

SON埼玉陸上競技会は大過なく終わりました。次なる目標は、毎年二月に開かれているSONS駅伝。と云うことで、気の早いオフシーズン入りと云うことになりますが、残暑の最中のオフシーズンなんてどうもですね。これから運動会と云う学校も会社も有る筈です。此処は暫く短距離の練習を続けて、折を見て駅伝練習に切り替えることにしました。

そういうことで、今日の短距離グループのメニューは冒険広場横の下り坂を利用したスピード練習と冒険山下のコースでのクラウチングスタートの練習、それにバトンパスの練習を予定しました。

所が今朝、見上げた空は今にも降出しそうな曇り空。用心のために雨合羽で福祉村に向かいました。悪い予感ほど当たるもので、雨は九時半開始のミーティングの最中に降出しました。此処で短距離の練習はログハウス内での内腹斜筋の筋トレと腕振とバトンパスに切り替えました。

その前に御馴染みの配布プリントですが、今日はオニグルミで作りました。今ハーブ園の裏の辺りに生えている二本の樹が青い実を付けています。ウオーキングの集団にこの青い実を見せて

「皆の知っている薄茶色の硬い殻をかぶった胡桃の実は、あの青い実の芯で、その芯を胡桃割りの道具で割って、その中味を食べるんだ」

などと云う説明をしようと云うわけです。

例によって準備体操が始まるのを待ってハーブ園の入り口に急ぎました。此処で入り口横のベンチに座って一行を待ちます。

一行は五分ほどでやって来ました。先頭は明石コーチです。いち早く私を見つけて一行をリードして来ました。私は集団を予定の現場に導きます。

この頃雨は殆ど土砂降りになりました。長居は無用です。予定の説明を手短に済ませて再スタートしてもらいました。

ウオーキングの後は長短合同でログハウス内での腕振り(長距離用と短距離用)内腹斜筋の筋トレ、バトンパス(立ったままで&歩きながら)の練習をこの順で実行し、十一時十一分、豪雨の中のプログラムは”Let’s Go SONS”となりました。皮肉な事にこの時雨は小降りになっていました。

中 村 泰 雄