

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年5月11日（土） 中村 泰雄

配布プリントのウォーミングアップシリーズも今日が最終回となりました。その意味で今回のプリントは今まで四回のプリントの結論と言えます。

それではその結論とはどんな物なのか。プリントの最後で次のように書きました。

『ウォーミングアップとは、何らかの方法で身体を温めることです。これが一番良い方法というものはなく、人それぞれ自分に合ったことをすればいいのです。』

今日のプログラムはミーティングの段階から雨模様でした。それでミーティング後にふれあい橋の先の大休憩所（ログハウス）に移動し、其処で準備運動をして、ウォーキングもこの前を起点にジョギングコース一周。ランも其処をスタート&ゴールとしました。

大坂PC指導の準備運動の後、ウォーキングのスタートを見送ってから、私はゆっくりコースを逆行して植物観賞のターゲットに向かいました。ターゲットの植物は灯台躑躅（どうだんつつじ）です。この名前は枝分かれしている様子が昔夜間の明かりに用いた照明具（結び灯台）の脚部と似通っており、その「トウダイ」から転じたものだということです。『トウダイがドウダンになるって、ジョーダン？』なんて突っ込まないで下さい。私だって半信半疑なんですから。

ウォーキングのスタートポイントからジョギングコースを逆行して約五十メートル。コースを挟んで温水プールと向かい合う位置にある屋根付きベンチに座って一行を待ちました。目指す灯台躑躅はジョギングコースの向こうで、盛りを過ぎた白い小さな釣鐘型の花を付けています。

此処で待つこと二十分。ほぼコース一周を歩き終えた集団にしては、割りと纏まった集団がやって来ました。私は集団を灯台躑躅の植え込みの前に案内して、名前の由来↑等を説明して五分、目の前の大休憩所に戻って貰いました。

ウォーキングの後は大休憩所前をスタートゴールとするコース一周（1830m）を走ってもらい、その後、雨を避けて大休憩所の中で磯野コーチの指導で腿上げと腕振りの練習をして、十時五十五分、大坂PC指導の体操の後に雨のプログラムは早めの”Let's Go SONS”となりました。

ジョギング・コース一周（1830m）の記録は下期の通りでした。

小島弘暉	09m23s
大坂省悟	09m38s
佐藤周平	09m43s
澤野能文	09m56s
北山裕介	11m44s