

陸上競技（短距離）プログラム報告 2013年12月14日（土） 中村 泰雄

毎年二月に越谷市北後谷の県民健康福祉村のジョギングコースで開かれている駅伝（SONS 駅伝）が来年も例年通りに開かれることになり、川口陸上プログラムでは既に長短合同で駅伝練習に取り組んでいます。そこで今回の配布プリントはこの駅伝のコース及び区間設定をテーマにしました。

プリントでは上辺中央に『SONS 駅伝中継所』と明示し、その下に一周 1830 メートルのジョギングコースの三か所に設置される中継所の予定地の画像を添付し、その下にこの駅伝で行われる二つのレース、第一レース（8区、三周）と第二レース（8区、六周）の各区間の距離等を一表に纏めて表示しました。

磯野コーチ準備運動が始まるのを待って、私は最初の中継所（スタート&ゴールポイントを兼ねるSG中継所）に自転車を飛ばしました。此处で待つこと五分、ウオーキングの一団がやって来ました。先頭はOT君。

早速コース上の 100 メートルラインを示し、これがスタートラインでありゴールラインであり中継線でもあること、スタートラインと中継線では立ち位置が違うことを説明して再スタートしてもらいました。

一団の再スタートを見送った私は、新川沿いの道を飛翔橋に向かい、そこからサイクリングコースを逆行して藤棚（その前に中継線に予定している 600 メートルラインがあります）に向かい、その前で一行を待ちました。

待つこと三分。先頭は今回もOT君です。本隊が直ぐ後ろに続いています。

本隊の到着を待って説明開始。ここがプリントにある第一中継所の予定地であること。

コース上の『600』と書いてある白線が中継線になること等を説明して再スタートを指示しました。

次の目標は第二中継所の予定地、四百メートル先の自販機とトイレの前です。但し其処まではほぼ直線コース。彼らに先着するにはスピード競争に勝つしかありません。全力で目標に向かいました。

自販機前に到着して振り向くと先頭のSS君が百メートル後ろから走って来ます。二位の姿は見えません。

SS君の到着を待って中継線（ジョギングコースの1000メートルライン）を示し、再スタートを指示しました。

こうして到着する選手の一人ひとりに中継線を示して再スタートを指示してゆき、最後の選手を見送ってからウォーキングのスタートポイントに戻りました。

ウォーキングの後は駅伝の走行距離を意識して二千と千と四百を各一本、それと三十のダッシュを三本走り、最後は大阪PC指導の体操をして、十一時四十五分に長閑に日の射すプログラムは”Let's Go SONS”となりました。