

陸上競技(短距離)プログラム報告 2011 年 11 月 12 日(土) 中村泰雄

日付: 2011 年 11 月 12 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



久しぶりの好天気に見舞われました。そんな中で二千メートルのスタートに間に合って走ったアスリートは六人。前回の三人に比べればましですが……

今回のプログラムでは立ち上がりのウオーキングの目標を萩に定め、配布プリントも萩で作りました。

B5 の用紙の上辺中央にジョギングコースのスタート地点付近に咲く萩の画像を貼り付け、記事としてはこの花が秋の七草の一つであること。其の七草のおぼえ方のひとつに『萩桔梗、葛女郎花、藤袴、尾花撫子、秋の七草』と云うのが有ること。萩に『お』を付けた『お萩』と云う生菓子は季節によって牡丹餅、夜船、北窓などとも呼ばれていた事等を書きました。但し其の呼び名の由来はウオーキング中に並べる御託の種としてとっておきました。

さて其のウオーキング。問題の萩の樹はウオーキングのスタートポイントから七十メートルの所に植えてあります。スタートラインから丸見え。こんな所で何処に居るかを秘密にして、何時もの様に集団を待っていたら、馬鹿げて見えるばかりです。私は集団と一緒に歩き始めました。

直ぐに七十メートル。立冬(八日)も過ぎてやや季節外れになりかけた萩の花ですが未だ立派に咲いています。私はスタート直後でバラける前の集団をコース外にリードしておいて第一問。

「この花は何でしょう？」

続けて

「私です、なんて大昔の冗談は無しだよ」

これは桜田淳子の花物語を踏まえた冗談ですが、アスリートの若さでは桜田淳子が何者かも知らないだろう。ファミリーやコーチにチョイ受けすれば良い。そんな程度でやったのですが、案に相違。アスリートを含めて全員が笑ってくれました。

思うにアスリートは周りに調子を合わせただけだったのかも知れません。でもこれで調子に乗って、無理なく正解を出し、スムーズに『お萩』の話に移りました。

「所で半搗きの餅を小豆の餡で包んだ生菓子で、この花とソックリの色をした生菓子を知ってますか？」

これには集団の殆どが手を上げました。これでプリントに有るお萩の別名の由来に入りました。

春と秋は色や形が似ている所から、夏と冬は半搗きの餅は擂鉢でゴリゴリかき回して作るので大きな音を立てない為に隣に住んでいても何時搗いたのか分らない→搗き(月)が分らない→月が見えない→北窓、となつたらしいことを説明して『それでは夜船は如何ですか？』と落とし話の下げに向かいます。

「暗くて何時着いたのか分らない」

これには全員が笑ってくれました。こうして無事に下げが付いた所でウオーキングを再スタートしました。

ウオーキング後は二千メートルを走り、その後短距離グループは、短距離のアスリート全員が協力して、号砲と同時にスタートできなかったNちゃんのスタートのブラシアップと、バトンを受け取るまで走り出さないK君の問題解決に取り組みました。

そして十一時二十分、Nちゃんはスタートの合図と同時にスタートできたのが数回、やや遅れた場合でも合図と共に身体が前傾して行くようになり、かなりの進歩を見せました。

またK君は前走者が数歩の距離に迫った時に、歩くようなスピードですが、走り始めるようになりました。全く動けなかった前回のプログラムの時に比べたら長足の進歩です。

蛇足ですが二人の上記の動きは背中を押したり合図の号令を叫んだりすることなくできたもので、この点でも二人の進歩を如実に物語るものです。此处でこの進歩に力を貸してくれた短距離グループの他のアスリートたちに御礼を言っておきたいと思います。

「有難おオ〜〜〜〜！」

この後プログラムは大坂 PC のリードする長短合同の体操から階段を利用した脹脛のストレッチに進み、最後は SON 埼玉のエールを叫んで終了しました。時計は十一時三十分を回っていました。

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。