

陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年11月28日（土）中村 泰雄

プログラム会場の県民健康福祉村が在る越谷市北後谷の今朝六時の気温は1.0℃でした。

寒くなりました。十一月も残す所あと二日。この寒さも当然でしょう。

配布プリントは、季節外れの夾竹桃の花に続いて、今回はこの季節に相応しく色付いて来た金柑の実で作りました。ジョギング・コースの二百メートルの距離表示のから四百メートルの距離表示にかけて、橙と競うように色付いています。

金柑の実では七年前の十一月にもプリントを作っていますが、七年も経てば再登場もOKと、苦しい言い訳をしながらの配布です。

十時に大芝生広場で準備体操。続いてジョギングコース一周のウォーキング（後半はジョギング）のスタートです。私は自転車で金柑の場所に先回り……の筈でしたが、自転車の鍵が見付かりません。何処かでドジを踏んで無くしたらしい。散々苦労して探し回って見つけました。元気館の正面入り口の前に落ちていました。

これで一安心。ですが、集団はとうに金柑の場所を通り過ぎている時間です。仕方ありません。スタートラインに戻って、2000のスタート前に、金柑の前でプリントの内容を解説できなかったことをお詫びしました。

ウォーキングの後は小さなハードルとテープで作った梯子を使って足裁きのブラシ・アップ。その後2000を走ってから種目別に分かれ、短距離グループ（と言っても参加は二名でした）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をし、芝生広場の西端に戻って中長距離グループに混じって50mを走り、整理体操の後にSONSのエアールを叫んだ後に、短距離の二人で階段を使った脹脛のストレッチを補足し、阿久沢PCのリードで再度SONSのエアールを叫んで、十一時四十五分、日差しが有るのに寒さを感じるプログラムを終わりました。