

# 陸上競技(短距離)プログラム報告 2011年8月13日プログラム

日付: 2011 年 8 月 13 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



午前三時、ペルセウス座流星群はピークの時刻ですが、残念ながら天気は曇り。そして午前十時、天気晴れ、越谷市北後谷に在る県民健康福祉村のアメダスは早くも気温 32℃を記録しました。今日も川口陸上プログラムは灼熱のプログラムになりました。そんなプログラムに相応しく、配布プリントは熱中症で作りました。プリント上辺中央に砂漠の太陽に曝される岩山の画像を貼り、そこに真っ赤な文字で熱中症と書き込みました。我ながら滅茶暑苦しい見出しに仕上がったと自賛しています。

内容は、はじめに熱失神、熱痙攣等の諸症状を挙げ、体調管理、水分補給などの予防策を書いています。アスリート向けと云うよりファミリー＆コーチ向けになりましたが、数週間前には実際に熱中症を出してしまっただけに、避けて通れないテーマと云うことで配布しました。

配布プリントはこんな調子でしたが、ウォーキングでは何時もの様に植物観察をしました。ターゲットは三つ有って、その一はニセアカシヤ、その二は夾竹桃、その三は悪茄子です。

この三種は共にジョギングコースの四百メートル表示付近に生えている毒の有る植物です。此処はジョギングコースを挟んで薬用植物園の向かいになるわけで、偶然ですが面白い対比を成しています。

例によって準備運動が始まると、私はこの現場に急ぎ、現場でウォーキングの集団を待ちました。やがてウォーキングの集団が現れます。先頭はS君。一人集団を引き離して無言で私の前を通過しました。慌てて引き止める私。それに気付いた後続集団からも声がかかりました。これに気付いたS君が十メートル先から引き返してきて、同時に後続部隊も到着しました。

そして三種の植物を示して説明開始。ニセアカシヤの花が食べられると云う話にはお母さんの何人かが『それ、知らなかったわ』と興味有り気な反応を示し、この名前が英語名の“pseudoacacia”の直訳だと言う話にはお父さんの一人が木の幹の名札を覗き込んでいました。更に悪茄子の茎にはとげが有ると話したところ、此処までの話に興味を示さなかった阿久沢ACが、しゃがみ込んで足元の悪茄子に手を伸ばしていました。毒草に鋭い棘が有ると云う話が印象的で分かり易かったのかも知れません。

最後にジョギングコースの向こう側を示し

「あっちが薬草園でこっちが毒草園、って所かな。見るだけなら毒草園の方が面白いナンチャッテ」

とやって受けた所で、予定外の長話に終止符を打ってウォーキングを再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は 2000 メートル、その後種目別に分かれて、短距離グループ(と言っても2名でしたが)は九月二十四日を意識してバトンパスの練習をし、最後にスタートの練習をしました。この練習では始めのうち合図と同時に走り出せなかったYちゃんが、何とか同時に走り出すようになりました。未だサポートが要る状態ですが、次回以降の進歩に期待です。

この後、中長距離グループと一緒に阿久沢PCのリードでストレッチをして、十一時二十分、全員でエールを叫んで灼熱のプログラムを無事に終了しました。

中 村 泰 雄