

今朝四時に県民健康福祉村(川口陸上プログラムの会場)に在るメダス越谷の記録した気温は 24.0℃ でした。ここ数日連続していた熱帯夜が途切れたわけですが、そうは言っても僅かに 1℃。気分の問題に過ぎません。熱中症に対する注意が大事なことに変わりはありません。

SON埼玉陸上競技会まで川口陸上プログラムは今日を入れてあと二回。中間疾走のフォームが如何のこの言っているいる余裕は有りません。今日の練習はバトンパスに絞りました。

それでも立ち上がりのウオーキングやその途中の植物見物は欠かせません。それを楽しみにしているアスリートも居ますから。

今回のウオーキング中の植物見物の対象はメドウセージ、プラスおまけのチェリーセージと決めました。今ジョギングコース沿いのハーブガーデンで咲いています。花期は初夏から晩秋までと大変長く、何時行っても見られると思います。ドッコイそうは問屋が何とやら。

今回この両花でプリントを作ろうと決めてから気が付いたのですが、長い花期の間中、一定の華やかさで咲き続けるわけではないのです。ですからプログラムの当日にこの両花がどんな状態なのかは矢張り注意が必要だったのです。

それで今日の状態は如何だったかと云うと、なんとか鑑賞に堪える状態でした。何輪ものメドウセージの青紫の花が大きく口を開いた蛇の姿で、今にも獲物に飛び掛らんばかりの勢いを見せていました。これ予定通りにウオーキングがスタートできます。

例によって私は準備運動が始まるのを待って先行スタートしました。そしてハーブガーデンのベンチに座って一行を待ちます。

程なくやって来た一行はいち早く私の姿を見付けました。このやり方にも大分慣れてきたようです。O君はリックから汗拭きを取り出そうとしていた私を見て冗談半分に『こんな所で身繕いしていた』と近付いて来ました。

一行をメドウセージとチェリーセージの前に連れて行って手短かに説明。その説明で『チェリーセージの名前は香りがさくらんぼに似ている所に由来する』とやった直後、ファミリーの多くが目の前の木の葉に手を伸ばしました。その好奇心にはオドロキの……以下省略。

五分弱で再スタートしてもらいました。ウオーキングの後は 2000 を走り、その後種目別に分れ、短距離グループ(と言っても今日の出席者は三人でしたが)は、予定通りにバトンパスの練習をしました。

前回のプログラムで 400 リレーのメンバーのうち三人までが走りながらのバトンパスができるようになりましたが、今日は大坂PCとKY君の協力を得て、最後の一人のSY君の為の練習となりました。そして何とか……と云う所まで漕ぎ着けて、次回の仕上げ練習に期待と云うことになりました。

この後、再び長距離グループに合流してソフトボール投げをし、十一時二十五分に上がりの体操の後に気温 33℃ のプログラムは無事に“Let's Go SONS”となりました。

中 村 泰 雄