

梅雨明け以来十日あまり、曇り勝ちの天気が続いていましたが、昨日は早朝から晴れで気温はプログラム開始時刻の午前十時に 31.9℃。35 度を軽く越えた前日よりはましと言っておきましようか、コーチの身としては競技力の向上よりも熱中症の方が気になる気温ではありました。

所で昨日はミーティングの後で福祉村の一般利用者に SON を紹介するビラを配りました。そしてウォーキングの時に、ジョギングコース沿いのベンチに座ってこのビラを読んでいる人を何人も見ました。やって良かった。

ビラ配りの後は何時も通りに準備運動。そして立ち上がりのウォーキングですが、ターゲットは夾竹桃で、配布プリントも夾竹桃で作りました。

プリントでは上辺にジョギングコース沿いに咲く夾竹桃の画像を掲げ、この植物がインド原産で江戸時代中期に中国を経て伝来したこと、有毒な防御物質を持つため、食害する昆虫があまり居ないこと等を書きました。

何時もの様に準備運動が始まると、私は自転車で夾竹桃が咲いている現場に急ぎました。その現場はウォーキングのスタートポイントから四百メートル足らずの所です。半病人の足でグズグズしていたらウォーキングの集団の方が先に行ってしまいます。急げや急げ。

こうして待つこと三分。集団が見えてきました。先頭は TM 君です。彼は私の方を見向きもしないで通り過ぎていきました。直ぐ後ろを歩いていた YK 君がこれに気付いて後を追います。

私はその後に続く本隊を現場に導いて、夾竹桃の名前の由来(葉が竹の葉に似て、花が桃の花に似ている)等を現物を示しながらざっと説明して五分、目の前を見ると YK 君と TM 君が其処に居ました。YK 君が期待通りの仕事をしてくれたのです。ご苦労様。

ウォーキングの後は二千メートル。其の後、種目別に分かれて、長距離グループは 800M を走り、短距離グループはクラウチン・グスタートのブラシアップをし、その後合同でソフトボール投げをし、11 時過ぎに上がりの体操をして、蒸し風呂の中のようなプログラムは無事に "Let's Go SONS" となりました。

中 村 泰 雄