

SONS 駅伝が終わり、川口陸上プログラムは今日から平常のメニューに戻りました。

最初に御馴染みの配布プリントですが、今回は前回のプリント(セカンドウインド)の続きを意識して筋繊維をテーマにしました。

B5 の用紙を縦長に使い、その上辺中央に横書きで表題(白筋繊維と赤筋繊維)を掲げ、その下に短距離レースと長距離レースの画像を貼り付けました。

そして記事内容ですが、白筋繊維を多く持つ人は短距離向き、赤筋繊維を多く持つ人は長距離向きだと云うこと、ただし赤と白の中間的な繊維が有り、これは鍛え方によって赤筋繊維と同じように働くようになること等を書きました。良く有る質問に『うちの子はどっち向きなのでしょう』と云うのが有りますが、その質問にも答えたつもりなのですが如何。

ウォーキング中の植物見学は梅を見てもらいました。前回の蠟梅と異なりこっちは正真正銘のバラ科サクラ属の梅です。ハーブ園の裏の方に数本植えて有ります。この木のうちの一本(白梅)が一昨日の段階で開花寸前の蕾を膨らませていました。

私は例によって準備体操が始まると現場に先回りしました。待つこと五分。ウォーキングの集団が見えて来ました。先頭は例によってN君。と見る間に直ぐ後ろに居たSS君とSY君が走りに変えてN君を追い抜きました。この二人には指示が良く通ります。難なく二人を止めて後続を待ち、大きくなった集団を白梅の前に案内しました。

問題の樹では数輪の花が開花していました。

『桜は満開が良いけど梅はこのくらいが良いですね』

と感想を漏らすお父さんも居たりして、皆さん雨中の梅見と洒落込んでいました。

集団はこの後、再スタートしてログハウスに戻り、ようやく小降りになった雨の中でジョギングコース一周(1830M)のタイムトライアルに挑み、その後ログハウス内でリンパマッサージの練習をしました。

この練習では、最初にSS君にモデルになってもらい、マッサージの見本を見てもらってから、ペアーを組んで実際にマッサージをやってもらいました。皆さん『リンパマッサージ』と云う言葉は聞いておられたようで、興味深くトライしていたようです。やって良かった。

こうして冷たい雨の中での川口陸上プログラムは午前十一時三十分、磯野コーチの指導による整理体操で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。