出さなきゃいけないということで、1 年とても早いなあと思っているこの頃です。今年は 2 年生になり、後輩がたくさん入ってくれて、素晴らしい戦力がちばりくに加わったことを嬉しく思います。

さて、昨年立てた今年の目標について反省していこうと思います。

昨年立てた目標は、声を張ることと、先輩たちか自立し、臨機応変に行動できるようになることでした。1 つ目に関しては、私なりにはよくできた方だと思います。同期や先輩達からも「みほちゃん、声大きくなったね！」と言われるようになったのも実感の 1 つでもあります。選手の人走っていても聞こえやすいように、これからもお腹から出すことを意識して頑張ろうと思います。2 つ目に関しては、微妙なところですね。今年になって、1 人で 1 ブロックをさばく機会が増え、初めのうちは本当に不安で手がおぼつかないことが多く、ごめんなさいもあったと思います。でも、今年の終わりに近づくにつれて、自信をもってさばけるようになりました。これから 1 人で何ブロックもさばかなければならない機会もあるので、今までよりもっと臨機応変に行動できるようにならなければなりません。どんな事態にも備えられるよう、よく自分で考えて優先順位をつけながらマネージャーとしての仕事を全うしたいと思います。

では、来年の目標を立てたいと思います。1 つ目は、マネージャーとしての仕事を確実にこなすということです。マネージャーの仕事は、ジャグやボトルを作ること、選手のタイムを測り記録を取ること、ゼッケンを作ること、同行に行くことです。それだけ？と思われるかもしれませんが、これだけです。でも、“これだけ”が大変なのです。人数が多かった頃はまでも、今のマネージャーの人数では 1 人で何ブロックも裁かなければならないのが現状です。同時に何ブロックも裁くこともあります。その時に“ごめんなさい”が出ないように、きちんと確実にやっていこうと思います。

2 つ目は、周りの人の関わりを大事にするということです。マネージャーブロックの中では、必ず全員のマネージャーと関わります。そして、マネージャーは、短、中、長、フィールドの全ブロックの人とも関わります。ちばりくの全員と関わるからこそ、私はこの目標を掲げました。マネージャーブロックは、他ブロックとは違い、マネージャー同士が協力し合って、仕事をしていかなければ成り立ちません。

私は、マネージャー同士が意見を交換して話し合い、その上でどうしていきべきかという方向性をまとめてから動くべきだと思うのです。1 人が勝手に動いても、1 人の力だけではどうにもできないので。マネージャーブロックがきちんと成立して初めて、選手のことを支え

られる域に達すると思います。なので、他のマネージャーと意見を今まで以上に交換し、お互いに思っていることを尊重し、マネージャーブロックの存在を確立していきたいと思います。

そして、選手に関しては、タイムを測る、測ってもらうという関係に加えて、日頃の何気ない会話を今まで以上に大切にしていこうと思います。私は自分から話しかけるタイプではなくて、あまり関わらに人には特に話しかけられません。でも、こんな私にも話しかけてくれる選手もいてくれて、話しかけてくれたおかげで、私からも話しかけやすくなりました。競技のことはもちろんのことですが、今日の出来事だったり、今はまっていることだったりとなんたわいもない会話をする中で、この人の調子などを見極め、少なからずその人のことを理解していけるようにしていこうと思います。

私は、今までバレーボールをしてきて、ポジション上アタッカーの調子を見極めてきました。例えば、助走の姿勢、歩幅、レシーブの上がり具合など。陸上は、バレーボールのように分かりやすい競技ではないし、私自身やってきているわけではないので、より分かりにくいですが、ありみちゃんや選手の人に聞いて少しでも見極められるように頑張ろうと思います。

私は、この1年、マネージャーとしてあるべき姿について考えました。その結果出た結論は、選手、マネージャーに対しても良い影響が与えられる存在だということです。そのためには、何より周りを見て行動することが大切です。社会にはいろんな人がいます。人それぞれ思うことはあると思います。でも、自分勝手に行動することは絶対にしてはいけないと思います。だって、いつも誰かしらと関わり、誰かしらに助けられているから。そのことを忘れずに、「ありがとう」の気持ちをもって、誠心誠意皆さんに対して行動していきたいと思います。

それでは、皆さん良いお年を。

2019 反省文

フィールドブロック 2年 坂田綾香

今年は、多くのベスト記録を更新することができ、飛躍の年だった。今年の出場した試合とその時の記録を下記にまとめる。

	走幅跳	三段跳	4×100mR(ラップ)	4×400mR(ラップ)
順大記録会 (5/4)		9m75(+1.4) × 10m90(+0.2) 10m96(-1.1) 10m96(-0.7) <u>11m16(-0.5)</u>	49.12 3走	
関東インカレ (5/23~26)				4走 3.58.33(59.35)
茨大戦 (8/11)	5m57(+1.5) 5m58(+0.9) × × 5m42(+2.2) <u>5m69(1.3)</u>	11m37(+0.2) × <u>11m73(+1.5)</u> 11m51(+0.3) 11m22(+0.2) 11m73(+0.3)	Bチーム 2走 50.47(12.43)	Aチーム 3走 3.58.82(61.06)
関甲信 (8/20~21)	5m40(+0.6) 5m45(+2.3) 5m42(+1.1) <u>5m48(+1.0)</u> 5m26(+0.1) 5m43(+1.0)	× 11m14(+3.2) 11m53(+2.9) × <u>11m66(+2.4)</u> ×		決勝 4走 3.58.26(58.92)
理工系 (8/24~25)	5m33(+0.5)	200m 予選 26.45 決勝 26.53	1走 51.58	
27大戦 (9/22~24)	5m76(+1.2)	<u>11m51(+0.5)</u> × × × 11m17(+0.1) ×	予選 3走 48.84(12.29) 決勝 3走 48.80	予選 3走 3.58.62(59.00) 決勝 3走 3.55.04(57.70)

東大記録会 (11/2~3)	7種競技 100mH→16.15(696) 走高跳→1m45(566) 砲丸投→7m05(338) 200m→26.37(765) 走幅跳→5m38(665) やり投→17m51(243) 800m→2.32.11(667) 得点→3940点
山梨グランプリ (11/4)	メドレーリレー 1走 2.27.18

今年、ずっと続けている走幅跳と三段跳でベストを更新することができた。今シーズン前までのベストは、走幅跳は5m61、三段跳は11m51であった。まずは茨大戦で、走幅跳で5m69、三段跳で11m73という記録を出すことができた。この要因として、自分の走りが変わったことが挙げられる。

順大記録会に出た時や関東インカレに出たときは、動きが鈍く、走りにキレがなかった。しかし、仲間に「挟み込みを意識した方がいいよ」とアドバイスをもらい、練習をしたら一気にキレが出て、自分の走りが変わったと思う。高校時代も含め、自分の走りは押し込むようで上下の力が大きく、体にも余計な力が入っていたが、このアドバイスをもらってから上下動が少なくなり、前へ前へと足を出せるようになった気がする。以前よりも短距離的な走りができるようになったと思う。短距離的な走りに近くなったということだが、記録からもわかるように跳躍にも良い影響が出た。走幅跳と三段跳の助走距離に関して、高校時代に私は、同じ歩数でも助走距離が短い日は調子が良くないと考えていて、大学生になってからなかなか助走距離が伸びなかったのが焦っていた。しかし走幅跳と三段跳の助走距離は高校時代よりも短くなっているが、今年記録は良くなった。無理に押し込むような助走でなく、力を前方向に無駄なく使えるようになったのではないかと考える。これからは、助走距離が短いと感じても焦らずその日の調子に合わせた助走で勝負しようと思う。このように、走りがよくなったことがベストにつながったと思う。

また、三段跳に関しては、バウンディングを変えたこともベストにつながったと考える。今までの私は、膝を柔らかく動かすことが下手で、膝は上がっていても、ステップでつま先が接地の時に下がってしまつてつぶれたりと上手く跳べていなかった。しかし、接地の直前で膝を伸ばすことで、「筋を伸ばした直後には筋は縮む」ということを利用してばねのように跳ぶということを小宮山先生にご指導いただき練習した。このことで多少はバウンディングがうまくなったと思う。しかし、この膝の使い方はまだまだ上手にできていないのでこれからもっと練習してうまくなりたいと思う。

今年、リレーにも何度か出場した。4継では、自分が出るのが下手で、出るタイミングや加速が安定せず、バトン練習で迷惑をかけたことが多くあったと思う。毎回安定して速い加速ができるようにショートダッシュの練習を集中してやるようにしようと思う。マイルは、大会によってラップタイムに差があった。茨大戦では、走幅跳と三段跳を連続で6本ずつ跳んでから時間を空けずにマイルだったのでまったく走れなかった。関甲信では、4走なのに初めから飛ばしてバックストレートで先頭に立ってしまった。そしてもう

体力が残ってなかったので最終的には抜かされて3位になってしまった。これで順位が決まってしまうというのに間違ったレース展開だった。このように、前半出して耐えるというのがいつもの私の400の走り方だったが、これでは勝負はできないとわかったので、27大戦の決勝では後半のカーブでは少し力を抜き、最後のストレートで出せるようにしたら、57秒台を出すことができた。これは私の400のラップのベストである。今後もこの走りを忘れず、さらにいいタイムを出せるようにしていきたい。

今年は、たくさんの試合に出場し、ベスト記録もたくさん出せて、充実した一年だった。来年度は、関東インカレの標準まで走幅跳であと4cmなので、関東インカレに出場することを目標として練習を頑張っていきたい。また、リレーは、全日本インカレを目指せると思うので(自分がリレーメンバーになれるかはわからないが)、全日本インカレを目指して、チーム一丸となって頑張っていきたい。