

御馴染みの配布プリントは藤の実で作りました。花に比べて印象の薄い実ですが、今がシーズンで、数個の豆を鞆に納めて藤棚にぶら下がっています。

場所は温水プールの前、ジョギングコースのスタートポイントから百メートル足らずの所です。この近さでは先行スタートする意味は有るようで、ないようで。久し振りで集団と一緒にスタートして、その先頭を歩きました。そして現場に着くと藤棚からブラ下がった鞆を前にして説明開始。

藤は、マメ科フジ属のつる性落葉木本でこの豆が『なかなかの珍味だ』と云う話ですが、殆どの豆は生のまま食べると毒だということなので注意が肝心であること等々を話した後で

「藤の実を食べたことのある人は居ますか？」

と質問してみましたが反応なしです。そこで

「残念。居たら味を聞こうと思っていたのに」

で、笑いを取ったところで再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は九日後に迫った陸上競技会との関係で千五百を走り、その後長短に分かれ、短距離グループは本部棟前とレンタサイクル前を繋ぐショートカットコースでバトンパスの仕上げ練習をしました。

此处にはゼロメートルから百メートルまで、五メートルごとにコースを直角に横切るラインが引かれ、十メートルごとに距離が表記されています。そこでゼロメートル地点に第一走者、十メートル地点に第二走者、四十メートル地点に第三走者、七十メートル地点にアンカーを配しました。

お分かりでしょう。10mライン～30mラインを最初のテイクオーバーゾーン(嘗てはバトンゾーンと言われていました)とし、以下 40～60 を第二の、70～90 を第三のテイクオーバーゾーンとして、バトンパスをしながら百メートルを走ったわけです。

これは此处数回、短距離グループが続けてきた練習の総纏めの意味と、本番前の最終確認の意味を兼ねた練習です。本番のメンバー、本番のオーダーで臨みました。

そして午前十一時過ぎ、欲を言えば限が有りませんが、メンバー全員がなんとか走りながらバトンの受け渡しができるようになったところで、気温(十一時に 28.1℃)より湿度の方が気になる(蒸し暑い)今日の練習を切り上げました。

中 村 泰 雄