

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年5月24日（土）中村 泰雄

お馴染みの配布プリント。今回はバトンの受け渡しの（2）で、この件に関するルールを明示する日本陸上競技規則の（I3）（14）（15）をそのまま載せました。やや硬い内容になりましたが、そこは規則の事ですから大目に見て下さい。

その代わり、と言うのも変ですが、ウォーミングアップのウォーキング中の植物見物では今を盛りの花を用意しました。空木の花（卯の花）です。ご存知でしょう。佐々木信綱作詞の『夏は来ぬ』で『卯の花のにおう垣根に・・・』と歌われているあの卯の花です。この花が福祉村でも盛りを迎え、数か所で覇を競っています。そこでその中で一番見事な花を見てもらいました。

私は大坂 PC 指導の準備運動が始まるのを待って、ゆっくり卯の花の現場に向かいました。現場はウォーキングのスタートラインの五百メートル先、ハーブガーデンの中です。予定通り一行に先着した私は、ハーブガーデンの入り口で一行を待ちました。

此处で待つこと三分弱。一行の到着です。先頭はKY君。直ぐ後ろにMT君、大坂PCが続きます。集団の大半が到着するのを待って、入り口から10メートル奥の空木の樹に案内し、他のウォーカーやジョガーの邪魔をすることなく、ゆっくりと満開の卯の花を楽しんでもらいました・・・と言ってもウォーミングアップ中の事、5分弱で再スタートしてもらいましたが。

ウォーキングの後は2000を走り、その後、種目別に分かれ、短距離グループは東に移動して冒険広場横の下り坂でスピード練習をして、冒険広場と芝生広場の間の平らなコースでクラウチングスタートの練習をした後に、再び長短合同で東京地区大会に備えたバトンの受け渡しの練習をし、11時45分に大阪PC指導の体操で真夏の暑さの中でのプログラムを終わりました。