

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2016年11月5日（土）中村 泰雄

川口陸上プログラムは毎月第二土曜日と第四土曜日に開くことにしていますが、今月は第二土曜日（十二日）に認定コーチ研修会が開催される為、該当者全員が受講できるように一週間前に振り替えて練習を実施することしました。そして今日がその練習日でした。

今日の立ち上がりのウォーキングでは、未だ青い橙の実を見に行くことにしました。過去にも数回同じ樹を見て貰っています。最近では今年の五月に見てもらいましたが、この時は白い花が咲いていました。今回は実が生っています。

配布プリントも橙で作りました。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、その左右に花と実のクローズアップを配しました。

記事としてはビターオレンジと云う別名を持つこと、酸味と苦味が強くそのままでは食用には向きませんが、調味料として、或いは漢方薬の材料として利用されていることに加えて、名前が『代々』に通じ、一冬を通して実が落ちない所から『代々栄える』と云う縁起担ぎで正月飾りになっていることを書きました。正月を間近に控えたこの時期だけに、正月飾りに興味を示してくれないか。そこらが頼りでもありましたが。

何時もの様に磯野コーチのリードで準備運動をした後で陸上競技&サッカー合同のウォーキングをスタートしました。私はそのスタート前に、自転車で別コースを橙の生えている現場に向かいました。現場は薬用植物園の手前、ウォーキングコースの内側です。此处でこと五分強、コーチとアスリートからなる先頭集団が到着しました。五、六mの間隔で後続集団も続きます。

ウォーキングの一行の大半が揃ったところで、私は鈴生りの青い実を付けた橙の樹を示し『さてプリントの内容の説明を』と思ったのですが、その必要はありませんでした。以下のような会話が始まったのです。

母さんの一人：こんな大きな実を飾るには鏡餅はかなり大きくなければ  
いけませんね。

阿久沢P C：大丈夫ですよ。鏡餅の天辺を平らに削れば良いんです。

こんな具合に話は盛り上がったのですが、午前十時の福祉村の気温は12.4℃でした。ウォーミングアップ中に、こんな所で長居は無用です。五分と一寸で再スタートしてもらいました。

ウォーキングの後は70m走を三本と、2000m、1000m、400mを各一本ずつ走り、磯野コーチ指導の整理運動の後、十一時四十分、KY君のリードでSON埼玉のエールを叫び、十一月十二日から日程変更された本日（五日）のプログラムを無事に終了しました。