

# 陸上競技(短距離)プログラム報告 2011 年 10 月 8 日(土) 中村泰雄

日付: 2011 年 10 月 9 日 (日曜日)

分類: [手記](#)



第一回陸上競技会は無事終了しました。トラック・シーズンの終了には早すぎますが、未だ開催予定も決まっていない駅伝大会まで大きな試合も考えられません。そうした状況を踏まえて、今回のプログラムから暫くの間、他のアスリートの協力も得て競技会の練習中に明らかになった、個々のアスリートの問題点の解決に取り組むことにしました。

今回は号砲と同時にスタートできないNちゃんの問題に取り組みました。参加したのは当のNちゃんの他に大坂PCとK君です。知的能力の高い二人が両サイドに付いての練習となったわけです。

実際には出発信号器(用意ドンのパistol)の代わりにホイッスルを吹いて 30 メートル弱を走る練習を繰り返しました。そしてこの練習中により確実そうな手掛かりを掴みました。それはNちゃんがはっきりゴールの方を見ている時には上手く行くと云うことです。

この事に着目してアドバイスを重ねながら練習を重ねた所ホイッスルと同時に第一歩を踏み出す回数は飛躍的に増えましたがマダマダ不安定です。更に練習を重ねる必要性を感じました。

順序は前後しましたが、立ち上がりのウオーキングでは薬草園の少し手前で印象的な紫色の実を付けている紫式部の樹を観察しました。その名前からアスリートよりもお母さんたちの興味を引くだろうと予想していましたが、予想通りでした。

何時ものようにウオーキングの一行を待つ私の前を先頭のNちゃんが通過します。私の呼び止める声も聞かばこそ。十メートル後ろを歩いていた大坂PCが走って追い付き、連れ戻しました。

其の頃には後続部隊も続々到着し、他のジョガーやウオーカーの邪魔になりかかっていたので、一隊をコースのイン側の空き地に導いておいて、さて一講釈。

この樹が『紫式部』と呼ばれるようになったのは、紫色の実が重なってなる(=沢山なる)と云う意味で『ムラサイシキミ』と呼ばれていた為で、源氏物語とも其の作者とも無関係であること、ここまでは配布プリントにも書きましたが、同じく『シキミ』と呼ばれていた『桜』は猛毒のため『悪しき実』と云う意味で、紫式部はこの木とも無関係であることを話しました。

此処まで話して周りを見たら、周りにはファミリーとコーチの集団、アスリートはK君と大坂PCだけで、他のアスリートは数歩離れて、興味なさそうにしていました。これじゃ一体誰の為のプログラムだ。と云うわけで、這々の体で講釈を切り上げて再スタートしてもらいました。

ウオーキングの後は何時ものように二千メートルを走り、種目別に分かれてから短距離グループは文頭に書いた練習をして、十一時三十分、大坂PCの指導でストレッチをしてから近くの階段を利用して脹脛のストレッチをした後、長短合同で体操をして第一回競技会後最初のプログラムを無事に終了しました。

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。