

## 陸上競技（短距離）プログラム報告 2017年1月28日（土）中村 泰雄

既に大寒（一月二十日）は過ぎ、一年で一番寒い時期（大寒から立春までの十六日間）に入りました。今日はその一番寒い時期に開かれるプログラムで、次回のプログラム（二月十一日）はこの寒さの峠を超えた最初のプログラムになります。

それでは今日のプログラム中の寒さは如何だったでしょう。福祉村のジョギングコース沿いに在るアメダス越谷の記録によると、プログラム開始時刻の午前十時に、北北東の風 1.9m/s 晴れで、気温は 8.8℃ でした。言うほど寒くはないと云うところでしょうか。

それでは配布プリントの話ですが、今回は蠟梅で作りました。この花木は過去にも数回見てもらいました。一番近くは一昨年（2015年）のクリスマスの翌日に見てもらいましたが、花の殆どがまだ蕾でした。今回はほぼ満開です。と言っても、もともと地味な花ですが（笑い）

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『?梅』と表示し、その下に福祉村のジョギングコース沿いに咲く?梅の画像、その下から種子が有毒であること。花は咳止めや解熱、火傷の治療に有効な生薬になること等を書きました。

本部棟でのミーティングが終わって一旦解散した集団は、大芝生広場の西端に再集合して、磯野コーチ指導の準備運動の後にウオーキングコース一周のウオーキングに移りました。

私は前回同様にウオーキングのスタートを見送ってから?梅の咲いている現場に向かいました。現場はジョギングコースの900mラインの傍、ウオーキングのスタートポイントから逆行すれば200m弱の近さです。

此处で待つこと十分弱、阿久沢PC他がほぼ一団となって到着しました。早速目の前の蠟細工のような花を示しながら、名前に梅の文字が使われているが、梅干しを作る梅とは無縁であること等、プリントの内容の説明を手短にしました。

『手短』これが大事なことです。言うほど寒くはないとはいえ“8.8℃”は暖かいとは言えません。それに微風とはいえ北北東の風も吹いています。長居は無用。五分弱で再スタートしてもらいました。

ウオーキングの後は70メートルのダッシュと、ミニハードルと縄梯子を使った足捌きの訓練を組み合わせ、これを3本。2000と1000と400を各一本ずつ走り、磯野コーチ指導の整理運動の後、十一時五十五分、K. Y. 君のリードでSON埼玉のエールを叫んで、一年で一番寒い時期の、それほど寒くもないプログラムを終わりました。