

陸上競技（短距離）プログラム報告 2016年1月9日（土）中村 泰雄

本日午前十時の福祉村の天気は、プログラム開始時刻の午前10時に、北の風1.9m/s、快晴で気温は7.1℃でした。寒さは感じましたが、風も穏やかで、ママアのコンディションとしておきましょう。

今日から、短距離のアスリートも中長距離グループに交じって長い距離を走りました。これは特に変わったことではありません。短距離選手が、冬の間、体力強化の為に長距離を走るの珍しくは有りません。川口のアスリートにもそのやり方を踏襲してもらおうと云う事です。この練習は三月末まで続ける予定です。このメールのタイトルが『陸上競技（短距離）プログラム報告』から『(短距離)』が欠けているのはその為です。

それでは配布プリントの話ですが、今回は前回見てもらった蠟梅のすぐそばで赤い実を付けている南天で作りました。何時もの様にB5の用紙を縦に使い、上辺中央に『南天』と表示し、その下に、福祉村の元気館の正面入り口の前に飾られていた、南天と橙を使った門松の画像を貼り付け、その下から始まる記事では、『南天』と云う名前は、中国名の『南天燭』『南天竹』の簡略化であること、日本では『ナンテン』が『難転』に通じることから縁起の良い木とされて来たことなどを書きました。

本部棟でのミーティングを終え、大芝生広場の西端で磯野コーチ指導の準備運動が終わり、ウォーキングがスタートするのを見届け、私はジョギングコースを逆行して、南天の実が生っている現場に向かいました。現場までは、ジョギングコースを順行すれば約一キロメートル有りますが、逆行すれば二百メートル弱です。

現場に着いて待つこと十分。一キロも歩いて来た割には良く纏まった集団が到着しました。早速集団を南天の木の前に導き、極々手短かにプリントの内容を補足しました。何しろ気温は10℃を遥かに割っています。そんな気温の下で長居をしては、ウォーミングアップのウォーキングの意味を失ってしまいます。五分弱で再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は小さなハードルを使って、腿を挙げて歩く練習をして、2000m、1000m、400mを各一本走り、50mを三本走って、十一時五十分、磯野コーチ指導の整理運動の後、KYの君リードでSON埼玉のエールを叫んで、今年最初の川口陸上プログラムを無事に終わりました。