

## 川口陸上プログラム報告

川口陸上プログラムでは参加アスリートの走力を慮って、ウォーミングアップはジョギングではなくウォーキングで実行しています。

そしてこのウォーキングの途中でコース沿いに咲いている花などを鑑賞するのですが、そのターゲットの花は、事前にプリントを作ってメニュー開始前に配布しておきます。

今回このプリントは蠟梅で作りました。四年前にも蠟梅でプリントを作りましたが、冬枯れ時のこの時期、四年も経てばダブリも許してもらえないのではないかと。

所で今日のプログラムは二月十六日開催予定のSONS 駅伝前に開かれる最後の川口陸上プログラムです。ですからメニューもそれに相応しく・・・と言いたい所ですが、実際には準備運動から始めて、ウォーミング・アップのウォーキング、その後の模擬レースとクーリングダウンの体操まで、このところの練習メニューと何も変わっていません。それも当然で、今までだって駅伝練習をしてきたのですから。違ふとすれば『いよいよ本番だぞ』と云うアスリートの気持ちです。それがアスリートたちの練習に取り組む姿勢にも見えました。って、コーチの欲目????

プリントはB5の用紙を縦に使い、上辺中央に『蠟梅』とタイトルを掲げ、その下にハーブ園のジョギングコース沿いに咲く蠟梅の画像を貼り付けました。そしてその下から『～梅』の名前を持っていてもバラ科サクラ属の梅とは別種であること、種子は有毒だが花と蕾は解熱、鎮咳、火傷の治療に使われる漢方薬になること、赤山地区が蠟梅の出荷量で知られていることなどを書きました。

本部棟でのミーティングの後は、今日のメニュー（SONS 駅伝の模擬レース）の関係でログハウスに移動し、その裏の広場で、寒さ（十時に 4.7℃）の関係も有って、何時もより入念に準備体操をして、ウォーミングアップのウォーキングに移りました。

私はウォーキングのスタートを待って、近道をして、ジョギングコースの 900m表示先に向かいました。ここには一杯に花を付けた数本の蠟梅が生えています。ここで待つこと十分余り。ウォーキングの先頭がやって来ました。

先頭はNYちゃん。何時もの様に特徴的な小走りでやって来ます。彼女の直ぐ後ろにはお父さんが余裕の有るウォーキングで付いて来ました。後続集団の先頭はSNちゃん、NYちゃんの十メートル後ろを歩いて来ました。

私はNYちゃんが十分近付くのを待って、直ぐ横の蠟梅を指差し『蠟梅だよ』と言いました。彼女は、お父さんの助言も有って、極自然に私の横に来て後続を待ちました。私は後続集団の到着を待ってプリントの内容を繰り返したり、蠟梅の花の匂いを嗅いで貰ったりした後で『身体が冷えないうちに』と再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後はSONS 駅伝の模擬レースで、二月十六日の駅伝大会で各人が走る区間を走ってもらい、十一時十分、クーリングダウンの体操の後に、寒い、さむい、サム～イ、プログラムはLet's Go SONS となりました。

尚この後ファミリーからコーチ陣にバレンタインのクッキーのプレゼントが有り、アスリートから手渡されました。有難う御座います。今日の夕食後のスイーツにします。