

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年3月9日（土） 中村 泰雄

三月になりました。この時期、梅、桃、杏、辛夷、木蓮、辛夷（順不同・笑）等が競って咲き始め、月末には真打の桜も登場します。立ち上がりのウォーキングでこれらの花々を無視することはできません。

そうは言っても、これらは春の常連の花々です。配布プリントのテーマになった事も一再ではない・・・と思います。できることなら重複は避けたいところですが、そんなことは可能なのでしょうか。

迷った末に、こう決めました。ウォーキング中の植物鑑賞は今まで通りに続け、配布プリントはアスリートやファミリーの興味を引きそうな別のテーマで作る。今日はその試みの第一回目です。

プリントのテーマにはウォーミングアップを選びました。とても一回では書ききれない内容なのでシリーズになります。

例によってB5の用紙を縦に使い、その上辺中央に「ウォーミングアップ（一）」と表題を記し、その下に第二回SON埼玉陸上競技会の開会式で脚のストレッチをする出場選手たちの画像を貼り付け、その下で神経の伝達速度が速くなる等のウォーミングアップの効果を縷々述べています。

そしてウォーキング中の植物鑑賞の方はハーブガーデン裏で盛りを迎えた梅を見してもらいました。此処では白梅と紅梅が隣り合って植栽されています。昨日、早朝のウォーキングの後で、現場に行ってその咲き具合をチェックしておきました。白梅はほぼ満開、紅梅も鑑賞に堪える程には咲いていました。

私は準備運動が始まると、ウォーキングのスタートに先行してハーブガーデンの入り口に向かいました。待つほどもなくウォーキングの集団が見えてきました。先頭はSS君。その直ぐ後ろに大坂PCが付いて来ます。

SS君は私の横まで来ると、コースの端に寄って立ち止まりました。理想的な先頭です。大坂PCの出る幕は有りません。続いて来たOT君もこれに倣いました。彼は私の横でゴールテープを切るゼスチャーをしてコース横に出たのです。トップ集団の常連がウォーキング中の植物鑑賞のやり方に慣れて来たと言うことでしょうか。結構！

本隊の到着を待ってハーブガーデンの奥に案内し、この公園で紅梅と白梅が並んで咲いているのは此処だけだと説明し、紅白並んで咲く梅を見てもらい、再スタートを指示しました。

この後、私は自転車を飛ばしてジョギングコースの1300メートル表示先に向かい、

其処で再度一行を待ちました。此処には満開の白梅が生えています。集団は七分後にやって来ました。先頭はSS君とOT君です。素早く私を見つけたOT君が50メートルも手前から両手を上げて合図を送って来ました。

しかし明快な反応はこれまででした。やがて白梅の横に立った彼の顔がつまらなそうな無表情になってしまいました。二番煎じ、アンチ・クライマックス。『梅はもう良いよ』と云うことでしょうか。続いて到着した本隊の反応も似たようなものでした。長居は無用。此処からはスピードアップして歩くように指示して再スタートしてもらいました。

ウォーキング後、短距離選手（と言っても一人だけ）は二千を走り、その後、二千を棄権したKY君を加えた二人は東に移動してクラウチングスタートの練習と下り坂を利用したスピード練習をして、十一時三十分に今日のプログラム（短距離）を終了しました。尚二千の記録は下記の通りでした。

<2000M>

大坂省悟 10m44s