

陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年3月14日（土）中村 泰雄

一月の初旬から始まった福祉村のジョギングコース他の改修工事はほぼ完成し、ボロボロだった木質舗装は新品のゴムチップ舗装に変わり、立ち入り禁止の防護柵も片付き、所々で半分程度になっていたジョギングコースの幅員も旧に復しました。

今日はそんな福祉村で迎える最初のプログラムです。まずは配布プリントですが、梅の後は桜と云うわけで、今回の配布プリントは前回の梅に続いて桜で作りました。但し染井吉野には早過ぎます。桜は桜でも早咲きで知られる河津桜です。

何時もの様に B5 の用紙を縦に使い、その上辺中央に『河津桜』とタイトルを示し、その下から、大島桜と緋寒桜の自然交配種らしいこと、一月下旬から二月にかけて開花し、一ヶ月咲いていること等を書きました。

私は例によってウォーキングの集団がスタートするのを待って、サイクリングコースを逆行し、河津桜が咲いている現場に向かいました。

現場はジョギングコースの 600m ラインの手前、野鳥の池沿いの所です。此处で待つこと三分。先頭の NY さんがジョギングでやって来ました。そしてこちらの指示を待つまでも無く、スロウダウンして私の方に歩いて来ます。後続は 3m~5m の間隔で続きます。

こうしてアッと云う間に集まった集団を前に、プリントの内容を簡単に解説した後で、近くに生えている染井吉野と目の前の河津桜の幹の模様がそっくりなのを見てもらい、この二本が確かに桜の仲間であることを納得してもらいました。

ウォーキングの後はアスリートを複数の組に分けてペース走。そしてペース走を終わったアスリートから順に、背の低いハードルを跨ぎ越しながら走る練習をしてもらいました。

前回まで、このハードルは厚紙を使った手製の物でしたが、今回はペットボトルに水を入れたものを使用しました。前回の厚紙製に比べて今回のペットボトルの方が、傍目にも格段と使い良い様に見えました。発案者に乾杯。

この後は 1000m を走ってタイムを取り、60 メートルのダッシュ三本、整理体操と続けて、十一時四十五分、ホワイトデイのプログラムは無事に『お疲れさま』となりました。