

陸上競技（短距離）プログラム報告 2016年3月12日（土）中村 泰雄

本日のプログラムは、上尾さいたまの陸上プログラムからの参加を得てミニ駅伝を実施しました。寒さの中でのウォーミングアップという事で、今回に限りウォーキング中の植物観賞は中止しました。

本部棟の会議室でのミーティングでは自己新記録賞と努力賞の表彰が有り、ミニ駅伝チームの発表が有り、好成績をおさめた東京マラソンの報告が有りしました。

十時にミーティングを終えて芝生広場に再集合し、磯野コーチ指導の準備運動をし、腕振りや脚捌きの訓練の説明を聞いて、2000mのウォーキング（後半はジョギング）によるウォーミングアップをスタートしました。

ウォーキングの後は50mを三本走り、この後で、一周1830?のジョギングコース五周を九区に分け、四チームで走る駅伝競走がスタートし、十一時半過ぎに四チームがほぼ団子状態でゴールしました。

この後、磯野コーチ指導の整理体操、KY君リードのSON埼玉のエール、駅伝参加者への参加賞の授与、お土産のお菓子の配布と続き、十二時十分に寒い寒いプログラムは無事に終了しました。