

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年3月23日（土） 中村 泰雄

川口陸上プログラムの会場、越谷市北後谷の県民健康福祉村で桜が開花しました。それに気が付いたのは十九日の早暁、その後の高い気温も手伝って、今や満開寸前、ジョギングコースの数箇所に桜のトンネルもできています。

所で此処のジョギングコース沿いには他に椿、辛夷、白木蓮、連翹・・・・等々も咲き揃い、まさに百花繚乱。立ち上がりのウォーキングの植物鑑賞でこの花々を無視することはできません。

その前に今日の配布プリントですが、今日はウォーミングアップの（二）で、十五分かけて筋温を38℃にする等、効果的なウォーミングアップについて説明しています。

大坂PCリードの準備運動が終わるとジョギングコース一周のウォーミングアップのスタートです。始めはゆっくり歩いてジョギングコースの二百メートル表示手前の桜の樹を目指します。

この樹は十九日の早朝ウォーキングの時に私自身で開花を確認した樹です。その意味で、私にとって、この公園で最初に開花した桜の樹と云うことになります。

アスリートの集団と一緒にスタートした私は、此処で一息入れながら染井吉野の樹が全て一本の樹から挿し木で増えた物で・・・・等の説明をし、次の目標に向かいました。

次の目標は三百メートルライン近くに生えている辛夷と白木蓮です。良く似た白い花ですが、すねん前にその見分け方でプリントを作ったことが有り、今日はその復習と云うことになり、何人かはその内容を覚えていてくれました。それで手短かに復習を済ませて次の目標に向かいました。

次の目標はハーブガーデンに植栽されている連翹と椿です。隣り合って生えています。連翹については高村光太郎の命日が連翹忌と呼ばれること、椿については此花は花卉が個々に散るのではなく、多くは花卉が基部でつながっていて萼を残して丸ごと落ちる。それが首が落ちる様子を連想させるため屋敷の庭に植えることはタブーさされていたことを説明し、此処ではその落ちた花を垣根の上に飾る人が居て『まるで曝し首みたいだ』とブラックジョークにして、再スタートしてもらいました。

今日のウォーキングは、この後、冒険広場からジョギングでスタート地点まで戻って、しっかり汗をかいてもらいました。

ウォーキングの後は全員参加のタイムトライアル（2000M）その後は種目別に分かれて、短距離グループは冒険広場横の坂を走り降りるダッシュ三本、その後芝生広場

の西のコースで、長距離グループに合流し、七十メートル競走を三本走って、クーリングダウンの後に、十一時四十五分、桜の下のプログラムを” Let's Go SONS” で観ました。尚 2000 のタイムは下記の通りでした。

<2000M>

小島弘暉 09m50s

大坂省悟 10m26s

秋山俊也 10m39s

佐藤周平 11m56s

坂本七恵 14m39s

金子幸次 15m17s

阿久沢誠 18m43s

中村友美枝 21m14s