

今朝六時、気温は 1.7℃。雪が降っていました。それが福祉村に向かって自転車で出発した八時三十分には雨に変わっていました。良かった(?)とんでもない。4m/s の向かい風が吹いていました。低温、雨、風。これが今日のプログラムのコンディション。良い分けないですよ。

そのことも有ってか、アスリートの出席も鈍く、短距離選手はS君一人だけでした。天を恨まず！

御馴染みの配布プリントはAT(嫌気性代謝閾値)をテーマにしました。これは赤筋繊維が主に使われる運動強度と白筋繊維が使われる運動強度の境界線の運動強度の事です。つまり前回のプリントの続きと云うわけです。

B5 用紙を縦置きにして、上辺中央に“AT”と書き込み、その下に呼気の二酸化炭素濃度を計っている(らしい)画像を貼り付けました。特に必要とも思いませんが、小難しい理屈の合間の息抜きです。

今回もウォーキング中の植物観察はプリントとは別に用意しました。と言ってもこれも前回のプログラムの続きで、前回のプログラムの時に二～三輪咲き始めていたハーブ園裏の梅の開花がこの二週間の間にどのくらい進んだかを見てもらったのです。

例によって私は準備体操が始まるのを待って先行スタートし、ハーブ園の入り口で一行を待ちました。最初に見えてきたのはNちゃんでした。お父さんと相合傘で歩いて来ます。その直ぐ後ろにはアスリート、ファミリー、コーチが一同となって歩いて来ます。

一行の到着を待って白梅の木の前にリードしました。白梅はほぼ満開の状態でした。二週間で此処まで進んだと云うことです。その直ぐ隣の紅梅に眼をやると二週間前の白梅の状態でした。

「今年は花が大分遅れていますよね」

そんな声が聞こえてきました。冷たい雨の中、長居は無用です。此処で再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後、長距離グループは雨の状況を見て少し迷っていたようですが、コーチの判断でプログラムを終了しました。短距離グループ(といってもS君一人ですが)は雨の日も自宅内でできるように、腿上げ、腹筋、背筋等々のトレーニング法を憶えてもらい、十時五十五分に冷たい雨と北風にたたられた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。