

杏子さんの2012年反省文

6年目の反省文を書くときがきてしまいました…。千葉大学に入学してから早6年、本当にちばりくに入ってよかった～。私は高校時代から競技力も全然なかったし、部員数3人で活動するような部活だったから、大学で陸上はやらないだろうなあと勝手に思っていました。だけど、体育科の仲間のおかげもあって、「やっぱりやるなら陸上かな。」と思えた気がします。ちばりくに入部してからは、本当に毎日が楽しくって、笑ってばかりだったなあ。いろんな人とケンカしたりぶつかったりたくさんしたけど、その分大事な仲間もたくさんできました。うまく文章にできないから、羅列しちゃいます☆

●入部早々、一年女子(なぜかはっち&あやか&杏子)がうるさいと奥〇様に呼び出されて怒られる●はっちとの距離が一気に縮まったロックな着替え☆照●めぐちゃんちに5泊した大祭(洗濯してくれる人募集したな)●新人木下がデビューした大祭飲み(女子禁制といわれていたのに部室に侵入して翔太さんに怒られた笑)●ハードルで8.5mすべったのに飯島さんに怒られたどしゃぶりの22大●大祭飲みで鬼ころし飲んだ後に太平さんに「青野、マイルやろう。俺いつてくるから。」って言われて待ってたのに太平さん二度と帰ってこなかった●春合宿の一発芸は、すべりまくったけどめぐちゃんの「アシカからのJさん」に助けられた●酔っぱらって足切った原さんが足なめてた●なぜかキレてジャグを分投げたら、ジャグが跳ね返ってきて怪我をしたきのびーの鼻●戦友●砂浜練で一生さんにキレル砂まみれのひろみで爆笑した●めぐちゃんが「私の顔から下と、青野の顔から下、どっちがいい？」と男子部員に聞きまくって、ことごとく私が選ばれて不機嫌になっていた件(唯一小野〇だけは、迷ったみたいだよ！)●茨大戦で酔っぱらった麻理ちゃんと遠藤を家に連れて帰ったけど、麻理ちゃんの寝顔気持ち悪かったな…●茨大戦でパンツの落し物があったらしいけど、実は私のだった(照)●3年旅行はなにから何まで楽しかった！！●もつろーがいなくなっちゃって聞いて、本当に本当に本当に悲しかったよ…●功をいじりたおしていたけど、プロ長終わるときは泣きながら「功のおかげで速くなれました」ってはっちと言ったな～●5年間、ちばりく一番のイケメンに選んできたりよーちんをゲットしてしまった♡●ニンニンの「ダメ店長でごめんねえ～」●太平さんの口説きを覗いた時(Jさんのトイレがうるさすぎて本当に汚かった)●Jさんが私の真後ろでタクションしてた。●ピロがタメになった☆●はっちとめぐちゃんと酔っ払いプロプロやったなあ…●飯島さんにワックス顔に塗られた。マジで泣いてマジでキレた！●めぐちゃんちで、江田さんが孝夫をぶどうにした●はっちが生香園で死んだ！あんまり見れない凶だよね●イライラしたむなぞーが私にため口使ってしまった件●定期的におっくんから送られてくる体重速報●失恋したときはしゅんすけさんに頼り切りだったな～●原さん大好きすぎて異常すぎた●「熟したモモ」●めぐちゃん、はっち、あさみさんと出たマイル！！楽しかった～☆●リレーで熱い気持ちを見せてくれたあさみさんが大好きになった一年時☆●私が歯ブラシなくしても、だれも相手にしてくれなかった…犯人はゆきちゃんでしたのかわいから許します。●まる家に泊まった国士館●きのびーとばーちーとドイツ村(笑)●大好きな混成ブロックなつかし～(じまっち、きのびー、原さん、岩田さん、青野)●インカレのときにあついメッセージくれたヤマゲン☆うれしかったよ～☆●寮に行きたいって言ったらずぐ実行してくれた無名寮の1年生☆●実験の被験者やってくれたみんな☆ありがと～！(安達のデータを消したのもいい思い出です☆ごめんね汗)●各務ちゃんと真未と混成対抗！やっぱ混成選手はテキトー人間が多いのね。各務ちゃんとか私とか☆●茨大の真未に胸が小さいことを悪気なく言われた件●インカレ突破祝にぐっちーがTシャツプレゼントしてくれた！めっちゃ大事にするね☆●翔太ちゃんが切った人参は固すぎて食べにくかったなあ●きのびーが酔っぱらってちゃりて転倒してた時は爆笑した●自分の家だったファミリーユ○●引っ越し前の何もない家でめぐちゃんとはっちと遊んだな(トイレトーパーパーなのにトイレ行きたくなって急いで買いにいったよ)●めぐちゃんが緑のポロシャツ着るとSUUMOになる●はっちと私はあややになりきる♪白馬に乗ってる王子様～♪●周の「ちゃららなんて時間の無駄っすよ」●河合の「3つできました」●「がんばっていきましょーさん」●さちさんがJogでねずみ踏んでた(奥津さんのモクチン(爆))●茨大合宿に行った一生さんのクリスマス鬼メニュー●300mの走り込み～からのあやかとクリスマスディズニー●茨大戦は青野家におとまり☆ パパが暴走気味でも許してね☆

このままじゃスペースが足りないの、真面目に…今年はインカレ出場にすべてをかけて練習してきました。最後のチャンスで突破できて本当によかった。陸上競技で出会った人も、陸上競技そのものも大好きだから後悔するような終わり方はしたくなかった。応援してくれる人の多さとか、自分がいかに支えられているかがわかりました。今シーズンは本当に辛くて怖かったけど、本当に幸せでした。貴重な舞台で競技する私を応援してくださったちばりくのみなさん、本当にありがとうございます。

最近では合同練習に顔を出していますが、若い子たちが頑張っていて刺激をもらっています。私も後輩みんなに少しでもいい刺激やアドバイスができれば…と思っていますが、練習にいて逆

に刺激や元気をもらえます。後輩のみんなありがとう。高校時代の部活とギャップを感じる人もたくさんいると思うけど、もっともっとみんな強くなれるはずです。本気になればなるほど辛いけど、楽しいものだと思います。最後に注文をつけるとしたら、杏子さんはさびしがり屋だからもっともっとからんでね☆

私は来シーズン、標準が上がらなければ日本選手権に出場できるみたいです。本当に標準が上がらないでほしいです。5月までにベストパフォーマンスにもって行くのはキツイので…。何はともあれ、9月から増えてしまった体重7キロを少し減らさないといけません…来シーズンも自己ベスト更新は当たり前！4900点取って日本選手権A標準をきりたいです☆そのためにも、冬季練習がんばりまーす！

最後の反省文なのに、全然まとまってないし、期限遅れちゃったし…言い訳すると、パソコンが使えなくて送信できなかったの！言い訳だけど…本当に菅澤くん、ごめんなさい。残り3か月、まだまだちばりくにお世話になります。研究がひと段落したら、もっともっとみんなと仲良く絡みたいとおもいます☆1年間お疲れ様でした〜♡来シーズンにむけて頑張ろうね〜(*^^*)

ちばりく 2012 年反省文

園芸学研究科修士 2 年 中原恭恵

1 年半の中国留学から秋期に千葉へ戻ってきました。留学中は、日本にいるときのように日々トレーニングはできませんでしたが、定期的にトレーニングをするように短い時間でも運動の時間を作るようにしていました。中国人の運動仲間もできて、楽しく走っていました。

千葉に帰ってきてから部活に参加しようと思っていたのですが、帰国して修士論文を半年で書き上げるという状況におかれ、松戸キャンパスということもあり、結局部活には参加ができませんでした。上の学年なので後輩たちもほとんど知らなくて、顔と名前も覚えられないままで、申し訳ないなと反省しています。

論文が忙しい中で、たまに自分で走っていて感じたことは、やはり、みんなと一緒に走ったほうが私は気分よく走れるなあということです。走るのは好きだけど、人と走ったほうがより頑張れるし、部活でみんなが練習をしている姿を見ると、自分も頑張ろうと思えます。陸上という競技は個人競技だけれど、こうして仲間と練習できて高め合えるのは集団競技と変わらないと思います。納会に参加させてもらって、今のちばりくはとても雰囲気の良い陸上部になっていると感じました。女子もたくさん増えていて、うれしく思いました。こんなすてきな部にいられることに、ちばりくのみんなに感謝しています。

今年は、健康志向でしか走ることができませんでした。でも本当は、もう一度、タイムを追い求めて走ってみたいという気持ちが心にあります。来年は、何かの種目で自己ベストを更新したいです。そのために、「部活に週 1 回は参加する」という 1 つ目標を立てたいと思います。継続してトレーニングすることが 1 番大事だと思います。忙しい中でも、ちばりくで走る時間を作れるようスケジュールコントロールをしっかりと頑張りしたいと思います。

原口慧史と陸上競技—F i n a l— 去年書かなかったから大反省の 2 枚！許せ菅澤！！（マジごめん）

いよいよ千葉大学陸上競技部員として、最後の反省を書くときが来ましたね。大学から本格的に陸上を始めた私にとっては、千葉大学での 6 年間で陸上競技の全てでした。今回は、少し昔のことも振り返りながら、総括として今年の実績をしていきたいと思います。暇な方と興味のある方だけ、しばしお付き合い下さい(^_^)

陸上を始めたきっかけは、中学 2 年時の市内大会でした。体育の授業で投げた砲丸が、たまたま学校で 1 番飛び、そのとき陸上部には投擲選手がたまたまいなかったため、市内大会に出場させられたことが始まりです。当時、何の部活にも所属せずにいた私を、日本一できとうな男が誘ってくれました。今でこそ、世界で活躍した K 本や N 本を育てて「流山の名将」などと呼ばれ調子に乗っていますが。ただ、当時何の目標も持たずふらふら生きていた私にとって、「お前には才能がある」と言われたことだけは嬉しかった記憶があります。そのまま、スポーツ推薦を使って高校に入学し、やり投げを始めました。きっかけは、身体の線が細く砲丸投げの選手としてやっていくことは難しいと言われたからです。しかし、行った場所はひどい学校で、制裁で殴られることもあれば、ひと月に 3 回坊主にさせられたこともありました(笑)。そんなこんなで、先輩との軋轢が絶えず、8 月には退部しました。ただ、辞める時に一番嫌いだった先輩に「結局、口だけで逃げんのか」と言われた悔しさは今でも覚えています。そんな思いを何年も抱えながら、「大学で有名な選手になって見返してやる」と毎日毎日考えていました。**寂しい青春ですね(爆)**。

この大学を選んだきっかけは、「高校までは何のキャリアもないから、名門には入れてもらえないだろう」「やる以上は日本一を目指したい」そんなことを考えながら日々、大学の陸上競技部の情報を集め、ある人物に行き着いたためです。運命とはこういうものなのでしょう。そして、1 度入試には落ちましたが、こうして無事、千葉大学に入学した訳です。前置き長かったですね(^_^)さくさく行きましょう！記録の変遷は、もう一枚のグラフ見て(>_<)

千葉大学陸上競技部に入部して、初めてやり投げの練習を見てもらったときに言われた一言「いや～才能ねえな(笑)」。…立ち直るのに 3 週間かかりました(笑)。その後も「お前は宇宙一センスがない！」「お前より不器用な人間はこの世にいない！」などなど、本気でやり投げをやめまおうかと思うこともありました。しかし、陸上を始めて以後、少し天狗になっていた私の鼻柱を、折って折って折りまくって、そのあと踏んでばらばらにしてくれたことには、本当に感謝しています。逆に自分に自信の持てない人間になりましたが(笑)。今でこそこんな話も笑えますが、1 年時は正直部活が嫌いでした。とにかくがむしゃらだった私は、「周囲がもっと練習しないこと」や「自分の記録が伸びないこと」にとっても苛立っていました。本当に独りよがりだったなあと思います。

2 年生になって、狂犬だった私も先輩になり少し変わってきました。「他人どうこうを考えるよりもまず、自分が率先して猛練習し、結果を出そう。目標とされる存在になろう。」うまくいくことばかりではなかったですし、悔しいこともたくさんありましたが、陸上は、部活が好きでした。一番大きく変化できたのは、ブロック長になったためです。一つ上の先輩は主務だったので、茨大戦で忙しく、教育実習にも行っていたため、6 月からちょくちょくメニューを出していました。正式に就任したのは 23 大戦の後だったのですが、最初は辞退とかしてました(笑)。今は、やって良かったと思っています。その年の冬練は怒涛でした(笑)。だいたい週 9 で練習してましたから。「筋肉痛にならない日はない、どこよりも練習するブロック」でした。半分拷問でしたけど！でも、独りではできなかった。そのときずっと一緒に練習してくれたメンバーには感謝してもしきれない。

そして、3 年。たぶん、一番輝いた年でした(笑)。5 月、関東インカレ前最後の試合で標準記録を突破したこと。目標

に向かって一生懸命に努力し、目標を達成する。そして、他人に祝福してもらえる。こんなに素晴らしいことはないと思いました。そのとき、1つ上、1つ下、同輩からももらったメールは、私の宝物です。これまで自分だけでやっているつもりでしたが、仲間っていいなと本心から思いました。この年は、ケガもなく自己ベストも順調に出て、秋にブロック長も交代し、万全の状態です。冬練に臨みました。

ここから超転落します(笑)↓。

さて、4年です。順調に冬季練習もこなし、練習中にも50mを出せる。「初戦から50mも行けるのでは…」そんなことを考えていましたね。しかし陸上は甘くなかった。「46m」。何をこだわったのか、良い記録で初戦を迎えたかったため4月中旬に初戦。そしてつまづく。焦りました(笑)。そして、その週の練習で、原口慧史最大の転落期の序章を迎えます。投擲練習中に、「肋骨骨折+左内腹斜筋断裂」息をするのも苦しい。慌てて小宮山先生のところに行き「内臓に肋骨が刺さりました！」と報告に行ったのを覚えています。かねてから大学院に進学するつもりだった私は、就職活動や教員採用試験の勉強もなく、4年時もガンガン行くつもりでした…。それが間違いだった！！同じく関東インカレB標準を切っていた後輩を押しきり、ケガを抱えたまま関東インカレ強行出場…。そして「右肩脱臼骨折」。その後も、練習をやめず完治しないまま投擲を繰り返し、本来の投げが完全に消失し、小さな動きしかできなくなり、10mも記録を落としました。周りの友人は卒業を控え、対校戦での入賞や、自己記録の更新など、最後の輝きを放つ一方で、私は結果を残すことができませんでした。さらに「あと2年ある」という気の緩みは確実にありました。冬練は緩慢としたものでした。ブロック長とはいえ、メニューをするのは自分一人。これまで練習で手を抜くことはなかったが、その年は妥協が多かったように思います。その上計画性もありませんでした。そんな中で、卒業論文を言い訳にし、さらに東日本大震災も重なってしまいました。もはや、上がった標準を目指す気力もなく、時間だけが過ぎていった。

M1はとにかく忙しかった。授業・研究・非常勤・部活。自分で自分の首を絞めていたが、これも自分の選択したことと割り切った。しかし辛かった。それを打ち明ける友人たちも卒業し、抱え込み次第に心身ともに病んでいった。陸上において目標もなく、あると思っても、それをを目指す努力もせず、気力もなく、シーズンオフを迎えようとしていた。この頃から日和と練習を始め、もう一度頑張ってみようという気になっていた。そしてその年最後の試合のひと月前から「この試合で復活しよう！」と意気込んだ。が、試合1週間前、酔っぱらいの喧嘩に巻き込まれ、ハムストの肉離れ。そして体調不良も重なり、結局試合に出場することができなかった。その後、大祭が終わり練習に行ったとき、脚が動かなかった。「これから何をやるんだ？何のために？あれだけ目標にして練習した試合に出られなかったのに？」。よく文学作品にある「自分が音を立てて崩れさる」という表現。これって本当にあるんだね。背骨からばらばらになって崩れ、目の前が真っ暗になりました。今まで、諦めたことも週6の練習を欠かしたこともなかったけど、もう限界でした。昨年の3ヶ月休部の理由です。その後、私の中ではまあそこそこいろいろありましたが、またこうして陸上部に戻って来られたのは、大先輩御二方のお蔭です。

最もやらなかった冬練を経てM2です。55m50を真剣に目指しシーズンイン。これまでの練習をがらりと変え、筋力・スピード重視から、動きの効率重視に切り替えました。「先輩の言っていたことって、こういうことだったのかな…」なんて反省しながら。結局、春は49m14という、この時期では今までで一番良い記録でしたが、50mにも、もちろん標準にも届かず、私の関東インカレは終わりました。気持ちは晴れやかでした。練習をしていなかったからと言い訳できたからか、重圧から解放されたからか、自分でもよくわかりませんが、とにかく晴れやかな気持ちでした。

その1週間後からは爆発してました(笑)。まさかの2年半ぶり自己ベスト！思わず日和とハイタッチしちゃいました

(#^_^#)そのひと月後、さらに自己新。この試合は、尊敬する先輩にも勝つことができ、とても印象に残っています。2週間後にきっちり抜き返されましたけど(^_^)しかし、快進撃もここまで。この試合で左足関節捻挫。さらに、今年重点的に取り組んだ器械運動で「バク宙」を習得し、嬉しくてびよんびよんやっていたら、右足中指骨微細骨折…。そのため、初の対校戦棄権、22 大も皆さんの前でみっともない試合を見せてしまいました。なかなか骨折が治らない中、夏季休業明けは多くの試合に出場しました。教育実習や、当日エントリーに間に合わないこともあり、予定より3試合も少なくなっていました。秋の試合は素晴らしい結果を残せた訳ではありませんでしたが、私の中で「学生陸上の引退」という気持ちの整理をつけることができました。今季、自己ベストを出せた理由として、一度0になって練習を見直したことで、試合へ取り組む姿勢が戻ってきたことが挙げられます。この二つは、津田のお蔭で気付くことができました。後輩とか関係なしに本当に尊敬できる陸上選手です。そして、小さいものから大きなものまでケガを頻発してしまっことは、やはり練習不足が原因であることは間違いないでしょう。酸いも甘いも経験できた、良い1年であったと思います。「こんなに引っ張って今季の反省これだけかよ!!」なんて思わないでください。**まだまだあります!**

さて、ざっくりと振り返りました。本当に多くのことを経験し学んだ6年間でした。最後くらい、これからも千葉大学陸上競技部で陸上を続ける皆さんのためになることが伝えられたらと思います。まず、「自分が何を成し遂げたいのか」、明確な目標を持つことが必要です。これがないと、何気なく普段の練習が過ぎていき、あっという間に卒業を迎えてしまいます。今、部活に所属をし、陸上をするのは何故か?ときどき立ち止まって考えてみることもいいですよ。そして、陸上をする動機の根源が「陸上が好きだから」だったら最高ですね。皆さんはきっと陸上が好きですよ! ?そして、「最後まで諦めない」ことです。何が最後かは、人それぞれでいいと思います。ただ、自分が最後と決めたその時までには、自分の可能性や能力を信じて、自信を持って取り組んで欲しいと思います。

実はこの二つは、私ができなかったことです。私が陸上をしていた動機は「陸上で結果を出して、他人に認められたい、見返したい。」というものでした。陸上そのものが目的ではなく、手段だったのかなと思います。365日のうち300日練習するとして、正直290日以上は陸上が嫌いでした。特に試合が。毎回毎回「自分はこんなに練習してるのに、どうして結果が出ないんだ」とばかり考えていました。もっと陸上を楽しんだりできる性格だったり、境遇だったらな～なんて思う日々でした。そして、諦めないこと。これは私の信条だったのですが、残念ながら昨年瓦解しました。どうか皆さんは、支えてくれる周囲の仲間や家族を大切に、4~6年間諦めずに続けてみてください。皆さんの努力は必ず誰かが見てくれています。全てが結果につながるなんていうことはないのかもしれませんが、しかし、全てが結果につながるかもしれないし、それこそ何もしなければ前には進みません。同じ道でも、ある人には希望だらけに見える、ある人にとっては、一寸先は闇なんてこともあります。全ては、「考え方一つ」だと思います。

私は、今年の11/3に学生としての陸上を引退しました。大学で再起すると決めたとき、「お前には才能がある」「結局、口だけで逃げるのか」、この2つがいつも頭の中がありました。「**原口慧史という人間の可能性を限界まで追求したい**」そう思って6年間陸上競技に打ち込みました。陸上は私の大学生活の全てです。

今、振り返って考えると、「やっぱり宇宙一センスなかったな」って思います(笑)。ゴールデンエイジ期にスポーツをしなかった私の体は、運動経験によって培われる感性に乏しく、身体は筋肉が付きにくく、速筋繊維も決して多くはなかったでしょう。入学時57kgだった体重を74kgまで増やしたことは、本当にきつかったです。トレーニングだけでなく、ご飯を食べるのも陸上。そんな感覚でした。そして振り返ると、何より他人から認めてもらいたかった私は、3年

の関東インカレ出場で少し満足してしまっていたのかなと思います。1.2年時の私は周りが見えていなかったの、そのときの自分が良かったとは思いませんが、情熱や必死さ、がむしやらさや渴望は、ちょっと減っちゃったかなと思います。若さかな？(笑)ただ今年、再び越谷の競技場で止まっていた時間を動かせたことは本当に嬉しかった。何より、新たな投擲ブロックの仲間である日和と、その試合を迎えることができ本当に良かった。今年、復帰して練習を頑張れたことも、結果を残せたことも日和がいたお蔭でもあると思います。これ、言わなきゃ良かった。

さて、最後です。6年間の長きに渡り、千葉大学陸上競技部の看板には本当にお世話になりました。そして、上5代の先輩方、下5代の後輩たち、そして同輩の皆さん、本当にありがとうございました。皆様のお蔭で、無事6年の競技生活を終えることができます。そして、この学校に入って良かったと心から思います。今では、陸上は私の生活の一部です。「学生は」引退しましたが、これからも続けていきます。今ここに、お世話になった全ての方々に、感謝の言葉を述べられないのは非常に残念です。私には、感謝してもきれいな人がたくさんいますが、特に4人の人物がいなければ、私は陸上を途中で投げ出していたでしょう。一人は「大学で戻ってこい」と言ってくれた高校時代の友人、一人はいつも励ましてくれた、体育科にして陸上部(?)だった同期の友人、そして、復帰するきっかけを下さった飯島さん。しかし、何よりも「**斎藤聡伸**」という日本屈指の偉大なやり投げ選手が先輩としていてくださったこと、1からやり投げを教え強めてくれたという御恩は一生忘れません。

総括です。確かに、私は宇宙一やり投げセンスはなかったかもしれません。だけど、**それがどうした!!**センスがあるから陸上をするのか?ないなら辞めるのか?それは違う!才能がないなら、努力で補えばいい。それでも足りないなら、もっと努力すればいい。疲れたら休めばいい。自分の限界なんてものは、自分が決めているだけで、本当はもっと遠いところにある。6年間で限界なんて届くわけがない。だからまだやる、諦めない。本当の限界が来るまで、とことんやってやろうと思います。

以上!読んでくれた方、ありがとうございます(笑)2桁いけば上出来!今はなかなか合同練習に参加できていませんが、年が明けたらまた**競技場で会いましょう**。

4年時には言えなかったので…。07の皆、4年間ありがとう。杏子さん、木下、功、ハッチー、6年間ありがとう。素晴らしい戦績は残せなかったけど、無事引退することができました。これからの目標は、もちろん6年前と一緒に! (#^.^#)

原口慧史です!種目はやり投げ!!目標は70m投げることです!!!

ありがとうございました。12/23

これが原口慧史の6年間だぁー!!

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	M1年生	M2年生	ALL
PB	40.35m	48.30m	50.74m	50.74m	50.74m	51.85m	51.85m
SB	40.35m	48.30	50.74m	47.90m	49.16m	51.85m	
Avr	38.31m (n=4)	43.69m (n=9)	47.27m (n=16)	44.62m (n=10)	45.72m (n=11)	48.23m (n=12)	45.66m (n=62)

