

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年8月10日（土） 中村 泰雄

今朝、起抜けに見た天気予報では、県民健康福祉村の在る越谷市北後谷では、午前九時に『北北西の風1m、晴れで気温は32℃、湿度は68%』となっていました。この気温は時間と共に上昇し、正午には36℃を予想していました。一見して熱中症が心配になる気温です。

御馴染みの配布プリントは、その熱中症シリーズの最終回（第五回）で、普段から冷房の設定音尾を高めにしたたり、直射日光かでは帽子を被ったりの予防法についてきて居ます。

OT 君指導の準備運動が終わり、ウォーミングアップのウォーキングが出発するのを見送って、今日のウォーキング中の植物見物のターゲットに向かいました。ターゲットは甘茶で、今が何とか花期の末期で、ジョギングコースの750メートル表示、コースのアウトサイドに生えています。此処で待つこと五分。先頭のSY君が見えてきました。走っています。聞くと、ウォーキングのスタート時から走ってきたそうです。道理で後続が見えません。

とりあえず甘茶の木の前に案内して説明開始。四月八日の花祭りにお釈迦様にかかる甘茶はこの木の葉を煎じたもので・・・等々。本隊は五分もしないうちに到着しました。其処で手短かに説明を繰り返して、此処からはジョギングでスタート地点に戻ってもらいました。

ウォーキングの後は800メートルを走り、その後種目別に分かれ、短距離グループは地区大会に向けて、申告タイム用に短距離四種目（50m、100m、200m、400m）のうち、今日の出席者の希望により50Mと100Mのタイムを取りました。

そして十一時三十分、磯野コーチ指導のストレッチの後に、KY君のリードで”Let's Go SONS”を叫び、灼熱のプログラムを終了しました。心配された熱中症ですが、途中で一人のアスリートが競技を中断して木陰で水分補給しながら休息した程度で大事に至ることもなく、一緒にエールを叫んで帰宅して行きました。尚800M、50M、100Mの記録は下記の通りでした。

<800M>

淵元哲正	02m48s
小島弘暉	03m20s
佐藤周平	04m08s
澤野能文	04m17s
北山裕介	04m30s
金子幸次	05m48s
松下智樹	06m32s
阿久沢誠	06m48s
中村友美枝	08m06s

<50M>

北山裕介	9.2s
阿久沢誠	09.3s
中村友美枝	21.7s

<100M>

北山裕介	18.1s
中村友美枝	42.0s