

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年7月27日（土） 中村 泰雄

昨日早朝、越谷市北後谷の県民健康福祉村で油蟬の鳴き声を聞きました。多分この夏の初鳴きです。『ミーン、ミーン』と云う鳴き声が早朝の静寂を破って響き渡っていました。

明けて今日は真夏のプログラム。天気予報では午前九時に福祉村付近は晴れで気温は27℃、湿度は86%となっていました。この程度で済めば上々でしょう。（^-^-）

御馴染みの配布プリントは熱中症シリーズの（4）で、今回は発症し易い環境についてです。例えば↑のような天候についてです。気温は兎も角、湿度が問題のようで。いずれにせよこの時期、熱中症は無視できないと云うことでしょう。

ウォーキング中の植物見物は金柑の花を見てもらいました。金柑と言えば直径2センチ弱の黄色い実が印象的で、花に注目する人は少ないと思いますが、実はこの時期が花期なのです。福祉村でも現在白い小さな花を咲かせています。

大芝生広場の西端で準備運動が始まるのを待って、私は金柑の咲く現場に向かいました。現場はウォーキングのスタートポイントから二百メートル弱、ふれあい橋の先、ジョギングコースのアウトサイドです。此処で集団を待つこと十分。先頭のNYチャンが見えてきました。五メートル遅れで本隊が続いています。

集団を金柑の前に案内する必要は有りません。木はコースの直ぐ脇に生えています。『これが金柑の木で、これが花です。秋口には青い実が生り、それが晩秋から初冬には黄色くなります』と言うだけです。

五分後に再スタートしてもらいました。ウォーキングの後は800を走り、その後種目別に分かれて、短距離グループはコーナーからスタートし、前半はコーナーを走り、後半は直線を走る二百のレースを体験してもらいました。その後クラウチングスタートのブラシアップをやって30メートル競走で仕上げ、十一時三十分、大阪PCリードの体操の後に”Let's Go SONS”となりました。尚800Mの記録は下記の通りでした。

淵本哲正	02m41s	自己新記録
小島弘暉	03m12s	
大坂省悟	03m42s	
澤野能文	03m57s	自己新記録
佐藤周平	03m38s	自己新記録
北山裕介	03m41s	自己新記録
坂本七恵	04m49s	
金子幸次	05m31s	
阿久沢誠	05m36s	自己新記録
松下智樹	06m36s	初記録
中村友美枝	07m27s	