

## 陸上競技(短距離)プログラム報告 2011 年 12 月 10 日(土) 中村泰雄

日付: 2011 年 12 月 10 日 (土曜日)

分類: [手記](#)



前回のプログラムから川口陸上プログラムは駅伝の練習に入りました。此処からは専門種目の区別なく合同で練習します。

と言ってもこの練習はプログラムの後半に入れたので、御馴染みの配布プリントもウオーキング中のお喋りも今まで通りです。

今回の配布プリントは長距離走と関係の深いセカンドウインドで作りました。プリントの上辺中央に噴水池付近を走る長距離選手の画像を貼り付け、三つの項目(デッドポイント、セカンドウインド、苦しさの軽減)に分けて解説しています。走り始めの苦しさが何時までも続くわけではないと云うことを、特に短距離のアスリートに知ってもらいたいと思って、先ず理屈から入ったわけですが、さて如何でしょうか。

配布プリントは植物とは無関係のテーマになりましたが、ウオーキング中の植物観察をカットしたわけではありません。準備運動が始まると、私は何時ものように先行スタートして目標地点(ジョギングコース三百メートル表示付近)に急ぎました。

此処には数本の橙の樹が植えてあり、この時期、其の実が黄色く色付いています。私はジョギングコースの三百メートル先の屋根付きベンチに何食わぬ顔で座り一行を待ちました。

待つこと暫し。先頭のK君が後ろに大きく水を開けて見えてきました。彼は同じベンチに座っていた小父さん、小母さんたちに気を取られたのか、私の前を通過しかけました。慌てて声をかける私。

「ストップ」

彼は私以上に慌てて立ち止まりました。其処で目の前の橙を示して

「今日のターゲットだよ」

「何の木ですか？」

「幹に書いてあるよ」

彼は幹に歩み寄って其処に掲げられていたプレートを声を上げて読み上げました。これを切欠に正月の鏡餅の話や「代々絶えることなく……」と云った縁起担ぎの話をしましたが、彼はこの古色蒼然たる話を興味深げに聞いてくれました。付き合いのいいアスリートです(笑い)

そうこうするうちにウオーキングの本体がやって来ました。所が度したことでしょう。この十数人の本隊内誰一人私たちに気が付かずに通過して行きました。私の「此処だよ」の合図にも無反応です。ウオーキングの後で何人かのファミリーに『何処に居たんですか?』と聞かれたので、忘れられていたわけではなさそうですが。

ウォーキングの後は二千メートルを走り、其の後は冒険広場に移動し、アスリートを2チームに分けて、櫂リレーの練習を兼ねて、冒険広場を周回するリレーを2レース走りました。

この練習は前回に続いて二回目ですが、未だ櫂をぶら下げて走ったり、立ち止まってパスしたり等々が目立ちます。二月十八日と決まった本番に間に合うのかと心配にもなりますが、焦らないアセラナイ。

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。