

陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年4月25日（土）中村 泰雄

立ち上がりのウォーキングの植物観賞では今が盛りの花水木の花を見てもらいました。東駐車場に何本も植えてありますが、できる限りジョギングコースの近くの木と云うことで、駐車場からジョギングコースに上がる階段の傍の木に決めました。

配布プリントも花水木で作りました、と言いたい所ですが、一昨年十一月に使ったプリントの焼き直しです。ばれる前に自白しておきます。

B5の用紙を縦に使い、その上辺中央に一段大きく『花水木』とタイトル示し、その下に三枚の画像。中央はジョギングコース東端のコーナーを歩く二人のウォーカーの絵。背景に花水木の木が見えます。左は春の花、右は秋の実です。

その下の記事では庭木や街路樹に利用されていること、アメリカシロヒトリの食害に遭い易いこと、東京がワシントンに贈った桜のお礼に贈られたこと、女子マラソンの野口みずきの名前はこの機に因んで付けられたということなどを書きました。

準備運動が終わって、大坂のリードする挨拶が有って、ウォーキングがスタートします。私はウォーキングの一行のスタートを見送ってから、サイクリングコースを自転車で順行して東駐車場に向かいました。

途中一行を追い抜き、東階段で待つこと六分、先頭の大坂PCが到着しました。さっそく花水木の木の前に導き後続を待ちました。

三分後にはウォーカーの大半が集まりました。そこでプリントの内容の説明です。花卉のように見える総苞のこと、真ん中に在る小さな丸い粒々の一個一個が漬であることなど。

最後にマラソン選手の野口みずきの名前はこの花の名に因んで付けられたのだと云う話をした後で『花の無い名前だけど』とやったところファミリーの中から笑いが漏れました。説明開始から五分弱。タイミングよく笑いが取れた所でジョギングで再スタートして出発点に戻ってもらいました。

ウォーキングの後は、前回同様、2000m～4000mのペース走、ミニハードルを使った基礎練習、1000m走のタイムを取り、50mを3本走って2本目と3本目のタイムを取って、最後は大坂PCのリードで整理体操をして、11時50分、ゴールデンウイーク直前のプログラムを無事にめました。