

今回の配布プリントは箱根空木で作りました。わが国の固有種で、高さは4～5メートルになります。箱根の名前が付いていますが、箱根では低地にわずかに自生するだけです。

花期は五月から六月と云うことで、福祉村でも、現在、ジョギングコースの 400～700 メートル表示にかけて紅白の花をつけた樹が点在しています。そこで他のオーカーやジョガーの邪魔にならず、この花を観賞できる場所を探しておきました。薬用植物園の奥、サイクリング・コースとの境の植物園側です。

雨の日の通例で、準備体操をログハウス内で実行して、そこからウオーキングをスタートしました。この↑現場はログハウスから三百メートルの所に在ります。私は準備体操が始まるのを待って、その現場に向かいました。そして植物園の入り口近くで待つこと五分。集団が見えてきました。

先頭はS君です。此方に気が付いて、窄めた雨傘で私を指しながら真っ直ぐ近付いて来ます。その直ぐ後ろに大坂PCが続き、五メートル遅れて本隊がやって来ました。

本隊の到着を待って、其処から30メートルほど奥の現場に案内しました。その移動中にアスリートの中から声が有りました。

「あれですか？」

正解です。配布プリントを読んで、いち早くその特徴を掴んだようです。こうなればくだくだしい説明は無用でしょう。やや盛りを過ぎたとは言え、未だ見ごたえのある箱根空木の紅白の花の前で五～六分過ごして再スタートしてもらいました。

ウオーキングの後は二千を走り、その後種目別に分かれ、短距離グループはログハウス内で腕振りと腿上げ、膝を柔らかく使う足裁きの練習、内腹斜筋の筋トレ等の後に、再び長距離グループと合流して四百を走り、最後は大坂PCのリードで上がりの体操をして、十一時三十分“Let's Go SONS”を叫んで雨中のプログラムを無事に終了しました。

中 村 泰 雄