

陸上競技（短距離）プログラム報告 2016年1月23日（土）中村 泰雄

今朝プログラム会場の福祉村に向かって出発する寸前（八時三十分）に見た天気予報では、午前中は曇りで、午後には雨が降り出し、それが夕方には雪に変わって日付が変わる頃まで降り続くことになっていました。出発の準備をし乍ら見た窓の外は今にも降り出しそうな曇り空。降り出しが予想より早まることを心配して、荷物の隅に雨合羽を忍ばせて出発しました。幸い、この雨合羽は無駄になりましたが、これも日頃の心がけのおかげ（？）

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らいました。同じ梅檀は去年の十月にも見てもらいましたが、この時は未だ殆どの実がしっかり枝ついていました。今回はそれが熟れて地面に転がっています。それを手にとって心行くまで見てもらおうと云う事です。

配布プリントは何時も通りに、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。向かって左が枝に生っている実、右が地面に散らばる沢山の実の画像です。

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、煎液を整腸、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。前回のプリントとほとんど同じ内容になりましたが、同じ植物の、ほぼ同じ時期の状態の記述ですから仕方ありません。と、苦しい言い訳。

ミーティングが終わって、大芝生広場に出て、その西端で磯野コーチ指導の準備運動を済ました後、今日は磯野コーチの解説で動的ストレッチを経験しました。

それが終わるとウォーキングです。私はウォーキングの一団のスタートを見送ってから、近道をして、梅檀の実の転がっている現場に向かいました。現場はウォーキングのスタートポイントから約千三百メートル、四番トイレの近く、ジョギングコースのアウト側です。

此处で待つこと十分弱。先頭のK J君がやって来ました。彼は私の前を通過しかけたのですが『此处だよ』と声をかけると、私に気付いて立ち止まりました、

私は、地面にゴロゴロ転がっている梅檀の実を彼に見せ、プリントの内容で最も重要なこと（この実が有毒であること）を強調し、後続が来る前に再スタートしてもらいました。

後続の集団は待つ程もなく次々に到着しました。私は彼らにジョギングコース沿いの梅檀の木を示し、その木の根元に転がっている梅檀の実を見せ、K J君にしたのと同じ説明をして、三分弱で再スタートしてもらいました。冷たい風の吹く、気温 3.0℃の中でのウォーミングアップ中です。長居は無用。

ウォーキングの後は 2000m、1,000m、400mを各一本走り、50mを三本走って、磯野コーチ指導の整備運動の後、S S君のリードでSON埼玉のエールを叫んで、十二時五分、サムイ、寒い、川口陸上プログラムを終わりました。