

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年10月10日（土）中村 泰雄

十月も中旬を迎えようとしています。朝晩はすっかり涼しくなりました。今朝の最低気温は 12.2℃でした。半袖のシャツでは寒さを感じるくらいです。ですから熱中症の心配はなくなった、かと云うとそうではありません。油断大敵。運動中の水分補給は抜かりなく。

立ち上がりのウォーキングでは薬草園の少し手前で印象的な紫色の実を付けている紫式部の実を観察しました。その名前からアスリートよりもお母さんたちの興味を引くだろうと予想していましたが、予想通りでした。

私は、磯野コーチの指導する準備運動が終わりウォーキングのスタートするのを待って、別コースを紫式部の生えている現場に向かいました。ウォーキングのスタートポイントから約 400m の所、ジョギングコースとサイクリングコースの間です。

現場に到着して後ろを振り向くと、100m 足らず後方に NY ちゃんの特徴あるウォーキングフォームが見えました。そのすぐ後ろにはウォーキングの本隊（らしき）が続いています。

一分と一寸で到着したウォーキングの集団に小さな丸い紫色の木の實を示して、配布プリントの内容の補足説明です。特に、源氏物語繋がりです。紫式部の実の画像と並べて貼り付けた光源氏の画像については「光源氏をネットで検索するには『牡丹光源氏』とか『植物光源氏』とかで検索しないとジャニーズの男の子ばかり出て来るよ」と念押しして笑いを取りました。

ウォーキングの後は二千を走ってタイムを取り、先にゴールした順にミニハードルで足裁きの練習をしました。

その後は種目別に分かれ、短距離グループは東に移動し、冒険広場横の緩やかな下り坂を利用してスピード練習捺する予定でしたが、今日は短距離のアスリートの出席が無く、残念ながら中止となりました。

長距離グループは、二千の後に千を走り、その後は 400、その後は 50 を 3 本走りました。

そして磯野コーチ指導の整備運動の後に KY 君のリードで“Let's Go SONS”を叫んで、十一時五十分、曇り空の下でのプログラムを終わりました。