

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年3月8日（土）中村 泰雄

いよいよ三月。トラックシーズンの開幕間近です。川口陸上プログラムでは今日から一部種目別のメニューでの練習を開始しました。

その前にお馴染みの配布プリントですが、今日のプリントは梅をテーマにしました。バラ科サクラ属の、何の変哲もない梅です。『月並み』の誹りは免れないかも知れませんが、この時期、梅と桜は無視して通ることはできませんので。

プリントは何時もの様に B5 の用紙を縦に使っています。上辺中央に何の銜もなく『梅』と大書し、その下にプログラム会場（福祉村）のジョギングコース、1300 表示先のアウトサイドの梅の木の画像を貼りつけました。

そしてその下から学名や英名、花期や実の熟す時期、果実の利用法や薬効などを書き連ね、最後は『塩梅（あんばい）』という言葉の元々の意味に言及しています。

福祉村の今日のコンディションは、プログラム開始時刻の午前十時に北西の風 4 程度晴れで気温は 6.8℃。寒い晴天と云ったところ。

ウォーキング中の植物見物は、ジョギングコースの白梅を見てもらいました。何時もの様にウォーキングのスタートを見送って自転車でターゲットに向かいました。待つほどもなく小走りでとうちゃくしたのは SY くんでした。続いて二人。で、後が続きません。到着した三人は先へ行きたがっている風情です。そこで苦肉の策。

三人に簡単な話をしながら白梅を見てもらい、再スタートしてもらおうことにしました。

所が『案ずるより産むがやすし』説明を開始するとすぐに本隊が到着しました。それで予定通りに『梅園村』の話などして、再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は二千を走り、種目別に分かれ、短距離グループは東に移動し、冒険広場横の下り坂を走り下りるスピード練習をしました。この練習中に KY 君は、一定の進歩を实せ、今までにない良いリズムで走って見せました。今後に期待が持てそうです。