

陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年10月24日（土）中村 泰雄

先ず最初に今日の天気ですが、プログラム会場の福祉村の在る越谷市北後谷では、午前九時には風は0.1㍓、晴れで、気温は18℃。十二時には南南西の風1.8㍓、晴れで、気温は22.2℃でした。文句なし。

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もらいました。同じ梅檀は以前にも見てももらったことが有ります。五年前の六月と去年の十二月です。六月には薄紫の花が咲いていて、十二月には実が熟していました。それでは今回は？

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。向かって左が六月に咲く花で右が未だ青い十月末の実です。

そして其の下から『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、煎液は整腸、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。

例によってウォーキングのスタート前に、私は植物観賞の現場に向かいました。現場はジョギングコースの250㍓の距離表示の手前です。現場に到着して梅檀の枝を見上げ、足元に目をやり、青い実の健在を確認する暇も有らばこそ、ウォーキングの集団が到着しました。これがスタートポイントから350㍓の近さの為せる業です。

早速集団を梅檀の木の前に導き、最初に梅檀の特徴の一つである樹皮に入った縦の裂け目を示し、その後プリントの内容を手短に説明し、枝の果実と地面に落ちた果実を示し、最後にそれらが有毒であることを強調して、再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後はミニハードルとラダーを使って足裁きの練習をし、2000を走ってタイムを取って、種目別（短距離と中長距離）に分かれました。

種目別に分かれてから、短距離グループ、（と言っても出席者は阿久沢PC一人でしたが）は東に移動して、冒険広場横の下り坂を利用してスピード練習。

此処で腕を後ろに振った時に肘が伸びる阿久沢君の癖が見付き『腕ではなく、肘を振るのだと意識してみたら』とアドバイスしたら、その直後から走りのスピードが上がった様に見えました。以前から感じていたことですが、彼の学習能力には見るべき物が有ります。

十一時三十分に西に戻って中長距離グループに交じって50kmのダッシュを三本走って、整理運動、“Let's Go SONS”で好天に恵まれた川口陸上プログラムをめました。