

立春から一週間。今日午前十時の県民健康福祉村の気温は 5.6℃ でした。マダマダ真冬の寒さが続いています。それで、と云うわけでもありませんが、今日の配布プリントはウオーミングアップと関係の深いセカンドウインドをテーマにしました。

そしてウオーキングの目標は蠟梅にしました。ジョギングコースのイン側に植えてあります。名前からバラ科サクラ属の花木と誤解されがちですが、ロウバイ科ロウバイ属です。花の少ないこの時期に咲いているので、ウオーキングのターゲットには持って来いと云うわけです。

それともう一つ。この花はジョギングコースの九百メートル表示付近に咲いています。と云うことはウオーキングをスタートしてから十分弱、うっすら汗をかく頃に通るかかる辺りです。普通ならそろそろウオーミングアップの効果も出て……となる頃ですが、福祉村のジョギングコースは此処から目に見えない程度の上り坂になります。その分セカンドウインドの来るタイミングが遅れるわけで、そのことを説明しなければなりません。

つまり蠟梅とセカンドウインドの説明の為に、私は例によって現場に先回りしてウオーキングの集団を待ち伏せ(?)したわけです。

待つこと暫し。前回に続いて今回もN君が先頭で現れました。蠟梅の傍らから呼び止める私に応えて立ち止まった、と見えたN君ですが、それも束の間、こっちの隙を突いて(?)歩いて行ってしまいました。狼狽しても仕方ありません。前回の事も有る。本隊を手早く片付けて、自転車のフルスピードで追いかけてしようと決めて見送りました。

本隊は直ぐにやって来ました。ただちに説明にかかります。説明は上記の二点。三分もかかりませんでした。

再スタートを指示する間ももどかしく、傍らに停めておいた自転車に飛び乗り、五百メートルをフルスピードで飛ばして上り坂の頂点に急ぎました。

五～六分後、本隊がやって来ました。N君は未だ来ていません。どうやら途中でトップ交代したようです。それでは、と云うわけでセカンドウインドについて補足説明(例えばランナーズハイとの違いなど)して、此処からはゆっくり走るように指示し、再スタートしてもらいました。

N君は本隊の再スタートから一～二分遅れてやってきました。やっぱり得意のマイペース？

ウオーキングの後は何時もの二千メートル走に変えて一週間後のSONS駅伝の為の模擬レースを走り、ログハウス裏の自由広場で襷の受け渡しの練習をした後で、同じく自由広場で整備体操をして、午前十一時三十分、寒い、サム～イ陸上競技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。