

十三日の金曜日を何事も無くやり過ごし、明けて今日は四月の第二土曜日。川口陸上プログラムの日です。

所が夜明け前から雨が降っていました。これで二月二十五日以来、四回連続で雨のプログラムになりました。文句を言っても始まりませんが、ブツブツ……

ミーティングの後はログハウスに移動して準備体操。その後のウオーキングも此処をスタート&ゴールにしました。

そのウオーキングの目標を示す配布プリントは桜で作りました。以前にも何回か桜でプリントを作ったことがあります、今回は染井吉野の特色に触れています。

この種は大島桜と江戸彼岸の交配種で、大島桜の特徴である大きな花と、江戸彼岸の特徴である葉より先に花が咲く性質を兼ね備えています。そして全国の桜の70%がこの種です。と、こんな事を書いたわけです。

そして私はウオーキングがスタートするのを見届けてから、自転車で近道をして噴水池を目指しました。其処で対岸の桜を見ながらプリントの補足説明をしようと思っていたのですが、思わぬ計算違い。

昨夜の荒れ模様の天気で花卉が殆ど散ってしまったのです。そして池の面にはゲンと成長した花筏が浮かんでいました。そこで急遽予定変更して対岸の岸边近くに浮かんだ花筏を見てもらいました。お母さんたちの中にはその近くの柳の新緑に見惚れていた人も居ましたが。

ウオーキングの後はジョギングコースを一周(1830M)走り、その後、ログハウス内で、肩から力の抜けた腕振りの練習、膝を柔らかく使う脚捌きの練習、内腹斜筋と後背筋の筋トレ、踵着地で走る練習等々を実行して、十一時三十分、冷たい雨の陸上競技プログラムは阿久沢PCリードの体操、そして Let's Go SONS になりました。

中 村 泰 雄