

陸上競技(短距離)プログラム報告 2011年4月9日プログラム

日付: 2011 年 4 月 9 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



3月31日、福祉村の早朝ウォーキングでようやく花開いた桜を見付けました。ほんの二、三輪でしたが、東京の開花宣言の三日後と云うことで、これは例年のペースです。それから九日。今日は見事に咲いた桜の下でのプログラムでしたが。

所が天気は一向に冴えません。今にも降り出しそうな空模様に加えて南南西の風。本部棟でのミーティングを終えてジョギングコースに出た時にはポツポツ降ってきました。

急遽本拠をふれあい橋先のログハウスに移し、其処で準備体操。ウォーキングはログハウス前からスタートして本部棟前とお祭り広場を結ぶショートカットコースの中ごろ(何時も二千のスタート地点にしているポイント)を目指しました。

私はウォーキングの一行のスタートを見送って二千のスタートラインに向かいました。此処でのんびり一行を待ったのです。やがて到着した一行に桜の感想を聞きました。答えは『・・・』

質問が漠然とし過ぎていたかも知れませんが、其処で千百メートルライン付近を指差して

「あの辺の桜が今年最初に咲いたんだけど、何か気が付かなかったかい」

これには即反応がありました。阿久沢PCです。

「葉が何枚か出てました」

予想外の答えでした。私は葉は見落としていました。阿久沢PCの注意力、見事。

ウォーキングの後は二千を走り、種目別に分かれて短距離グループは下り坂のダッシュを三本、それから腰の逃げたオームに対する腰の入ったフォームの利点(歩幅が伸びる)を説明し、実際に試してもらいました。

そして最後は長短合同で四百を走り、大芝生広場の西端に移動して体操をして、十一時三十分は無事 Let's Go SONS となりました。

中 村 泰 雄