

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年7月26日（土）中村 泰雄

お馴染みの配布プリントは『バトンの受け渡し』の（6）です。これでこのシリーズを終わります。その後はまたウォーキング中の植物見物のターゲットの解説に戻ります。次回のターゲットはまだ決めていませんが、マア何とかなるさ。とはまた無責任な（笑い）

ウォーキング中の植物見物はワルナスビを見てもらいました。北アメリカを原産地とするナス科の多年草で、茎や葉に鋭いとげが多いうえ、垂直および水平に広がる地下茎および、牛糞などに混じる種子でよく繁殖し、除草剤も効きにくく、一度生えると駆除しにくい上に、耕耘機などですきこむと、地下茎の切れ端一つ一つから芽が出て独立した個体に再生し、以前より増えてしまう始末の悪さです。和名の「ワルナスビ」は、このような性質により付けられました。六年前に一度見てもらいましたが、六年も経てばまあ良いか、と云うわけで・・・

ウォーキングの後は通常なら二千を走る所ですが、熱中症の心配から、前回に続いて距離を半分にして走ってもらい、その後で種目別に分かれしました。

種目別に分かれてから、短距離グループは東に移動し、冒険広場横の下り坂を利用してスピード練習。その後、長短合同で四百を走り、十一時四十分、大阪PCリードの体操の後、灼熱のプログラムは“Let's Go SONS”となりました。