

陸上競技（短距離）プログラム報告 2016年10月22日（土）中村 泰雄

十月も下旬に入り、早朝のウォーキングは寒ささえ感じる今日この頃、秋本番のプログラムは極弱い北西の風の吹く中で始まりました。天気は快晴、気温は16.0℃です。

立ち上がりのウォーキングではチェリーセージを見てもらいました。現在ジョギングコースの400メートル表示付近のハーブガーデン（薬用植物園）で咲いています。ハーブガーデンで咲いているにしては薬効についても毒性についても聞いたことが有りません。尤もハーブと云うのは『一般的に料理の香り付けや保存料、薬、香料、防虫などに利用されたり、香りに鎮静・興奮などの作用がある有用植物（Wikipedia）』と云う事なので、ハーブティーやポプリに利用されるチェリーセージがハーブ園で栽培されて、何の不思議もなかろうと思います。

配布プリントは何時もながらのB5の用紙を縦に使い、その上辺中央に『チェリーセージ』とタイトルを示し、その下に赤い花の画像を貼り付け、その下から始まる記事ではアメリカ南部、メキシコに分布するシソ科の低木で、花期は五月から十一月で、葉を軽く揉むとフルーツのような香りを放ち、ハーブティーなどに利用されることを書きました。

元気館内でのミーティングの後、大芝生広場の西端に再集合し、磯野コーチ指導の準備運動、続いてジョギングコース一周のウォーキングという段取りですが、私は準備運動が始まるのを待って、ハーブ園に向かいました。此处で待つこと十分、KJ君を先頭にする行列が見えてきました。

私は一行をチェリーセージの前に招き、真赤に咲いたチェリーセージの花を示し、プリントの内容を簡単に説明しました。説明して再スタートを指示しました。が、此处で異変。誰一人動こうとしないのです。こんな事は川口陸上プログラム発足以来初めての事です。それ程この花木が魅力的だという事でしょうが、ウォーミングアップの途中でそんな暢気な事を言うてはいられません。指示を繰り返します。それでも反応が有りません。そして三度目の指示。之でやっと一行は動き始めました。三度目の正直(笑)

ウォーキングの後は70mの流しを三本、2,000m、1000m、400mを各一本走り、磯野コーチの指導の整理運動の後にKY君のリードでSON埼玉のエールを叫んで、十一時五十七、肌寒い（午前十時に16.0℃）曇空の下での川口陸上プログラムを終了しました。