

陸上競技(短距離)プログラム報告 2012 年 1 月 14 日(土) 中村泰雄

日付: 2012 年 1 月 14 日 (土曜日)

分類: [手記](#)

十三日の金曜日を無難にやり過ごし、明けて今日は一月十四日土曜日。今年最初の川口陸上プログラムでした。と云うことで↓



明けましておめでとう御座います。今年も宜しくお願い致します。

毎度御馴染みの配布プリントですが、今日のプリントは約一ヵ月後に迫ったSONS駅伝で作りました。タイトルは『第3回SONS駅伝』です。昨年と同じ時期に同じテーマでプリントを作りました。駅伝のコースも区間の設定も其の時から変わっていません。ですからプリントの内容も同じ様な物。其処で画像を増やして目先を変える工夫をしました。

前回十二月二十四日のプログラムではオーストラリアとニュージーランドの花木でプリントを作りましたが、今回はまた福祉村に戻って来ました。

其処で立ち上がりのウォーキングの目標もプリントの内容に合わせてSONS駅伝の三個所の中継所にしようと思ったのですが、半病人の身がアスリートたちとお喋りしながら一緒に歩く自信など有りません。それなら如何する。こうします↓

最初は先行スタートして第一中継所まで行きます。此処でこの場所がレースのスタート&ゴール地点であること、第一レースの二区→三区、五区→六区等々の中継点になる事などを説明して再スタートしてもらいます。

此処までは何時もと似たようなものですが、このあと私は自転車を飛ばして第二中継所に向かいます。そして集団に大差をつけて第二中継所で集団を待ちます。

この先は第1中継所と同様の説明をし、再スタートしてもらい……ということでウォーキングを終わろうということです。

所がドッコイ。此処で問題が出来ました。北北西の風 5m/s 気温 3.7℃。今朝九時の福祉村です。こんな状態でウォーミングアップ中に立ち止まって長広舌を聞いていたのではウォーミングアップではなくクーリングダウンになってしまいます。此処は一番、思い切って先頭集団と一緒に喋りながら歩いてみました。

で、やってみると何とかなるものですね。それに集団から飛び出して先行したK君やYちゃんたちも、配布プリントに示した中継所の場所に来ると、辺りの景色とプリントの画像を見比べながら本隊の到着を待っていました。其処でこっちとしては『ハイ、此処が第二中継所です』等と言って、立ち止まることなく次の中継所を目指すことが出来ました。大成功。

唯一残った課題は中継所の名前です。これはファミリーからも要望が出ましたが、無味乾燥な数字ではなく、血の通った名前にしたいと云うことで、次回までの宿題となりました。

ウォーキングの後は何時ものように二千メートルを走って、その後二千を走った七人にK君と阿部コーチを加えた九人を三チームに分け、襷リレーの練習を兼ねた冒険広場周回リレーを2レース走りました。

この襷リレーですが、走りながら襷を肩からはずして両手で拵げて渡す形が大分板に付いてきました。本番まであと二回のプログラムで何処まで成長できるか。楽しみが増えてきました。

この後芝生広場の西端に戻って、大坂 PC のリードで体操をして、今日のプログラムを終了しようとしたのですが、此処でアスリートの中から声が有りました。

『レッツゴーサンス、やらないの？』

プログラム終了時のエールは既にアスリートの中に定着していたのです。

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。