

武庫川スポーツクラブ 走集会 開催報告

(主宰者) 飯塚 亮

開催日時 : 2025 年 7 月 26 日 (土) 9 時~10 時 30 分

開催場所 : 武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下スタート・ゴール

練習内容 : 1km×5 本 (10 分まわし)

参 加 者 : 13 名

氏 名	1	2	3	4	5	一言コメント
阿部 雄太	4'35"	4'20"	4'16"	4'12"	4'12"	暑い中、良い練習になりました。明日のリレーマラソン頑張ります。
石田 浩平	4'55"	4'53"	4'52"	4'55"	4'55"	トラック記録会頑張ります。
柿原 正治	4'24"	4'19"	4'19"	4'14"	4'14"	ありがとうございました。良い練習でした。達成感大です。
勝田 進	3'48"	3'46"	3'47"	3'47"	3'36"	1km を 5 本無事に走りきれました。次はトラック記録会 (走り幅跳び) 頑張ります！
河村 隆介	3'48"	3'49"	3'54"	3'58"	3'54"	5 本とも 4 分切れて満足です。
瀬々 逸子	5'16"	5'52"	5'50"	-	5'52"	ありがとうございました。生きて帰ります。
中条 香織	4'51"	4'45"	4'44"	4'48"	4'43"	3 本が限界だと思っていたけど 5 本走ることができて良かったです。
藤井 貴憲	3'50"	3'53"	3'50"	4'05"	-	いつもありがとうございます。次は頑張ります。
藤高 浩二	4'49"	4'43"	4'42"	4'45"	4'42"	暑いけど気持ち良かったです。
平郡 雄一郎	5'28"	5'50"	5'57"	5'53"	6'01"	高温ではまともに走れない感じ。
松江 賢二	3'45"	3'41"	3'40"	3'40"	3'36"	3 分 30 秒切りたいです。
山村 亨	4'23"	4'25"	4'32"	4'37"	4'37"	お疲れ様でした。
渡邊 崇寛	4'14"	4'10"	3'54"	3'46"	3'42"	暑かったですが、何とか 5 本走れました。ありがとうございました。

猛暑の中、心肺機能を鍛えるインターバル走を実施しました。翌日の夕焼けリレーマラソンに向けた調整を兼ねた方も多かったようです。それでも、競り合いながらペースアップしている姿は見事でした。

次回の走集会は 8 月 23 日 (土) です。ぜひご参加ください。