

陸上競技(短距離)プログラム報告 2011 年 10 月 22 日(土) 中村泰雄

日付: 2011 年 10 月 22 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



本日、雨中の川口陸上競技プログラムは、文化祭等と重なった所があったり、前日から大雨の天気予報が災いしたりで、記録的な出席数の少なさでした。それでも出席者が居ただけ良かったとしておくべきでしょうか。

御馴染みの配布プリントはアキレス腱炎で作りました。突然毛色の変ったテーマになりましたが、早朝のジョギングコースの顔見知りから質問され、ネットサーフィンして調べた結果の再利用です。

前回の紫式部に続いて大方のアスリートには閾の高い物になったかも知れませんが、御免なさい。その代わりウオーキング中の植物見物には分かり易い花を選びました。ジョギングコースの百メートル表示の手前、温水プールの辺りに咲いています。

雨のため、本拠地をログハウス(ジョギングコース沿いの八角形の大きな休憩所)に構え、準備運動も其中で実行しました。そしてウオーキングはそこから出発しました。

私は雨傘や雨合羽の団のスタートを見送って、其処から程遠くない温水プールの前の屋根付きベンチに座って一行の到着を待ちました。

待つこと十分。Sちゃんが到着しました。但しSちゃんはウオーキングに遅れて、この時福祉村に到着したのですが。

Sちゃんのお母さんも加わって取り留めのないお喋りをしながら一行を待ちました。やがて一行がやって来ました。良く纏まった小集団でした。

私は一団をコースのインサイドの花壇に案内して朝顔を見せました。そして通り一遍の説明↓

「彼岸を過ぎて一ヶ月も経った今頃咲いている朝顔ですが、狂い咲きでも温室栽培でもありません。琉球朝顔と言います。近頃あちこちで見かけるようになりました。」

アスリートはもとより、ファミリーまで『別にイ〜』といった反応です。そこでジョギングコースの向こう側の背の低い生垣を指差しました。其処には小さな白い花がIPPY咲いています。

『ツツジ科ドウダンツツジ属のドウダンツツジです。秋になってから咲くつつじですがジョウダンではありません。名前はドウダンです。』

これで受けなかったら『笑う所ですヨォ〜』と言う積りでしたが、言わずに済みました。ファミリーの他に阿久沢PCもが笑ってくれたからです。

これで何とか形になった植物見物を終り、ウオーキングを再スタートして目と鼻の先のログハウスに向かってもらいました。

ウォーキングの後は八百メートルを走り、其の後はログハウスの中でバトンを受け取る前に走り出すバトンパスの練習をしました。やり方はこう↓です。

使ったコースはハウス内に円く並べられたテーブルと椅子です。此処をバトンをリレーしながらグルグル回りますが、テークオーバーゾーンの手前数歩の所に目印の木の小枝を置き、前走者がそこに達した時に、次走者の横に付いたファミリーに『それ行け』とか『ゴー』とか、掛け声を掛けながら次走者の背中を軽くポンと叩いてもらったのです。

この練習でSちゃんは目覚ましい進歩を見せました。最初のうちポンと叩く程度では十分ではなく、お母さんはSちゃんの背中を押しながら走っていたのですが、小一時間後、『ポン』も掛け声も要らなくなっていました。この練習方法、結構行けるかも知れません。

Sちゃんが続け様に数回、完璧なバトンパスを見せた時、腕時計を見たら十一時半を回っていました。其処でタイミングも良しと、阿久沢PCの指導で体操をして、今日のプログラムを終了しました。

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。