

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年10月12日（土） 中村 泰雄

立ち上がりのウォーキングの時の植物鑑賞の対象を載せることの多い配布プリントですが、今回もその例に漏れず一位の実をテーマに選びました。

この実は赤い杯状で中に球状の種子が納まっています。一見するところ、赤い湯飲みの中に丸い種が入っているといった感じです。大きさは直径5ミリ程度。

一位の木は四年ほど前にも取上げています。この時見てもらったのはジョギングコース沿い、藤棚近くに生えている木です。この木にも実は付いているのですが、高さ四メートルの所の枝にです。屋根より高い所に有る直径五ミリの赤い実・・・とても鑑賞の対象にはなりません。

所が耳寄りな話を聞きつけました。手の届くくらいの所に生っている実があると云うのです。話を頼りに行ってみました。

其処はサイクリングコースを横切る陸橋の傍でした。サイクリングコースの左右が土手のようになっていて、その土手の下に一位の木が植えて有り、土手の上から枝に生っている実が見られるのです。これで問題解決。

其処で配布プリントですが、上辺中央に『一位』とタイトルを示し、その下に果実の画像、その下から雌雄異株であること、樹皮には縦に割れ目が走ること、樹高は20mほどになること、四月頃に開花し初秋に実を付けること等を書き、最後に果肉を除く植物全体にタキシンと云う毒が含まれていることにふれました。

例によってウォーキングがスタートするのを待って、私は自転車で一位の木の生えている現場に向かいました。現場は薬用植物園の奥、サイクリングコースを横切る陸橋の先に在ります。薬用植物園の入り口に自転車を停めて待つ事三分足らずで一行が到着しました。

私は自転車男押ししながら陸橋を渡って一行を案内しました。結果は思った通りでした。ファミリーには受けましたが・・・五分で切り上げました。

ウォーキングの後は2000メートルを走り、種目別に分かれてから短距離グループ（と言っても大坂PC一人でしたが）はスタートダッシュと膝を柔らかく使う中間疾走の練習をしました。

この膝の使い方では、苦勞している大阪君を他所に、お母さんの方があっという間にマスターしてしまいました。

そんなわけで、最後はお母さんに家で練習の指導をお願いし、十一時四十分、長短合同の体操の後に”Let's Go SONS”となりました。尚2000の記録は下記の通りでした。

<2000M>

淵本哲正	07m03s	自己新記録
小島弘暉	09m30s	
大坂省悟	10m13s	
佐藤周平	12m21s	
北山裕介	13m13s	
金子幸次	16m09s	
能崎由貴子	18m21s	
松下知樹	18m25s	
中村友美枝	24m50s	