

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年6月28日（土）中村 泰雄

今日は雨を心配して本拠をログハウス内に構え、体操は自由広場で、ウォーキングとジョギングコース一周のタイムトライアルはログハウス前をスタート&ゴールとしました。

お馴染みの配布プリントはバトンの受け渡しの（4）です。画像では左手で渡し、左手で受け取っていますが、これは余りお勧めできません。念のため。

ウォーキング中の植物見物ではネジ花を見てもらいました。ラン科ネジ花属の小型の多年草で、花茎に小さな花が螺旋状に付きます。これがねじれて咲く花と云う事で、この多年草の名前になっています。『巻き方に右巻きと左巻きが有るけど、此処のはどっちかな？』これがアスリート諸君に用意した質問です。

私はウォーキングがスタートする前に、自転車でネジ花の咲いている現場に向かいました。現場はログハウス前から三百メートル足らずの地点、ハーブガーデンの手前、ジョギングコースのイン側です。そこで待つこと三分。先頭のN君が到着しました。3?遅れでK君、5?遅れでS君、K君……。五分と待たずに集団の大半が揃いました。私は目の前の小さなピンクの花の螺旋を示しながら兼ねて用意の質問。すると一人の小父さんから冗談が飛び出しました。

「この花は私でこっちは此奴』

こっちと言われたネジ花は左回りに咲いていました（笑い）

ウォーキングの後は 1830M を走り、その後、種目別に分かれ、短距離グループは陰広場横の下り坂でスピード練習をして、自由広場に戻って、長短合同で磯野コーチの指導のもとに、腕振りや腿上げなど、走りの基本を学びました。そして十一時五十分、梅雨の最中のプログラムは、磯野コーコーチの指導する整理体操の後に、心配された雨に降られることも無く” Let's Go SONS” となりました。