

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年4月13日（土） 中村 泰雄

桜は終わりました。ウォーキング中の植物鑑賞の対象としては、キクモモ、ナワシログミ、ハナミズキなどが残っていますが、さてどうしよう。

その前に御馴染みの配布プリントですが、今回はマフエトン理論です。これはウォーミングアップで目標とすべき心拍数の最低値を求める公式で、これによって求めた数値から+10の間に心拍数を上げるのが分かり易いウォーミングアップの目標になります。

と云うことでプリントはできましたが、どうもアスリート向きと云うよりファミリー向きに過ぎる気がして。・・・所が案ずるより産むが易しとか。少なくとも二人のAC、それに短距離のKY君は真剣に読んでいました。

私はウォーキングのスタートを待って、植物鑑賞のターゲットに向かいました。ジョギングコースの1000メートルラインです。この付近ではコースのイン側に生垣ができていて、その生垣がナワシログミなのです。

ハイ、植物鑑賞はナワシログミと決めました。理由はウォーキングのスタートポイントからの距離です。通常のコースを通れば千メートル強ですが、近道をすれば百メートル弱。ここらが周回コースの面白い所で、怠け者の私は当然近道をするわけです。（*^▽^*）。

此処で待つこと十分。トップのTR君が見えてきました。続いて後続が1~2mの間隔で到着します。頃合を見計らって第一声

『この生垣には実が生っているんだけど、探してごらん』

最初のうちは成果が上がりませんでした。一人が赤い小さな実を見つけると、後を追うアスリートが続々。『食べられますか？』と云う質問も出ました。

『毒じゃないよ』と云うのが私の答えでした。渋くて酸っぱいと聞いている実を『美味しい』とは言えないのでこう言ったのですが、この答えを切欠に何本もの手がグミの実に伸びました。

そしてつまらなそう顔をして『ペッ、ペッ』でも中にはニコニコしながら美味しそうに食べている子も居ました。人の好みも色々です。

五分ほどで再スタートしてもらいました。そして最後の四百メートル程はジョギングでスタート地点に戻りました。

ウォーキングの後は二千メートルを走り、その後、長短に分かれ、短距離グループは東に移動し、冒険広場横の下り坂を利用して流し五本。十一時三十分に大芝生広場の西端に戻って、上がりの体操をして“Let's Go SONS”となりました。なお2000Mの記録は下記の通りでした。

<2000M>

小島弘暉 09m36s

大坂省悟 11m04s

佐藤周平 11m08s 自己新記録

澤野能文 12m37s

北山裕介 12m40s

坂本七恵 13m24s

金子幸次 13m24s

玉村浩太郎 14m48s 初記録

倉田純一 17m05s

阿久沢誠 17m15s

中村友美枝 19m39s