

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年9月13日（土）中村 泰雄

明日はシラコバト運動公園競技場でSON埼玉の陸上競技会が開かれます。今日はその為の最後の仕上げと云う事です。

そうは言っても準備運動から始めてウォーキングへと続くメニューは何時も通りです。と云う事はお馴染みの配布プリントも何時も通りで、ウォーキング中の植物見物の対象を扱っています。

今日の対象は姫岩垂草です。雑草を駆逐する目的で植えられる生命力の強い背の低い多年草で、北駐車場近くのサイクリングコース沿いに植えられています。

大坂PC指導の準備運動が始まるのを見届けて、私はジョギングコースから北駐車場へ降りる階段に急ぎました。此处で待つ程もなくウォーキングの集団が到着しました。

私は姫岩垂草が雑草相手に奮戦している様を示して簡単な解説。三分弱で再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は長短グループ合同で1000と400を走り、3チームに分かれてバトンパスの練習を繰り返し、11時30分、大阪PCリードの体操の後に陸上競技会前日のプログラムを終了しました。尚1000の記録は下記の通りでした。

<1000M>

小島弘暉	03m17s	自己新記録
大阪省悟	04m46s	自己新記録
澤野能文	05m07s	自己新記録
佐藤周平	05m19s	
北山裕介	06m00s	
イソガイ コウタ	07m14s	自己新記録
松下知樹	07m16s	
金子幸次	07m19s	自己新記録
スガワラ サキ	07m30s	自己新記録
倉田純一	08m40s	自己新記録
中村友美枝	09m26s	自己新記録

メグロ ヒデノリ 途中リタイア