

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年10月11日（土）中村 泰雄

配布プリントはコリアンダーで作りました。  
何時もの様にB5の用紙を縦に使い、上辺中央にコリアンダーの画像を貼り、その下に大体下記のような解説を載せています。

\*\*\*\*\*

コリアンダーは地中海東部の原産で、古くから食用とされて来た一年草ですが、日本料理に用いられる食材ではないので、国内では入手が困難でした。しかし最近のエスニック料理ブームで需要が増え、国内でも栽培が増えた為に入手し易くなっています。

葉をハーブとし、果実をスパイスとして用いるほか、煮込み料理には茎や根まで使われます。

\*\*\*\*\*

このコリアンダーが今日現在、ウオーキングのスタートラインから約500メートルの所に在る薬用植物園で小さな白い花を付けています。これが今日の植物見物のターゲットと云う事です。

私は何時もの様にウオーキングの一行に先立って別コースを自転車で現場に到着し、植物園の入り口の横のベンチに座って後方を見ました。と、ウオーキングの集団は既に50M弱の所まで来ていました。先頭はSY君。2～3M遅れで2人、3人と続いて来ます。

先頭のSY君が私に気付く植物園に入って来ました。後続集団もこれに倣います。瞬く間に大半が集まった集団に向かって私の第一声『コリアンダーはこの近くに生えているんだけど、見付けられるかな』

コーチの一人が『アッ』と云う間に見つけてくれました。第一関門突破です。圧は現物を前にしてプリントの内容をなぞって五分。再スタートしてもらいました。

ウオーキングの後は2000Mを走り、種目別に分かれ、短距離グループは東に移動して、冒険広場の横の下り坂で膝を柔らかく使う走法の練習を11時半まで行い、芝生広場の西端に戻って長距離グループと合同で整備体操をして11時45分に今日のプログラムを”Let's Go SONS”でめました。