

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年11月8日（土）中村 泰雄

今回の配布プリントは萩で作りました。ジョギング・コースのスタート表示付近に咲いています。ついでに美味しそうな『おはぎ』の画像も載せてタイトルを『萩とおはぎ』としました。コース周辺に『おはぎ』が生っている、なんてことは有りませんが（笑）

前回のプログラムは地区大会後で気が抜けたのか出席率がイマイチでした。今回は捲土重来と行きたい所でしたが、起き抜けにネットで見た天気予報では、午前九時に『北北西の風 3m/s、曇で気温 13℃』となっていました。その冴えない予報が外れるように願いつつ福祉村に向かいました。そして・・・

冴えない天気の為か、オフシーズンで気が抜けたのか、あるいはバザー・文化祭などの行事と重なったのか、ミーティング開始時のアスリート数はたったの三人。まさに『冴えない』の一言でした。それでもミーティング中に到着するアスリートも居て、大坂PCのリードする準備運動が始まる頃には八人まで増えていました。

何時もなら準備体操が始まるとウオーキングのスタートを待たずに植物見物の現場に向かうところですが、今回はそうしませんでした。それと云うのもその現場はウオーキングのスタートラインから 70?の所だからです。私は集団と一緒にスタートして、その先頭で現場まで歩きました。

現場に付くと直ちに萩の木を指さして『これが萩です』とやり、集団の後部に居た萩原コーチを指さして『あれが萩さんですト』やりました。そして『字も同じですか』の質問に「ハイそうです』と答え、話はこれでほぼ終わり。寒さの中（十時に 12.1℃）でのウオーミングアップに長話は禁物です。三分弱で再スタートしてもらいました。

ウオーキング後は二千を走り、その後種目別に分かれ、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、前回に続いてフォーム改造に取り組みました。

そして十一時四十分に芝生広場の西端に戻り、長距離グループと一緒に、整理運動の後、SON埼玉のエアールで立冬後初の川口陸上プログラムをめました。