

陸上競技（短距離）プログラム報告 2015年12月12日（土）中村 泰雄

今日のウォーキングでは、前回の金柑に続いて晩秋に黄色く色付くミカン科の果実、橙を見てもらいました。熟す時期も同じなので、どちらを先にしても良かったのですが、金柑を先にしたのは理由があります。

金柑の木は背が低いのでその実に手が届き易いのです。それで実の熟す頃になると実を盗み取って行く不心得者が出現するのです。そんな被害に会う前に見てもらおうというのが金柑を先にした理由です。

金柑は無事に見てもらいました。これで橙も安心。と云うわけには行きません。世の中には高枝切狭と云う道具も有ります。それで毎朝、ウォーキングのついでに橙の実の健在を確認してきました。今朝は何時もより早目に家を出て、橙の様子を見てからミーティング会場の元気館に向かいました。橙の実は健在でした。セーフ。これで橙を見てもらう事が出来ます。

プリントはB5の用紙を縦に使い、その上辺に薬用植物園の手前に生えている樹の写真を貼り付けました。

記事としては、夏に白い花が咲き、冬に果実が黄熟し、この色が橙色と呼ばれること。果実は冬を過ぎても木から落ちず、春になると再び緑色に戻ることを等々を書きました。

磯野コーチ指導の準備体操が始まるのを待って、私は別コースを自転車で橙の生えている現場に向かいました。現場は北駐車場の上、ジョギングコースのインサイド沿いで、ウォーキングのスタートポイントから約五百?の所です。

その現場で待つこと五分、八番トイレの前辺りにウォーキングの集団が姿を現しました。先頭はYS君、やや遅れてYNさんが続きます。

YS君はまっすぐ前を向いて、私の前を通過しかけました。

『Y君、此処だよ』

慌てて声をかける私に、彼は即反応しました。見事。

待つほどもなく到着した集団を、他のウォーカーやジョガーの邪魔にならないようにジョギングコースの内側に導いて、プリントの要点を手短に説明し、再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は、何時もの二千を走ってタイムを取り、種目別に分かれて、短距離グループは参加アスリートの年齢（小学三年生）を考慮して、短距離走の基礎訓練として、爪先歩きと腿を上げて歩く訓練をしました。

その後、西に戻って、磯野コーチの指導で整美体操をした後で、階段を使って脹脛のストレッチをして、穏やかな小春日和のプログラムを終わりました。