

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年7月13日（土） 中村 泰雄

先週末に梅雨が明けて以来「梅雨明け十日」と言われる通り、厳しい暑さが続いています。今日も午前十時には30℃を超え、熱中症に細心の注意が必要な気温になりました。

そんな中、お馴染みの配布プリントは熱中症シリーズの第三回、重症度Ⅱ度（中等症）とⅢ度（重症）の、所謂熱疲労と熱射病の原因、症状、治療についてでした。まずはグッドタイミング（☆ω☆*）

ウォーキング中の植物見物のターゲットはハーブガーデンのアーティチョークを見てもらいました。これにはアスリートよりもコーチ&ファミリーの方が興味を示し、調理法や販売店まで聞かれました。ただしハーブ園のアーティチョークは食材としては時期を過ぎ、既に綺麗な花を咲かせていました。残念。

ウォーキングの後は二千メートルを走ってから種目別に分かれ、短距離グループはクラウチングスタートのブラシアップ、最後に仕上げとして30メートル競走をして、十一時二十分に大坂PCの指導で長短合同の体操をして、”Let's Go SONS”となりました。

尚 2000Mの記録は下記の通りでした。

<2000M>

淵本哲正 07m25s

佐藤周平 10m06s

大坂省悟 10m08s

金子幸次 15m58s

倉田純一 16m04s

北山裕介 1000Mでリタイア

阿久沢誠 1000Mでリタイア

中村友美枝 1000Mでリタイア