

陸上競技（短距離）プログラム報告 2017年1月14日（土）中村 泰雄

十三日の金曜日を無事に過ごし、明けて今日は一月十四日土曜日。川口陸上プログラムは今年最初の練習会です。立ち上がりのウオーキングでは葉牡丹を見てもらいました。レンタサイクルの在るお祭り広場と元気館を直接結ぶショートカットコースのお祭り広場側の入口近くの花壇に植えてあります。と云う事は何時ものウオーキングのスタートポイントから順行すれば 1000m と云う事ですが、逆行すれば 100m の近さになります。怠け者のコーチとしてはこの上ない地点と云う事です（笑）

配布プリントも葉牡丹で作りました。何時ものようにB5の用紙を縦に使い、上辺中央にタイトルを示し、その下に、どう見ても花に見える葉牡丹の画像を張り付け、その下から鮮やかな葉を鑑賞の対象とするが、観葉植物としてより一年草の草花として扱われることが多いという事、花は黄色で四～五月に開花するが、鑑賞の対象にはならず処分されることが多いという事などを書きました。

磯野コーチ指導の準備運動が終わってウオーキングがスタートするのを見届けて、私はスタートラインから逆行して葉牡丹の植栽されている花壇に向かいました。此处で待つこと十分、かなりばらけた集団が見えてきました。

私は順次到着したメンバーに葉牡丹を示して、何時にも増して簡単にプリントの説明をして再スタートしてもらいました。寒い中（午前十時に 3.6℃）でのウオーミングアップに長居は禁物です。

ウオーキングの後は布テープの梯子とミニハードルを並べて、ここを三本走って脚の送りのトレーニングをしてから、アスリートを 4000m、2000m、1130m の三組に分けて、同時スタートで各一本走り、その後アスリート全員で 1000m を走った後に、折から降り出した雪を物ともせず 400m を一本走って、十一時五十五分、磯野コーチ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、今年一回目の川口陸上プログラムを終わりました