

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 中 村 泰 雄

実施日：2013年2月23日

SONS 駅伝は終わりました。短距離グループはトラックシーズンの開幕を控えて、今日からショートスプリントの練習を再開しました。

その前に御馴染みの配布プリントですが、今日は野蒜と彼岸花で作りました。いつも通りにB5の用紙を縦に使い、その上辺に野蒜と彼岸花の葉の画像を並べて貼り付けました。

記事としては、野蒜と間違えて彼岸花の葉を食べて中毒になったと云う話を時々聞くこと等です。

ミーティングが終わると、芝生広場西端に移動して、其処で大坂PCのリードで準備運動をし、其処を起点にジョギングコース一周のウォーキングをスタートしました。

私はウォーキングのスタートを見送ってからコースを逆行し飛翔橋に向かいました。彼岸花はこの近く、新川（福祉村を横切っている用水路）と噴水池の間の道沿いに生えているからです。

此処でウォーキングの集団を待つこと十分弱。一行の先頭がやって来ました。先頭はTM君です。彼の直ぐ後ろにはSS君、その直ぐ後ろに集団の本隊が続きます。

と、TM君がジョグで目の前を通過しました。慌ててストップをかけますが間に合いません。それにSS君が素通りしかけています。TM君のことはコース途中で見張りに着いているファミリー&ボランティアに任せて、取り敢えずSS君を静止しました。すると直ぐ後ろの本隊から仲間のアスリートが飛び出してSS君を連れ戻してくれました。有難う。

この後、到着した本隊とSS君を案内して彼岸花の場所に移動して、手短かにプリントの内容を説明しました。この説明にはあまり手間取りませんでした。殆どの人は彼岸花が全草有毒なのを知っていたし、野蒜とあまり似ていないことにも気付いていたからです。

それに強く冷たい風も吹いています。長居は無用と、此処は五分足らずで切り上げて再スタートしてもらいました。

本隊の再スタートを見送って大急ぎでウォーキングのスタートポイントに戻ると、TM君が元気館の前を通過しかけていました。そしてスタートポイントに居たファミリーが大声で彼を呼び止めていました。これに対応して、元気館の前からスタートポイントの方に曲がる曲がり角で見張りに着いていたボランティアが立ちはだかつて指示したことも有って、TM君は無事にスタートポイントに戻って来ました。

ウォーキングの後は長短両グループ同時スタートで、短距離グループ（と言っても二人ですが）は2000M、長距離グループはアスリートの希望により一周乃至二周余計に走りました。

短距離グループは2000Mを走った後で東に移動し、冒険広場横の緩い下り坂を全力で走り降りるダッシュを五本繰り返し、十一時三十分、スタートポイントに戻り、その横で大坂PC指導の体操をして、冷たい北風の吹きつけるプログラムを“Let's Go SONS”で締めました。尚短距離グループ二人の2000Mの記録は下記の通りでした。

<2000M>

大坂省悟 10m41s

中村友美枝 19m39s