

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年4月27日（土） 中村 泰雄

最初に御馴染みの配布プリントですが、今日はウォーミングアップの（四）で、効果的なウォーミングアップについて、その所要時間、効果の継続時間などを書きました。またやってはいけない事として、急激に心拍数を上げることや身体を冷やすこと等にもふれています。

立ち上がりのウォーキングではやや盛り過ぎたハナミズキを見てもらいました。例によって私はウォーキングのスタートを見送ってから、ジョギングコースを逆行して狙いのハナミズキに向かいました。

其処はウォーキングのスタート・ポイントからは1900m、逆行すれば500m。東駐車場からジョギングコースに登る階段を上り切った所で、踊り場風になっています。この場所に面してハナミズキが植栽されているのですが、此処なら他のジョガーやウォーカーの邪魔にもならず立ち話も可能です。

此処で待つこと十五分、最初のアスリートがけやき荘の前に見えてきました。佐藤周平君です。五メートル送れて磯野コーチを中心とする集団が続きます。

程なく到着した集団を前に説明開始。1912年に当時の東京市長の尾崎行雄がワシントンへ染井吉野を送った事。ハナミズキはそのお礼に送られたものである事。花卉に見えるのは葉の変形した物だという事、これらを三分弱で話して、再スタートして、スタート地点まで約500メートルを走ってもらいました。

ウォーキングの後は2000mのタイムトライアル、その後は種目別に分かれ、短距離グループは本格的なトラックシーズンの開幕に向かってクラウチングスタートの練習をしました。

終了は十一時四十五分。長短合同の体操の後、何時もの様に”Let's Go SONS”で済みました。

2000mの記録は下期の通りでした。尚スタートに遅刻した倉田純一君は1000mを走りましたが記録は取れませんでした。

小島弘暉	08m54s	
佐藤允一	09m09s	
大坂省悟	10m58s	
秋山俊也	10m41s	
澤野能文	11m39s	自己新記録
北山裕介	13m11s	
金子幸次	14m02s	

坂本七恵	14m03s
佐藤周平	11m41s
中村友美枝	18m45s
阿久沢誠	19m17s