

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年12月13日（土）中村 泰雄

ウォーキング中の植物観賞では、前回の櫟に続いて今回も正月飾りに使われる植物を見てもらいました。四年前にも見てもらいましたが、四年も経てば二番煎じも許されると勝手に決めて、橙の実の再登場です。福祉村ではジョギングコースの三百メートル表示から四百メートル表示の間のコース沿いの数本の樹の枝で黄色く色付いています。配布プリントも橙で作りました。

プリントはB5の用紙を縦に使い、その上辺に薬用植物園の近くに生えている樹の写真を貼り付け、その左右に花と実のクローズアップを配しました。

記事としてはビターオレンジと云う別名を持つこと、酸味と苦味が強くそのままでは食用には向きませんが、調味料として、或いは漢方薬の材料として利用されていることに加えて、名前が『代々』に通じ、一冬を通して実が落ちない所から『代々栄える』と云う縁起担ぎで正月飾りになっていることを書きました。

ここまで読んできて、『四年前とそっくりじゃないか』と思った人が居るかも知れません。仕方ありません。同じ植物の説明ですから（笑い）

私は大坂PCリードの準備運動が始まると直ぐに北駐車場の上の屋根付きベンチに向かいました。そのベンチの前のジョギングコース沿いに実の付きの良い橙の木が有るのです。ジョギングコースの距離表示の三百メートルと四百メートルの中間点、ウォーキングのスタートラインから四百メートル強の場所です。此処でベンチに座ってのんびり待つこと五分。先頭の。NYちゃんが小走りで到着しました。お母さんと一緒です。

待つほどもなく参加アスリートの殆どが到着しました。スタートしてから未だ四百メートルと一寸しか歩いていません。そんなに大きな差のできる距離ではありませんから。

そこで私は一行に目の前の橙の実を示しながら、この実は酸味と苦みが強いので生食には向かないこと等、プリントの内容に触れ、最後に幹に張り付けられた『この実は見て楽しむだけにしましょう』と書いた掲示を示して『この実は美味しくないよと云う意味なのか、盗って行かないで下さいという意味なのか、どっちだと思う？』とやって笑いと共に『両方！』と云う答えを得た所で再スタートしてもらいました。

ウォーキング後は二千を走り、その後に種目別に分かれ、短距離グループは冒険広場横の下り坂に移動し、このオフシーズンの目標にしている膝を柔らかく使う走法の習得のために、百メートルの流しを五本走りました。

この練習中、歩いてスタートラインに戻る時に、参加アスリートの全員が、此方の指示を待たずに、膝を柔らかく使う歩き方で戻って来ました。その取り組みの真摯さには目を見張る物が有ります。屹度良い報いが有ることでしょう。

こうして緩やかな下り坂を走り下りる練習は、走り下りて歩き上る練習に変わりましたが、予定通りの十一時三十分に終わり、芝生広場の西端に戻って長距離グループと一緒にクーリングダウンの体操をして、SON埼玉のエールを叫んでから、短距離グループはフットサル場に下りる階段を利用して脛脛のストレッチをして、好天微風に恵まれたプログラムを終了しました。