

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年10月25日（土）中村 泰雄

川口陸上プログラムの会場、県民健康福祉村の今朝十時天気は、北北西の風 1.2m/s、晴れで気温は 17.5℃でした。この所の雨っぽい天気は何処へやら。絶好のプログラム日和です。結構毛だらけ・・・以下省略。

最初に配布プリントですが、今回はマルメロで作りました。何時もの様に B5 の用紙を縦に使い、上辺中央に黄色く色付いたマルメロの画像を貼りました。福祉村のマルメロは未だ青い部分が残っている状態ですが『売り物には花』と云う事でご容赦のほど。

記事としては、日本には江戸時代に渡来したこと、『セイヨウカリン』と云う別名を持っていますが中央アジア原産であること等々を書き、最後に『マーレード』はこのマルメロの砂糖漬けが語源になっていることを書き添えました。

準備運動が終わり、ウォーキングがスタートするのを見届けてから、私はゆっくりマルメロの生えている現場に向かいました。現場はジョギングコースの 1200 メートル表示の一寸先、ウォーキングのスタートポイントから 1300 メートルの所ですが、近道を通れば 400 メートルの近さになります。これがこのノンビリ・スタートが可能な理由でして。はい。

こうして現場で待つこと五分弱、先頭の SY 君、直ぐ後ろに大阪 PC、そして NY さん、KK 君。アッと云う間に大半の参加者が揃いました。現場での説明はプリントの内容を手短に繰り返したただけでしたが、コーチの一人が下記の点を補足してくれました。

『手の届く所の実は無くなっていますね』

その理由には触れないでおきます（笑い）

ウォーキングの後は 2000 を走り、その後、種目別に分かれ、短距離グループは冒険広場横の緩やかな下り坂を利用して、スピード練習と、このオフシーズンの課題としている膝を柔らかく使う練習をしました。そして十一時四十分芝生広場の西端に戻り、大阪 PC リードの体操の後に、SON 埼玉のエールを叫んで今日のプログラムを〆ました。