

陸上競技（短距離）プログラム報告 2014年12月27日（土）中村 泰雄

今週は月曜日が冬至で、火曜日が天皇誕生日。
水曜日がクリスマスイブで木曜日がクリスマスで金曜日がボクシングデーでした。それでは今日は何でもない日かと云うと、とんでもない。今日は今年最後の川口陸上プログラムの日でした。

その大事な日のお天気ですが、昨夜七時半に見たに見た Excite の天気予報では、プログラム会場の福祉村の在る越谷市北後谷では、今日の午前九時は北北西の風 3m、晴れで、気温は 4℃、十二時は北北西の風 2m、晴れで、気温は 6℃ となっていました。寒い。

ウォーミングアップのウォーキング中には梅檀を見てもらいました。同じ梅檀は四年前にも見てもらいましたが、それは六月の第二土曜日の事で、枝には薄紫の花が咲いていました。今回は十二月。枝には花どころか葉さえ見当たりません。ごく僅かな実が辛うじてしがみ付いているだけです。

でもがっかりするのは早過ぎます。足元を見ると、枝から落ちた実が『拾ってくれ』と言わんばかりにゴロゴロ転がっています。これが今日の植物観賞（採集？）のターゲットでした。

それではお馴染みの配布プリントですが、B5 の用紙を縦に使い、上辺中央にタイトル、その下に画像を二枚。向かって左が枝に生っている実、右が地面に散らばる沢山の実の画像です。

そして其の下のから、「梅檀は双葉より芳し」の諺はこの梅檀の事ではなく白檀の事であること。初夏に花が咲き晩秋に実が熟すこと。その実はひび、あかぎれ、しもやけの外用薬、煎液を整腸、鎮痛の内服薬とされるが、サポニンを多く含むため、食べると中毒を起こし摂取量が多いと死に至ることなどを書き、核は数珠玉として利用されることを付記しました。

九時三十分開始のミーティングでは、自己新記録などの表彰が有り、毎年二月に開いている SONS 駅伝の日程が、会場の健康福祉村の改修工事のために未定であるとの報告が有りました。

例によって準備運動が始まると、私は植物観賞の現場に向かいました。現場は北駐車場の先の薬用植物園の奥です。私は植物園の入り口近くのベンチに座

って一行を待ちました。

待つ程もなくウォーキングの一行が一団となって到着しました。一行をサイクリングコースを横切る陸橋の先に導き、辛うじて枝に残った実と地面にゴロゴロ転がっている梅檀の実を見てもらいました。そしてプリントの内容で最も重要なこと（この実が有毒であること）を繰り返しました。早速座り込んで梅檀の実に手を伸ばす子も居たからです。

五分足らずで再スタートしてもらいました。気温 2.9℃の中でのウォーキングアップ中です。
長居は無用。

ウォーキングの後は二千を走り、その後種目別に分かれ、短距離グループは東に移動し、冒険広場横のサイクリングコースに出て、囲いの柵を利用して腿上げ、その後ジョギングコースの下り坂で百メートルの流しを五本繰り返し、十一時三十分に芝生広場の西端に戻って中長距離グループと一緒に整理体操。最後に短距離グループは近くの階段で脹脛のストレッチをして、今年最後の寒い、サムイ、川口陸上プログラムを終わりました。