

前回のプログラム(三月十日)は雪から変わった雨の中でのプログラムでした。前々回のプログラム(二月二十五日)も雨の中でした。聞く所によると、この時期の天気は、低気圧と高気圧のサイズから、一週間の周期で繰り返すと云うのです。と云うことは今回のプログラムも雨(?)

悪い予感が的中しました。北北西の風 1m/s 雨 気温 5.3℃。今朝九時の福祉村の天気です。『二度有る事は三度有る』の言葉通り、三回連続して雨のプログラムでした。それでかどうか、今回も短距離の参加は一人(今回は大坂PC)でした。

配布プリントは筋繊維で作りました。此処数回のプリントの締め括りと云う意味の他に、前回のプログラム中にファミリーの一人から質問されたことも有ってこうしました。

プリントは何時も通りにB5の用紙を縦に使い、上辺中央に長距離走者と短距離走者の漫画チックな画像(写真ではない)を背中合わせに貼り付け、その間に『筋繊維』と書きました。

そしてその下から、速筋繊維(白筋繊維)は瞬発的なパワーに優れ、遅筋繊維(赤筋繊維)は持久力に優れていること、この二つの筋繊維の割合は遺伝によって決められていて、後天的に変えるとはできないこと、但し太くすることはできて、こうすることによって数を増やしたのと同じ効果が期待できることを書きました。

そして最後に、遅筋を太くするには持久型の、速筋を太くするには瞬発型の、つまり長距離の為には長距離の練習を、短距離の為には短距離の練習をすれば良いと云う冗談じみた結論で終わっています。

ウォーキングの目標は今回もプリントとは別に用意しました。と言ってもこれもまた前回の続きです。前回のプログラムの時にはほんの二輪か三輪だった紅梅の開花がどこまで進んでいるかを見に行こうというのです。

ミーティングが終わると、雨の日は何時もそうしているように、ログハウスに移動して其処で準備体操をしました。

体操の後、私はプリントの補足説明をしながら集団と一緒に歩き始めました。歩き始めると直ぐに私の横をすり抜けて集団の先頭に出た子が居ました。サッカーのアスリートのN君です。彼はそのまま集団に差をつけて目標への曲がり角では集団に十メートルの差をつけていました。

何時もの彼のマイペース振りから見て、声をかけた位では無理だろうとは思いましたが、取り敢えず物は試しと叫んでみました。

『止まれ。そっちじゃない。戻って来い!』

ここで予想外のことが起きました。彼がトコトコ戻って来たのです。この二週間の中に彼の中で何かが起こったのかも知れませんが。ウォーキングの後で彼のお母さんに報告しておきました。

こうして綺麗に咲きそろった紅梅を堪能した一向は再スタートしました。

ウォーキングの後、長距離グループは、降り続く冷たい雨を慮ってプログラムを終了し、短距離グループ(と言っても大坂PC一人ですが)は内腹斜筋と後背筋の筋トレ、腿上げ、腕振りの練習などの後、十一時五分に雨の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。