

2019年 反省文

3年 石井翔太

・今年の結果

5000m 18'40"11(8.21(水))

10000m 38'59"28(7.6(土))、35'22"51(10.13(日))、33'33"68(11.30(土))、DNF(2回)

・反省

今年1年はとにかく苦しいシーズンであった。特に4月から9月までの5ヶ月くらいは原因不明の不調に悩まされた。10000mのレースに出場しても2000m、3000mくらいで失速し始め5000mで棄権することが何回かあったり、練習にもついていけないことがほとんどだった。この時期の練習の消化率は過去最低だと思われる。関甲信の5000mでは全体最下位を叩き出してしまった。

9月中旬に医者に診てもらったところ“鉄欠乏性貧血”とわかり、そこからは処方された鉄剤を服用しながらなんとかやっていた。そのおかげか貧血も治り、11月の記録会ではPMにひっばってもらいながら、箱根予選標準切りを達成することができた。

2019年の9月までは陸上をやっていて全然楽しくなかったが、10月からようやく練習もできるようになり、状態が上向きになってきたので、この調子を崩さないよう体調管理には気をつけようと思う。

・来年の目標

2019年は長距離の同期が続々と辞めていき、自分の記録も思うように伸びないどころか自己ワーストを更新していくばかりで正直何度も辞めたいと思ったがなんとか辞めずにやってこられた。

来年は大学での陸上をする最後の年になると思うので、一番の目標としては楽しんで陸上競技に取り組めればいいと思う。その上で5000m、10000m、ハーフすべてで自己ベストを更新できるような年にしたいと思う。

P.S つらつらと書いてきたが、今年一番の反省はやっぱり10.26(土)のお疲れ様会である。お疲れ様会前につぶれてしまい大勢の方々に迷惑をおかけしてしまったにも関わらず、その一切を覚えていなかったのも、今後このようなことがないように飲み会などでは無茶な飲み方をしないよう自重していきたい。

迷惑をかけた方々ごめんなさい

以上

2019 年反省文

短距離ブロック 3 年 岩戸隼哉

反省文を書くことはもう 3 回目になりますが、どうせ自分の反省文なんか誰も読まないだろうという気持ちでざっくり振り返ろうと思います。

今年は教育実習やら介護等体験やらで継続して練習が積めず、思い通りにいかないシーズンでした。私は一週間練習しないだけで全然走れなくなる(体感は調子良いときの 6 割くらいの力しか出せない)ので、シーズン始まる前から好タイムは出ないことはなんとなく分かってました。タイムの反省だけをしたところでただの数値比較になってしまい次に活かせないので、練習について個人的に思ったことを 2 つほど忘れないように書いておきます。

- ・練習の満足度(良い練習やったな感)と練習で得られる効果は比例しない。

これについては、辛い練習≠良い練習であるということも忘れずにこれから練習していけば良いかなと思ってます。特に自分の中で何本も長い距離を走るセット走(何本も走るの苦手だから辛い)は、3 年間練習してきた中で具体的に効果が出ていると実感したことがないので、誰かこういう効果があってこういう意識で練習しているよとかあれば教えてください。個人的な意見として、試合で本数走れるようにするにはレストをもっととって一本ごと集中するべきだと思うし(レペみたいな)、何本もやるということでスピードが出せず、ただの作業で終わる気がしています。(あくまで個人的に思っていることなので間違っているとは思いますが、叩かないでください)

- ・ 1 つ 1 つの練習に何かしら自分の中で意味を持ってやるべき。

詳しい人から見れば間違っている練習の解釈だとしても、人間の思い込みの力はすごいので何かしら効果が生まれると思っています。私は自分で考えながらやっていることや、その練習を取り入れたばかりで上手くできていない時に、誰かに一度見られただけで、それは違うと言われるのが嫌いなので(簡潔に言うと「あんたは私の何を知る?」と思う。某有名坂道グループの歌詞より)、そういうことをすぐに思う性格も改善しながら色々意見を取り入れて練習していきたいと思います。また、教育実習に行っただけですが、出されたメニューを積極的に取り組んでいたとしてもメニューについて自分なりの意味を見出せていない時点で“やらされている練習”になると思うので、もっと意識高く頑張ろうと思います。

という感じで思っていることをまとめたところでちょうど一枚に収まりそうなので反省文を終わりにしようと思います。今年は 400m に出ないという目標が達成できたので来年も継続していきます。また、200m の目標はとりあえず PB 以上ということにしておきます。

2019年 千葉大学陸上競技部 年間反省文

B3 碓井茉依

◎ はじめに

世の中も、そして私もうきうきるんるんのクリスマスの季節。大好きなクリスマスの季節も残り数日で終わってしまうと思うと寂しいなあ、と思います。きっと私は、クリスマスの翌日からもう来年のクリスマスを待ち遠しく思い、クリスマスソングを口ずさんでいることでしょう。

さて、クリスマスが終わると今年もあと少し。ほんとあつという間の一年だったなあ、と時の流れの早さをしみじみと感じています。思い浮かんでくるのは、楽しいことばかり。今年もきっといい年だったのだなと思います。それでは反省です。

◎ 今年目標

まず初めに去年の反省文でたてた今年目標を振り返ります。

〈今年目標〉

800m 関カレ標準 (2'16"50→来年度は2'16"00) 突破 → 達成!

関カレ出場

→ 達成ならず…

2'15"00 を切る

→ 達成!!!

1番の目標であった関カレ標準突破という目標を達成できたことは、とてもよかったと思います。しかし、本当は今年関カレの前までに達成し、2つ目の目標も達成するはずだったので、そこができなかったのが反省です。来年は達成できるはずなので、ケガせず、しっかり調子を合わせて関カレに挑みたいと思います。3つ目は、少し高い目標として設定したので、達成できて、大きく記録を伸ばすことができ、うれしく思います。

◎ 試合結果

〈800m〉

日付	大会名	記録	備考
3/29	春季オープン	2'34"67	
5/1	日体大	2'26"15	
6/1	順大	2'21"94	
6/22	埼玉県選手権	2'19"25	予選
		2'25"01	決勝
8/11	茨大戦	2'33"01	2位
8/20	関甲信	2'30"10	予選
		2'18"40	優勝
8/25	理工系	2'31"54	予選(ビリ通過)
		2'23"29	優勝
9/23	27大戦	2'19"09	予選
9/24		2'14"94	決勝3位/PB!/関カレ標準突破!!

〈その他の種目〉

日付	大会名	種目	記録	備考
1/19	27大駅伝	3区 3.12km	12'39	区間5位
8/11	茨大戦	4×400mR	4'10"75	61"64(ラップ)
		4×100mR	50"47	
8/20	関甲信	4×400mR	3'58"26	59"53(ラップ)/3位
8/24	理工系	100m	13"73	予選/PB!
			13"83	決勝8位
8/25		200m	28"06	予選(組1位)
			27"93	決勝5位/PB!
8/25		4×100mR	51"58	オープン
9/23	27大戦	4×400mR	61"16	61"16(ラップ) /予選
9/24		4×400mR	3'55"04	58"57(ラップ)/4位
10/6	梨マラソン	5km	20'06	
10/27	日体大	4×400mR	4'11"91	59"94(ラップ)
11/2	順大	1500m	4'50"88	PB!
11/30	スイーツマラソン	10km	?	3位

800m とその他の種目に分けてまとめてみました。800m 以外の種目にも積極的に出場してみました。新鮮で楽しかったし、800m では得られない収穫もあったので、来年も今年以上にいろいろな種目にチャレンジしてみようと思います。

◎ 1 か月ごとの反省

去年は1年間をいくつかの期間に区切って反省しましたが、今年は1か月ごとに区切って反省してみます。

* 1 月 “体調不良で始まり”

練習はじめは走れたけれど、その後の塾の冬期講習やレポートの疲れのせい、成人式直前の発熱から幕を開けた2019年。そういえば、今年は体調を崩しがちだったなあ。もう若くないから体調管理もしっかりやらないと。幸いにもインフルエンザではなく成人式に出席できたのはよかったものの、1週間後の27大駅伝は散々な結果でした。発熱による体力の低下もあったけれど、自分の体力、持久力不足を感じる試合となりました。自分の課題を試合で再確認できたにもかかわらず、ペースランニングなど持久系の練習は中途半端に取り組んでしまい、持久力はつかないし、かといって他の力をつけるための練習もできない、というなんとも中途半端な練習をしていたと思います。ここが反省点です。これは1月だけではなく、冬季練習を一貫してですが、持久系の練習に取り組むなら取り組む、取り組まないのであれば、他の力を身に付けるための練習をする、というように、自分には何が必要なのか、そのためにどのような練習をすればよいのか、を明確にして練習に取り組むようにしていきたいと思います。

* 2 月 “記憶にないなあ”

1月もでしたが、なんとなく練習していることが多かったと思います。あまり記憶にないので、たぶんそういうことなんだろうなあ、と。ここも反省点です。やるべきことを明確化し、実行することが必要です。春合宿では、全部メニューをこなし、2年連続のラップ賞（女子は3人、それも専門である600mであることはないしょ）をもらえたことはよかったと思います。

* 3 月 “思い出したくないよ春季オープン”

去年の反省を生かし？早い時期から徐々に持久系からスピードの練習へと切り替えていったものの、シーズンインとなった春季オープンでは、自分でもわけがわからないほど走れず…。関カレを狙っていたシーズン序盤、現実を受け入れられなくてひとり泣きました。今思うと本当にひどい結果だな、と笑っちゃうけれど。この結果になった原因は、レースをイメージした練習が足りていなかったことだと思います。スピードを上げる練習はしていたし、シーズンを振り返ってみるとこの練習の成果は出たと思うけれど、レースをするための

練習はできていなかったと思います。ここも反省点です。また、このレースの結果に一喜一憂して、もう自分はダメだ～、関カレなんて…、と自信を失ってしまったのも反省点です。原因を見つけ、解決するための練習をすぐに始められればよかったです。

*4月 “ここらへんもあんまり覚えてない”

(この月もあんまり記憶がないですが…) 松戸での授業が始まり、週に2回しか部活には行けず、練習量が減ってしまったと思います。来年も実験やら何やらで部活に出られない場合も考えられるので、自主練の質と量を上げられるようにしていきたいです。練習量が少なかったのに(たしか)膝を痛めて、練習が積めず。関カレは無理だろうなあ、とってしまいました。結局エントリーしていた記録会も棄権してしまい…。4月一番ぱっとしないかも。足を痛めているなりにもう少しできることはあったのではないかな、と反省です。

*5月 “来年は走る側!”

関カレを狙う最後の記録会は、標準まで10秒も足りない結果でした。練習が積めていなかったので予想通り。これで今年目標が1つ達成できませんでした。ただ、今までの自分を考えると、シーズンはじめはなかなか調子が上がらないので、関カレまでに標準を切る、のは難しかったのかもしれませんが(去年のうちに切っとくべきだったということ。でも関カレに出るならいつでも標準を切れる力がないといけないよなあ。でも今年もう切れたので、反省は生かしてる!)

結局出られなくて、応援サポートに回った3回目の関カレ。レースをみて、マイルの選手についてサポートしていて、やはり来年はここで走りたい、とそう思いました(3年連続3回目)。モチベーションが上がり、練習でもレースの意識ができてきたのはよかったです。

*6月 “調子上がってきたよ～”

第1タームが終わり、授業も減ったこともあって、練習が積めて、ようやくタイムが戻ってきました。よかったです!実ははじめての県選も、シーズン初の10秒台で、決勝にも残れて、(決勝で中学生にこてんぱんにやられたのはないしよ)自信もモチベーションも上がりました。練習でも600mでベストが出るなど調子が上がってきて、しっかり練習できていました。こういう状態がずっと続いてくれればいいのに、なかなか難しいです。

ちなみに無事に研究室も決まり、この月からほぼ西千葉の生活になりました。これで部活にもたくさんいけるようになりました。よかったです!この月はけっこうよきです。

*7月 “と思ったらぎっくりだよ～”

調子が上がってきたのもつかの間、7月1日、悲劇が襲いました。ぎっくり腰…。自転車に乗ろうと思っただけなのに…。調子が良かったためたくさん走ってしまい、それなのにろ

くにケアもせず、気づかないうちに疲労がたまっていた、とのことでした。これで1週間ほど練習できなくなってしまいました。エントリーしていた記録会も棄権に。自業自得です。反省…。もう20代なので、自分の体を甘く見ず、ケアを怠らないようにしていきたいです。そして月の最後にはまた体調を崩しました。このせいで、茨大戦が、8月に続きます。

*8月 “夏！対校戦！”

7月の終わりから8月のあたまにかけて、体調を崩しました。今年2度目。1年間で1回も熱なんて出さないのに。今年は健康運が低いのかもかもしれません。1週間後の茨大どうしよう、と焦りに駆られ、競技場について無理やり走るも、咳が出て呼吸ができず、800mどころか200mまでも走れない。この時は本当にどうしようかと思いました。体調管理、来年の課題です。もう年だから頑張りすぎはよくないみたい。

2日前まで400mを走るのがやっと、当日はどうにでもなれと思っていた茨大戦は、タイムはごみだけど、なんとか得点を稼ぐことができ、最低限のことはできたと思うのでよかったです。ちなみに4継も走らせてもらって楽しかったです（すんごく遅かったんですけど、すみません）。

次は関甲信。この試合もまだ調子が戻っていない、と思っていたのですが、思ったよりも走れて、見事優勝。これは素直にうれしかったです。理工系もいろんな種目の出場できて、ハードでしたがすごく楽しかったです。関甲信と理工系の800mでは、勝負するタイミングをしっかりと見極めて（ほんとは直感）、自分の勝利パターン（なのかな？）に持ち込んで、確実に勝利を得られたところがよかったです。これは去年から成長できた点かな、と思います。レースをイメージした練習をしてきたからこそ、どのくらいのペースで走り、どのあたりでしかけるのかが（直感的に）わかったのだと思います。また、連戦で合宿もありましたが、うまく疲労を貯めず、抜きつつできたこともよかったです。終わりのほうはよかった月！

*9月 “とうとう…！”

しっかり練習できていました。速いペースで入る練習もできていました。しかーし、27大の前に調子が落ちてきて…。不安に思っていたけれど、少し練習量を減らして、疲労をぬいて迎えた27大。とうとう切れました関カレ！それも自己ベストを3秒以上更新！ばちばち！ラスト200mは落ちましたが、つつこんで走る練習が生きたと思います。この結果で今年目標を2つ達成です。わーい！本当にたくさんの人に感謝です。ありがとうございます！本当にうれしかった。関甲信、27大と結果が出せたのは、その結果を出すために練習を積んでいたことはもちろん、レースを、陸上をおもいっきり楽しんだからだだと思います（あとハイテンションでレースに臨むこと）。楽しむことって意外と重要なのではないかなあと思っています。とてもよかった月！

*10月 “なしたべた”

27大で標準を切れたら今シーズンはもう800mには出ないと決めていたので、10月は他の種目に出ました。これは去年27大後に800mを走ったけれど、対校戦シーズンの疲労もあり、また、いまいちモチベーションが上がらず、ぱっとしない結果になってしまったという反省点を踏まえられたので、よかったと思います。梨マラソンとマイルどちらもすごく楽しんで走れたし、自分の中ではそれなりのタイムで走れたのでよかったかな、と思います。

*11月 “せんごもべすとだあ”

この月も他の種目にチャレンジしました。1500mは中2ぶりの自己ベストで、今年は出場したトラック種目すべて自己ベスト更新という結果になりました。すばらしい！でもせんごはほんとにつらかった…。練習面では、冬季練に入り、どのような練習を積んでいこうか模索し、工夫してみたものの、なかなか決まらず（今もはっきり決まっていらない…）、あまりいい練習ができなかった日（特に土曜日）があったことが反省点です。

*12月 “体調不良で終わる…”

この月は3000mに挑戦しようとエントリーしたものの、またしても体調不良。今年は、体調不良に始まり、体調不良で終わる、そんな年でした。やっぱり健康運がなさそう。神社にお参りに行こう。でも、今年はちゃんと元気に練習を納められたのでよかったです。

*まとめ

- ・シーズン序盤にレースに対応できない
- ・シーズン後半は結果が出てうれしい！
- ・出場したトラックレース全部自己ベスト更新！
- ・去年の反省を生かせた
- ・楽しんでレース、練習に取り組めたときがあった
- ・モチベーションが下がったり、なんとなく練習したりしているときもあった
- ・体調を崩しがち

だらだら書いてきましたが、まとめるとこんな感じかな。記録、結果はよいものが多く、この点は素直にうれしいです。800mより短い距離、長い距離でもベストが出たということは、スピードも持久力もついたということだと思うので、これが800mのベストにつながったのだと思います。しかし、結果以外の点で改善できるところはまだまだありそうです。

◎来年の目標

- ・シーズン序盤からレースを意識した練習をする
→関カレに間に合うように。
- ・いろんな種目に来年も挑戦

→スピードも持久力もつける、特にスピードを上げたい

・自分の課題、それを克服するために必要なことを明確にする

→練習日誌をつける

・体調を崩さないようにする。

→うがい、手洗い、栄養バランスの良い食事、無理はしない。

今年の反省を生かして、来年はこれらのことをできるようにしていきたいと思います。特に練習日誌。いつも続かないので来年こそは…！

そして…

800m 関カレ準決出場！

800m 2'10"00 を切る！

マイルのラップを 57"50 を切る！

800m&マイル全カレ出場！

を達成できるように 2020 も頑張っていきます。

◎さいごに

クリスマスまであと数日（いつだった覚えてないけど）から書き始めて、だらだら書いていたら、いつの間にかクリスマスは過ぎ去り、締め切りの日に（クリスマスソングを口ずさんでいます）。それもけっこうな量書いてしまったみたいです。最後まで読んでくれた方ありがとうございます。

来年はもう4年生。ほんとにはやいなあ…。来年も思い切り楽しんで陸上に取り組み、そして今年よりもパワーアップして、満足いく結果を出したいと思います。来年も仲良くしてください。よろしくお願いします。

怪我が多い1年でした。今年は怪我ばかりで苦しい時が多かったです。なぜ怪我をしたか考えるときりが無いのですが、一番の理由としては走りのホームに関して足のつま先で地面をひっかくような動きをしているからと思っています。来年は怪我をしないためにもホームの改善をしていこうと思います。ホームの改善のために缶詰を地面に置いてあるとしてそれを上から押すように足を落としていき、うまく反発をもらえるようにしていく練習などをしていこうと思っています

去年の冬から5月上旬まで練習がきちんと積んでいたのか今年の27大戦では200mで大学ベストを出すことができました。走った感覚が良くまだタイムは伸ばせそうで決勝に残っていたのもう一度走るチャンスがあり走りたかったのですが、怪我が再発してしまい走ることができず悔しかったです。7/21にあった日体大の試合で200mを走りその時にタイムは良くなかったのですが走る感覚が分かりやっぱり200m面白いなと感じた瞬間でした。その感覚のおかげで200mでお久しぶりにベストに近いタイムで走ることができ来年につなげていきたいなと思っています。また100mでは怪我明けでまずまずのタイムが出せているのですが、去年ベストを出し まだまだ出そうな感覚であったため今年出せなかったのが残念です。来年は怪我をせず、楽しく走れるようにしていきたいです。

来年で陸上人生も終わりだと思うので楽しみたいと思っています。100mでは12秒台を出します。そのためにホームの改善やトップスピードを上げるため60mなどの短いダッシュ、スピードが上がった時のピッチの感覚を養うため坂を下る練習などをやっていきます。200mでは良い感覚が残っているのでその感覚を大切にして練習をし、26秒前半を出していきます。速くなってリレーのチームに貢献できるよう怪我をせず淡々と練習を積んでいこうと思います。陸上をやるのが最後だと思って出したいタイムは出していきます。

今年度のベスト記録>

100m 13.24 (+0.6m) (2019/9/24)

200m 26.84 (0.0m) (2019/8/21)

<来年のタイム>

100m 12.80

200m 26.20

今年も応援してくださった方々ありがとうございました。

来年もよろしくお願ひします。

良いお年を！

2019年 年間反省文

文責:長距離3年 岡村 優太

1. はじめに

気が付けば12月、年の瀬です。この反省文も3回目、いよいよ次で最後です(気が早い)。その前に卒業できるかなんですケドネ…。今年は昨年以上に濃密で、慌ただしい1年でした。そのくせほとんど記憶に無いから不思議です。まあしっかり反省します。今年は選手・主務・その他の3本建てで反省します。読まれても恥ずかしくない文章に仕上げるつもりなので、どうかお付き合いください。

2. 選手として

1/19 27 大駅伝 1区 40'30	1/6 OTT5000m 18'03"83
3/10 学生ハーフ 1:19'24	1/26 千葉市民駅伝 5区 2km 6'44
4/20 日体長 10000m 35'54"75	11/17 リレーマラソン 2.5km 8'31
6/29 平国大 10000m 37'03"47	12/14 リレーマラソン 2.5kmx5
7/6 順大長 5000m 17'47"72	12/15 リレーマラソン 1.5kmx5
9/22 27 大対校 10000m DQ-TO	
10/13 学芸大 10000m DNF	
11/24 富士山マラソン 3:08'08	

上の表が今年走ったレース(左が公認・対校、右が非公認)です。いっぱい走りましたね(本人比)。初出場含めて、PB3つ・UB1つと一応成果は残せたと思います。が、チームとして今年も予選会出場を果たせなかったのが、トータルでマイナス査定です。

まずはトラックシーズンの反省です。シーズン初頭で今後繋がるいい走りが出ていた分、夏の失速が痛かったです。原因として、練習消化率の悪さ、私生活の乱れが考えられます。前者については、いつまで経っても設定が上げられない、その上最後まで出来ない。その結果、せっかくいいレースが出来たのにそれが次に続かない。そして夏になってカ不足が露呈することになってしまいました。あとは自分のメンタル面の課題です。選手として籍を置いている以上、「しっかり走らなければ」という気持ちは持っています。しかし、心の隅では「自分は元が速い訳ではないから仕方ない」とも思っているのが事実です。物事が上手くいかなくなるとマイナスな気持ちが勝ると言いますが、5~7月はずっとこの状態でした。正直かなり辛かったので休むべきだったかと思います。心身の声にもっと耳を傾ける必要がありました。後者は、次に書きます通り、主務の仕事でストレスが溜まり、生活全体のバランスが崩れてしまったことで発生しました。詳しくはせっかく項目を作ったので次の項に譲ります。

現時点において、B2 以上で予選会標準を突破していないのは私だけです。泣いても笑ってもあと9か月。練習を積んで最後に笑えるようになります。

ロードレースはマラソン・駅伝合わせて7本走りました。前日に38度の熱を出して、ほとんど治らないまま10km弱を走ったり、2日連続で6時間・5時間のリレーマラソンに出たりと、かなりアグレッシブなシーズンでした。こう書くと怒られそうですが、ロードシーズンは楽しかったです。とはいえタイムには満足できないレースも多かったので、来年は楽しいだけでなく、記録でもいい思いが出来たらと思います。まずは年明けすぐの町のマラソン大会(約8.5km)できっちり30分を切っていく所から。タフなコースですが頑張ってきます。

3. 主務として

今年頑張ったことと言えばこれですね。もうこれに尽きます。本当に疲れました。辛すぎて色んな人に強く当たってしまったりもしました。反省です。

特に辛かったことは「茨大戦」ですね。記録会を運営することの難しさ、大変さを知るようになりました。これを毎年何レースもやっている日体大・順大さんはすごいです。もちろんその他の大学さんもすごいです。尊敬します。

今回、辛くなって追い込まれてしまったのは、自分が仕事の割り振りを全くしなかった(というか出来なかった)結果なので、自業自得感が否めません。しかし、この経験を通じて自分にこのスキルが足りないこと、これが出来なければ就職後も使えない人間になってしまうことが確認できたのでそこは良かったと思っています。

せいかく項目を作ったのに薄っぺらい反省になってしまった。

4. その他

その他、と言って何を書くのだろう…。

一つネタがあった。今年は非公認レースの出場が増えました。これがすごく楽しかったです。ひとつ挙げるとすれば、先日出場した駒沢・日産の両耐久リレーマラソンです。前者はTwitterで誘われ、後者は中・長合同で出場しましたが、それぞれに運営の特色が現れたいいレースだったと感じました。また来年も出たいなあ…。

5. 来年に向けて

雑談も程々に、そろそろまとめに入りたいと思います。

来年の目標 「悔いなく学生陸上生活を終える」

来年が学生陸上最後の年です。高校 3 年の時はまさか大学でも続けるとは思ってなかったです。まだまだこの先も陸上競技を続けるかはさておき、「学生」はもうこれっきりです。今の身分でしか味わうことのできない陸上競技の楽しさ、これをすべて腹に収めて卒業したいです。

6. おわりに

それなりにまとまった文が書けた(と思いたい)。今日は 12/23、明日 24 日は世間ではクリスマスイブ(私にとっては担当アイドルの生誕祭という認識)らしい。急いでケーキを買いに行かねば。

そっだ、この文章を読んだ貴方、この冬軽率にミス(オタクは黙れ)

完

12月2日(月)
2019年陸上部反省文
文学部人文学科行動科学コース3年
小野寺廉子

What Is It Like to Be a Bat Bad?

0. はじめに

いくら科学的に分析可能だとしても、コウモリであるとはどのようなことか、はコウモリ自身でないと分からないという主張がある。同様に、調子の浮き沈みも当人の感覚によるところがある。そこで本反省文では、調子の変化とタイムの変化が顕著に対応した5000mについて主観的に反省を試みる(※1)。

以下では、まず1.1.において練習をするための前提となる、怪我を治すことについて述べる。ついで5000mのタイムが向上した6月、低迷した夏、再び向上した冬についてそれぞれ1.2.~1.4.で述べ、調子の悪さは何によるものだったのかを1.5.でまとめる。

また、近年話題になっているルビについて、なぜか本文が一部消えるなどの不具合が生じてしまう。よって今年はルビは振らず、本文で遊んじゃおうと思う。読者は1. から読んでも差し支えないが、長いので別に読まなくてもよい。

※1 という名目で4ページの長文乱文に保険をかける。保険屋は今江さんの特権でしょ、美奈ちゃん、私も保健屋。

1. 反省文

1.1. 怪我

今年は5000mもハーフも走りたかった。ハーフはただ走るだけではなく距離を積んで大会に合わせていきたくかったので、完治していないシンスプリントを治すことにした。

今まで焦ってうまくいかなかったので、今回は完全に医者に従った。例えば「様子を見ながら練習していいよ」と言われたら希望をもって練習に混ざるのではなく、文字通り様子をみた。その日の練習をこなすより連続して走れるほうを重視した。

ところで『ハリーポッターと賢者の石』(※2)には悪魔の罌という植物が登場する。私にとって怪我はこれと同じで、ジタバタすればするほどますます悪くなって、それで一層焦ってジタバタすることになる。みんな何千何万mと走っているし、ただでさえ遅いのにも今日も補強です jog ですよというのを何日も続けるのは辛い。補強から jog に移ったら、急いで形だけでも、と本練習

に混ざってしまう。それで気がつく結構な月日が経つ。でもまず 20km 走ることが必要で、そのためにはだましまし練習を繰り返して日数を使うわけにはいかず、痛みの有無については厳しく判断した。

すると徐々に jog 以外も走れるようになった。色々な練習ができるというのはとても楽しいことで、黒一色で絵を描いていた人が絵の具セットをもらったらこんな気分ではないかと思う(※3)。

※2 いつかカートが壁にぶつけてみたい。クイディッチは向いてないと思う。多分箒から落ちる。

※3 あるいは白米だけだった人が和洋中なんでも揃ってるレストランに行ったら・・・バランスと食べ過ぎには注意。—USO 放送—

1.2. 6月

スピード練ができるようになったので、少しずつ中に混ざり、あるいは長の C、D で距離を短くして練習していたと思う。動く歩道を逆走しているような有様だったが苦手だったのでやめた。距離は 200~600m ぐらいだった。6月の日体長では 21'21" でそれまでの自己ベストを 30" 更新した(※4)。スピード練のおかげかなと思っていたので、夏もこの調子で自己ベスト出せると見込んでいた。

※4 このときは参加人数が少なく 1 組だけで、当初は実業団の選手と一緒にどうなるのだろうと思った。ここは記録会なんだろうか？その後幸いにも 2 組に分かれることになった。運営の方々、ありがとうございます。

1.3. 夏

そんなの凡人思い込みで、まず関甲信で失敗した。あれっと思ったが他大の選手も自己記録より落ちていたので、まあ暑さのせいだろうと思ってズルズルとスピード練を夏合宿、27 大までなんとなく続けてしまった。しかし、おかしくなっていたのはこちら、土砂降りの中の 27 大も散々な結果だった。そもそのスピードもよくなってないし、1000m 過ぎには足が重くなってストライドが落ちる。練習量は少なめだったとはいえ去年より走れていて、靴も良いものを履いていて、なぜ悪かったのかさっぱりわからなかった(※5)。

※5 すごく暑かったけど、今の時期の 5 限後とかに比べたら、、、季節に対する好感度と気温がだいたい比例してる。

1.4. 冬

夏に思うように走れなかったので、このまま距離を伸ばすことに抵抗があった。しかしロードに申し込んでいたので、半ばしようがなく走行距離を伸ばすと、なんということでしょう(※6)、ちゃんと着地して前に進む感覚が出てきた。ロードでそこそこの結果が出たので、10月以降は夏までとは逆に思いきり走行距離を伸ばした。これはすごく楽しかった。スピード練習の頻度は減ったのに体が動くようになった気がした。矛盾だらけの話だが(※7)、得意なことをするのも大事なんじゃないかと思い始めた。

好きなだけ走り込んでハーフで予想以上にいい記録が出て、感覚もすごく良かったので、このまま終わってたまるかと日体長に申し込んだ(※8)。ここで結果に変化があれば走り込みの方が向いていることになる。

その結果、20'49"で自己ベストを31"更新した。ペーランのときなど先輩から後輩までみんなに「ピッチ、ピッチ」と声をかけてもらっていたが、夏に比べてピッチが落ちなかった。ハーフ後から2週間ぐらいしかなく、400mのインターバルも一回入れたかどうかぐらいで、200~300mなどはやっていなかった。

※6 ここで所ジョージが出てくる住宅改築の番組名を言うと思った人、残念だったね。そごうの地下に今川焼きのお店があって、去年までは85円だった。最近行ったら95円になっていた。増税だろうか、という註だよ。

※7 これ以上は歌詞にできない。

※8 ※4参照。このときはアウトレーンでも2列になった。人数多い方がいい！

1.5. 調子が悪いとはどのようなことか

以上のことから、夏の記録の低迷は過度なスピード練によるものだと考えられる。おそらく私にとって200~400mのインターバルとは、おせちの金箔やクリスマスケーキの砂糖菓子のような、なくてはならないがそれがメインになってはいけなような存在なのではないだろうか。5000mですぐに体が動かなくなったのも距離を積めていなかったことが原因で、走り込んでリラックスして動けるようになった方がむしろスピードも上がる、ということなのだろう。好きな練習メインでタイムが上がりそうと分かって嬉しい。

しかし、それほど走り込んでいない6月に記録が伸びた理由は分からない。昨年と比べて相対的に走る距離は伸びていたが、それなら夏も記録が伸びていいはずである。また、夏は暑くて距離を踏みにくいのでなんとかしないといけない。加えて一度美奈ちゃんに「27大は距離踏んだらどうですか」と言われたのに変えられなかったのも反省点である。ごめんなさい。

5000m について、「長い距離から持っていく」のが調子を上げるのに良さそうなので、3月のハーフの後の春季オープンでもう一度自己ベストを出す。ペーランや長めのインターバルの強度を上げることでスピードを良くしたい。できれば対抗戦で点を取って、その後は再来年の3月ギリギリまで走る。

と調子乗っているとまた怪我するのでそこは気をつける(※9)。

※9 大変だ、真面目に書きすぎて今年は面白くないぞ、でももう書くことないんだよね、最速提出してしまおうか、ペーちゃんがんちゃん辺りが名文引っさげてくるのに期待して。あとついでに、ペーちゃんの「ペー」はひらがな？カタカナ？入力する上ではカタカナでもいけるよね、最近思ったこと。

2. 最後に

12月になり街が華やいできた。駅とか店とか、ライセンでも「お菓子の家キット」が登場する頃だ。ステキなホリデイ、いや、いつもの平日、兎にも角にもクリスマスは今年もやってくる。でも部活に来られるのはあと1年ちょっとしかない。大事に過ごそうと思う。

さて、私の反省文も改訂に改訂を重ね、ついに第3版が出版ではなくてアップロードされる運びとなった。なっているだろう。この場をお借りしてお世話になった方々に感謝を述べたい。

中長の皆さん、毎日楽しいのは皆さんのおかげです。今年は銀マットの上から見てるだけじゃなくて一緒に練習できて良かったです。来年はノートにも結果にも名前を残します。同級生はもう消えないでほしい。

バスホテルのおかげで、普段関わりの薄い他のブロックの皆さんとも話せたので楽しかったしやってよかったです。しつこいぐらいにノートを更新してうるさかったと思います、すみません。幹部の皆さんと熱田さん、お忙しい中ありがとうございました。

スーツケース一つ運ぶだけでも全然違うので、来年も今年以上に手伝ってください！！
あと締め切りは守って。そしてこの段落をコピペして友達10人に送りましょう。

最後に、読者がこの反省文から何かを学ぶことを願ってやまない。

というよりは、筆者が来年も反省文を書く余裕があることを願ってやまない。

以上です、(´▽`)/

2019年度反省文

元中距離ブロック長 木村彰吾

これで年間反省文を書くのも3度目になりました。時が経つのは早いものです。走るのがやっぱり好きで入部した1年生、陸上について考える時間が増えた2年生、3年生にもなると自分にとって陸上とはなんなのか何にこんなにも惹かれているのかについてもよく考えるようになりました。成長しているのかただ単に考え方が変わったのかはわかりません。ただ陸上をただの陸上競技として終わらせたくないという自分があるのは確かです。4年間楽しかった、そりゃ楽しいよ楽しいんだけど何が楽しかったの？何があったから楽しかったの？どんなものを手に入れたの？そこに答えを見つけるまではまだまだ練習も考えも好きという気持ちも足りないのだと思います。もっともっと楽しまなきゃです。

前提はこのくらいにして今シーズンを振り返って見たいと思います。

- 1月 インフルにより駅伝欠場
- 2月 特になし
- 3月 春季オープンでシーズンイン
- 4月 調子を落とし、腰に違和感
- 5月 調子が悪い中でもPB 1分59秒00
- 6月 腰の怪我
- 7月 腰の怪我
- 8月 腰の怪我
- 9月 実習 喘息
- 10月喘息
- 11月記録会にて驚くシーズンセカンドベスト
- 12月松戸記録会でPB9分16秒97

ベストは二種目出しました。800は鼻くそほどのベストでしたが3000mは想定以上のタイムが出て、すごく嬉しかったです。自分で考えて練習すること、それを日々達成してついに結果として現れたのは非常に嬉しいことです。陸上の一番楽しいところといっても過言ではありませんね。

本当に今シーズンは長くて苦しくて毎日息が詰まりそうでした。いつも下を向いていました。たまに顔を上げてみるとそんなことあったの？というように顔が輝いて走りにもキレがあってみんなにちやほやされてとても楽しそうな人がいます。それを見てやはり顔を上げるべきではなかったとまた顔をおろします。僕は根っこがポジティブなので何度もなんども上を向こうとしました。諦めずにできることは全部やりました。それでも夏のシーズン、結果として現れることはありませんでした。3年にして初めての欠場となった茨城大戦、見てる側はとても悔しくて何度も泣きそうになりました。なんで自分はみんなのような強いちば陸の一員になれないんだと何度も悩んで苦しみました。ブロ長として臨んだ最後の対抗戦、なんとか自分よりベストタイムが速い人よりも前でゴールはしましたが、決勝にはカスリもませんでした。こんなつまらない対抗戦なんてあるのかなあと毎日の夜ご飯の時だけみんなに元気をもらってなんとか乗り切りました。実習中に必死に練習してなんとかベストが出そうなところまで戻した27大戦、息も苦しいほどの喘息になりました。さすがに涙が出ました。なんのためにブロ長としてやってきたのか本当にわかりま

せんでした。みんなの結果が憎くて妬ましくて苦しくて、プロ長としては喜ばなければならないんだという自分にも押されて、色々なものに押しつぶされそうになっていました。唯一の救いは授業を受けてくれる小学生のみんなでした。本当にあいつらの元気でなんとか倒れずにやってこれたという感じです。陸上競技は自分にとっていつも自分を支えてくれているものでした。僕は多分陸上部でいちばん走ることが大好きです。走らなければ死んでしまうくらい走ることが好きです。それがこんな形で自分に牙を剥くとは思っても見ませんでした。しかも復活しても俺は目標までいけるのだから彼女に追いつくのだからあの人に認めてもらえるのだからと復活してからのことでも悩み続けました。

でも怪我をずっとして何年間も大事な試合に出れなくて、そしてやっと全てが報われた人がこの部活にはいます。運がいい、多分違うんだと思います。あれだけ苦しい思いをへこたれずに耐えて常に奢らず謙虚に誰に対しても優しくいた結果が今の彼なのだと思います。速い人が出場しなかったからあの順位なのではなくてあの人の我慢があのような状況を生んだのだと僕は思っています。

みんながそうなれるとは限らないしそうなった人が偉いとかそういうわけでもないです。今年で一番感動したレースは茨城大戦だし、一番嬉しかったレースは理工系ですが、そのくらい速いからいいとかそういうわけではないと思います。（自分が速くなれないからそういつてるのかもしれないけど）

ただ、少なくとも自分はそのような人たちになりたいです。今年一番辛い思いをしたのは間違いなく僕だと思うし、一番走るのが好きなのも僕だと思うからそうなれるんだと自分のことを信じています。

今になって振り返ると今年の中距離の活躍は凄まじかったと思います。みんな本当によく頑張ってくれました。僕は今までのプロ長と違って強さも知性もありませんでした。最初から最後までみんなに頼って頼ってたよっての1年間だったと思います。本当に幸せです。いい結果を残してくれてありがとうございます。

いい結果が全てじゃないことは僕が一番知っています。誰がどのように努力をしていたか、知っているつもりでいます。絶対いい結果が出るとは言いませんが、確実に何かであなたがたは報われます。信じてどうか考えることをやめないで、一緒に頑張っていきたいと思います。これからも。

僕は決して強い選手じゃないですが、みんなが僕に報われるや覚醒といった言葉を使ってくれます。走るのが好きということが周りにも伝わっているのだなと本当に嬉しいことです。みんなのぶんまでというにはおこがましいですがしっかりと冬季練、走るのも筋トレも楽しんで追い込んでいきたいと思っています。

とりあえずここ数ヶ月の目標として3000m9分1桁、駅伝の2区出走をあげたいと思います。怪我はしないように走ることをうんと楽しんで、ラストシーズンに向けて今できることをしっかりと頑張ります！！

終始マイナス文章ですみません！みなさん！！絶対に怪我をしないで楽しい陸上ライフを！

2019 年間反省文

田邊祐弥

油断していた。絶対に大丈夫だと思ってた。

その日までは機嫌も良く、喧嘩なんて一度もしたことなかったのです。「別れよう」そう言われた時にはもう手遅れで、待ってと引き止める暇もありませんでした。今思えば、その日は朝から少し冷たかったような気がします。別れたその痛みから、公衆の面前にもかかわらず、僕はその場に倒れ込んでしまったのです。

山梨中銀スタジアムの第3コーナーに....。

おはようございます。3年の田邊です。今年は人生初めての肉離れ、それに続く怪我や体調不良が大変多いシーズンとなりました。歳かなあ？(真面目な原因の1つだと思ってます)もちろん、良かったことも沢山ありました。試合の反省や技術面は長くなってしまっているので割愛します。ごめんなさい。ピックアップして書きます。

・中距離練をやって得たもの、気付いたこと

持久力は勿論のことなのですが、前半少し上げてもいいける、ここからもう一踏ん張りできる、といったメンタル面も強化されました。試合は勿論、普段の練習も1セット目からスピードを出せ、後半も垂れずに踏ん張れたので質が上がりました。

・肉離れ....

冒頭に詳しく書いたのですが、その日は最高気温は高かったものの、試合のあった時間帯はまだ気温が高くありませんでした。日差しが強く、厚着もしており身体が温まったと思い込んでアップが短くなっていたことが主な原因だったと思っています。中距離練をやっていたことも原因かと考えましたが、全力で走る短い距離の練習も挟んでいたのでは影響は少ないと思います。

・肉離れと捻挫が長引いたこと

肉離れと捻挫の完治が想定より長引いてしまいました。というのも実際に肉離れや捻挫は治っていたのですが、固定していた期間が長過ぎた為、筋肉が固まってしまい、その状態で筋肉を動かす時の痛みを肉離れ、捻挫と勘違いしていたということでした。

・11月以降の膝や腰の痛み

シーズン中も違和感があったのですが、11月以降まともに走れない痛みがありました。肉離れ明けが大会シーズン真っ只中ということで、急にスピードを上げてしまった(上げざるを得なかった)反動が原因だと思ってます。しょうがないよね。

とまあ暗い反省が続きましたが、1年を通して見ると、初めて個人で点をとれた関甲信、しゃぶしゃぶが美味しかった理工系、マイルラップ、400m、300mのPBが出た27大、東大、山梨グランプリと試合は大成功でした。100m？君のような勘のいいガキは嫌いだよ。

今後は400mをメインで行く予定です。ブロックも定めます。といったところで…。それでは！来年も楽しく走っていただけたいなと思ってます。ばいばい👋

・ 2019 年の目標

関カレに出る

400m50 秒台

400mH54 秒台

・ 2019 年の試合結果

400mH

順大記録会 3/23 58.47

春季オープン 3/28 59.80

順大記録会 4/6 55.57

千葉県記録会 4/21 55.81

順大記録会 5/3 56.09

順大記録会 5/4 55.72

千葉県選手権 6/23 57.85

茨大戦 8/11 56.11

関甲信予選 8/21 55.02

関甲信決勝 8/21 55.85

関東理工系 8/25 58.3

27 大戦 9/24 55.79

マイルラップ

順大記録会 5/4 52.5 1 走

関カレ予選 5/25 50.37 3 走

茨大戦 8/11 51.36 3 走

反省

今年ベストを大幅に更新して関カレ標準を突破することができました。しかし、今年の試合には間に合わなかったので来年に持ち越しとなってしまいました。一年間を振り返っていきたいと思います。シーズンに入る前の 1, 2 月はしっかりと練習を積むことができ、シーズンインを 3 月にするという強い意志で練習ができていたと思います。今シーズンはかなり早い時期からレースを積んでとにかく慣れていきタイムを出すことを目標にしました。その結果昨シーズンのベストとほぼ同じタイムを 4 月に出すことができましたが、どうしても 0.06 秒足りず関カレに 400mH での出場はできませんでした。そこで 5 月は一度ハードルを忘れてとにかく走り 400 のタイム向上に徹したところベストを出すことができました。ここまでのシーズン前半でとにかく気を付けたことは食べ物と体重です。自分は後半バネがなくなってしまうことに悩んでいたため、体重をなるべく軽くして楽に走れるようにしようと工夫しました。6 月以降は改めてハードル練習をしていき週に 1 回は競技場

に行ってハードルを跳ぶようにしました。その結果前半のタイムがかなり安定し、後半次第でタイムが出るという状態にすることができました。関甲信でタイムが出た理由は楽に 15 歩を使うことができたことと 16 歩になって逆脚になっても運よく体が浮かなかったからです。

来年は最後のシーズンです。運悪くオリンピックの影響や実習の兼ね合いで確実に出れる大会は関カレだけです。5 月にマックスのパフォーマンスをするために 1 月からしっかりと走れるようにして、ハードルもやっていきたいと思います。来年はオール 15 歩で行けるようにしていきたいと思います。

2020 年 目標

関カレ準決勝進出

400mH 54.50 切る

一日 2 本走れるようにする 2 本目でタイムを落とさない

来年のバースデーランを応援してください！

モチベーションに対する見解

文責:西中優太(3年)

Date:2019/12/25

Abstract 陸上競技をするだけでなく、勉強に励んだり仕事に精力を尽くしたりと、何かに対して尽力する時には、モチベーションが不可欠である。例えば、陸上競技においてモチベーションがなければ、練習を完遂できなくなるほかにも、競技結果にも悪影響を及ぼすと言われている。モチベーションの低下の原因には、競技結果の低迷(いわゆるスランプ状態)や多忙による練習時間の確保の難しさのほか、共に練習する人との関係性や怪我などによる衰退も一因としてよく挙げられている。本稿では、量子学的に「モチベーション」という概念を捉え、モチベーションを向上させる手法を考える。

1. はじめに

モチベーション(motivation)という言葉・考え方はB.C.2000年ごろ、Motie Vatiesonによって「行動するときの心理的な動機や意欲になるもの」という定義によって流布された。なお、Motie Vatiesonは、一般的によく知られているMotie教(モチベーションを維持し高みを目指すことを研究したり普及したりする宗教団体)の始祖である。日本において、Motie教は宗教法人、NPO法人、公益財団法人として展開されている。

公益財団法人Motie協会によると、近年モチベーションは量子学的に解析できる手法を発見したという。量子学的に解析するまでは、いわゆる精神論や古典力学、生物学的な観点から解析していた。本稿では、Motie協会が確立させたモチベーションの量子学を紹介し、独自の見解を記述する。

2. モチベーションを担う素粒子

量子学的に解析できるということは、それを担う素粒子が存在しているということを意味する。例えば、光は光子という素粒子が担っており電磁作用効果を媒介している。近年話題となっているヒッグス粒子は素粒子に質量を与える特別な素粒子である。

では、モチベーションを担う粒子というと、モチベ

ートン(motivaton)である。モチベートンは Bose-Einstein 統計に従う Bose 粒子(Boson)の1つである。Boson は1つのエネルギー準位(体系内)に複数の状態を入れることが可能であり、かつ、それぞれの粒子の区別がつかないという特徴を持つ粒子である。

B-E 分布に従う粒子では、各エネルギー準位 ϵ における粒子の期待値 $f(\epsilon) = \langle N \rangle$ は、次式で表される。

$$f(\epsilon) = \frac{1}{\exp\left(-\frac{\epsilon - \mu}{k_B T}\right) + 1} \quad (1)$$

さらに Boson によるのシュレディンガー方程式

$$\hat{H}\psi(r_1, r_2, t) = \epsilon\psi(r_1, r_2, t) \quad (2)$$

$$\psi(r_1, r_2, t) = \psi(r_2, r_1, t) \quad (3)$$

を用いれば、ハミルトニアン \hat{H} におけるエネルギー準位 ϵ が決定される。すなわち、式(1)からわかるように、気温 T によって高いエネルギー準位を持つモチベートンが表れ、ある環境によるハミルトニアンによってモチベートンのエネルギー準位が与えられる。モチベートンのエネルギー準位(ポテンシャル)が高いとき、我々はモチベーションが高いと感じるのである。

3. ハミルトニアン(環境)の決定

そもそもモチベートンにおけるハミルトニアンの意味とは、モチベーションに関連する因子のことである。そ

れでは、モチベーションのハミルトニアン決定因子は何であろうか。Abstractでも述べたように、モチベーションのポテンシャルの低下には競技結果の低迷、多忙による練習不足、怪我、人間関係の悪化などが挙げられている。これらの原因は外因性要因と内因性要因に大別できる。

外因性要因は怪我や多忙、人間関係などが含まれる。すなわち、自身のほかに何かしらの要因によってモチベーションが低下せざるを得ない状況が作られていることを指す。例を簡単にするため1次元1粒子の時間に依存しないシュレディンガー方程式を考える。これは次式で表されることができる。

$$\left(-\frac{2m}{\hbar^2} \frac{\partial^2}{\partial x^2} + V(x)\right)\psi(x) = \epsilon\psi(x) \quad (4)$$

$0 < x < L$ において $V(x) > \epsilon$ であるとき、このポテンシャル $V(x)$ を通る粒子の波動関数 ψ の振幅は非常に小さくなる。これをトンネル効果と呼ぶ。

ポテンシャル $V(x)$ を自己のモチベーションに対する外因性要因の影響を表す指標とすれば、外因性要因を経た後のモチベーションのポテンシャルは低くなるのは必然である。

では外因性要因によるモチベーションの低下を防ぐにはどうすればよいか。それはポテンシャル $V(x)$ を小さくすることや、 $V(x)$ が占める x の範囲をなるべく少なくすることがあげられる。例に即して言うなれば、怪我の回避や人間関係の早期改善がモチベーションのポテ

ンシャル低下を防ぐのである。

一方で、内因性要因は競技結果の低迷、いわゆる精神的なスランプ状態になることは、式(4)ではモチベーションのポテンシャル ϵ 自体が低い傾向を意味する。これではトンネル効果のみならず、 $V(x) = 0$ であってもモチベーションの波動関数が残念なことになるのは明らかである。

この改善策としては、モチベーションのポテンシャルを上げる他ならないが、じつはそれ自体が難しいことは周知されている。式(1)で気温 T によって高いポテンシャルを持つモチベーションが表れるとは言ったものの、人間は恒温動物である。人間の体温は大体常に37度前後であるため、モチベーションのポテンシャルにはほぼ影響しない。なんとも筆舌尽くしがたい。

1つの案として、光や電子などがもつポテンシャルエネルギーの増大を参考にしてみよう。熱力学第二法則を参考にしてみると、これらの素粒子はほかのポテンシャルエネルギーが高い素粒子から受け取る方法が考えられる。これは、冷水に熱湯を注ぐと、冷水に熱が与えられ、温水になるのと同じ原理である。モチベーションにおいては、ポテンシャルが高いモチベーションを持つ人に影響されることで、自己のモチベーションのポテンシャルを高くすることができるということである。

良い例が合同練習や遠征だ。他人とともに練習に励むことで、自分のポテンシャルが上がったということはこのような原理を踏襲しているのだと推測される。

4. まとめ

何はともあれ、何も行動を起こさなければ、モチベーションのエントロピーは勝手に増大し、ポテンシャルの低い安定的な(墮落的な)状態に移ってしまうことは確かである。そのため、本稿で述べたように、モチベーションのポテンシャル増大や外因性要因の除去などの工夫を凝らし、陸上のみならず、勉強などにも励んでいく必要があると考え、ここに締めを記す。

そういえば今日はエイブリー(ry.

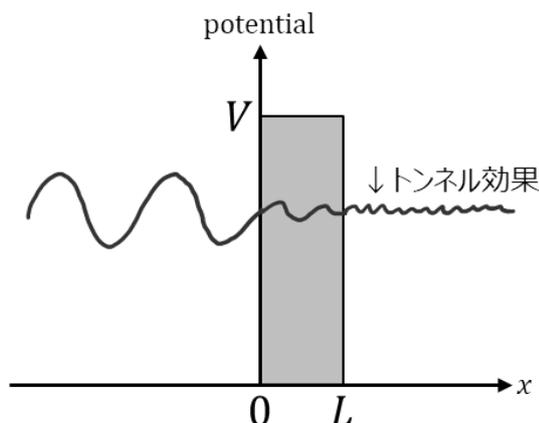


図1 時間に依存しない1次元1粒子のシュレディンガー方程式の解とトンネル効果

年間反省文

3年短距離ブロック 梶田結夢

こんにちは。時が過ぎるのは早いもので練習では周りがほとんど後輩になりました。関甲信の100mは上位が全員年上だったので、私もついに来年は1位か～と思ったら来年関甲信ありませんでした。今年一番残念です。

100m	SB 12.43 (+0.8)	関甲信 4位	27大 6位
200m	SB 25.82 (+1.7)	関甲信 6位	27大 6位

〈今シーズンの良かった点〉

- ①スタート30mだけ全カレの選手についていけたレースが何回かあった
- ②夏場のタイム平均が今までで一番良かった
- ③体感13秒台くらいなのに12秒4くらいで走っていたレースが多かった

①は素直に嬉しかったです。30か短いな、と思われるかもしれませんが、スタートが強い選手にはその短い距離で心の折れる差をつけられるのもものすごい進歩です。全国出たい出たい毎年言ってますが、後半さえちゃんと走れば(そこが一番難しい)全カレに出るような選手と本当に戦えると思いました。②は①のおかげです。③は体感ベストくらいで走れば11秒台ですね、という話です。良いことかどうかはわかりません。しかし大学の陸上生活の中では一番成長の多いシーズンでした。

春前にこそと300を走っていたので春先の200は調子がよく、100より先に全カレ切っちゃう…！とか思っていましたと言わなくて良かったです。関カレさえ切ってません。故障で無くしまった自主練は続ければよかったとは思いませんが、せっかくいいシーズンになりそうだったのに詰めが甘かったです。ケアはしっかりしないとイケません。あと個人的にはすーさんとリレーの目標タイムを話していた時に、全カレの標準くらいをこの試合で狙いたい、先延ばしにしてたら結局いつまでも切れないです的な事を言っていたのがものすごく刺さりました。大学に入ったばかりの時の思考はよくも悪くも変わってってしまうもので、私はあまりモチベーションが下がることは無いけれど、悪い意味で計画的になってしまったなあと感じました。”それ私も1年の時は同じ事思ってたわ～”ではなく、自分に喝をいれて頑張ります。

〈来シーズンの目標〉

100m、200m、四継 全カレ出場

時間を上手く使って来年も楽しく頑張りたいと思います。よいお年を！