

# 陸上競技(短距離)プログラム報告 2011年2月26日プログラム

日付: 2011 年 2 月 26 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



駅伝大会は無事終了しました。今日はその駅伝後初の陸上プログラムでした。そこでお馴染みの配布プリントはこの駅伝の結果で作りました。

A4の用紙を縦に使い、上辺中央に行書体で『第二回駅伝大会』その下に第1レースのスタートの様子を撮った画像を貼り付けました。この画像には冗談で一緒にスタートしようと数メートル後ろで身構える野球少年の姿も写っています(笑い)

画像の下には川口陸上チームの出場選手の区間タイムおよび区間順位の一覧表を載せ、全チーム全区間の区間タイムの一覧表(別紙)も添付しました。何時もの配布プリントとは大分調子の違ったプリントになりましたが。

そして立ち上がりのウオーキング。何時もなら配布プリントで目標を明示するのですが今回は上記の通りメジもリッキョウもありません(笑い)このままでは愛想無しです。

それで何かないかと探してみるのですが、辛夷も白木蓮も未だ蕾、杏も花梨も未だ未だで、梅や山茶花はどうに盛りを過ぎています。その上手入れの行き届いた(?)公園では、つくしの子が恥ずかしげに顔を出したりもしません。

困った……でしょうか。いいえ少しも。思い切り盛りを過ぎた花を見ながら『もうじきハ〜ルですねえ』とやろうと言うのです。その花は蠟梅です。正月頃から咲いていたのです。って。

ジョギングコースの九百メートル表示付近に咲いています。例によって先回りして一行を待ちました。

待つこと五分。トップのウオーカーがジョギングコースに架かる飛翔橋の向こうに見えてきました。大坂PCです。一人で黙々と歩いて来て、私の目の前で立ち止まりました。続いてきたY君やS君などのグループが『中村コーチ見付』と近付いてきました。

大方のアスリートが揃った所で蠟梅の前に案内します。ファミリーの一人が花の残骸に鼻を近づけ『匂いもしない』と保障します。其処で『春先に盛りを迎える花がこの様です。春はもう其処まで来ていると云うことでしょう』と↑の屁理屈を捲くし立てます。でも受けがイマイチでした。アスリートだけでなくファミリーにも受けないこの屁理屈。負けを認めて3分でウオーキングを再スタートしました。

ウオーキングの後は二千メートル(記録は下記)その後で種目別に分かれ、短距離グループは東端の冒険広場の横に移動、ここの下り坂でスピード練習をしました。トラックシーズンの開幕を前にした足慣らしです。

最初は前半をかかと着地でゆっくり走り、後半スパートするダッシュを三本。次にスタンディングで全カスタートするダッシュを一本。最後は下り坂三十メートルの競走でしめました。ここまで終わって時刻は十一時五十分。ジャンケンに勝ったK君のリードで体操して“Let's Go SONS”になりました。

中 村 泰 雄

注: 一部人名をイニシャルに変換して掲載しております。