

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 : 2023 年 1 月 28 日 (土) 9 時~11 時 00 分

開催場所 : 武庫川河川敷 尼崎側 名神高速高架下スタート・ゴール

練習内容 : jog2km

ビルドアップ走 16km (4km ごとペースアップ)

① 5'00"→4'50"→4'40"→4'30"

② 5'30"→5'20"→5'10"→5'00"

③ 自由走

参加者 : 21 名

氏 名	一言コメント
安達 信雄	—
阿部 雄太	大阪マラソン頑張ります。
市居 邦淳	足元が悪くてペースがブレてしまいました。
伊藤 忍	10km 以降ついて行けませんでした、追い込めました。
射場 理	皆さんと楽しく走れました。
川崎 敏哉	初参加させていただきました。楽しく走れました。ありがとうございました！
川瀬 洋治	泉州に向けていい練習になりました。
木下 和恵	ありがとうございます。大阪頑張ります。
隈崎 澄子	一人でできない練習をさせてもらい感謝です。ありがとうございました。
佐々山 夏樹	大阪頑張ります。
佐野 裕隆	いい練習ができました。ありがとうございました。
城市 一樹	いい走りができました。
中条 香織	寒すぎて倒れそうでした。頑張りました！
中田 誠一	ありがとうございました。またお願いします。
永野 真紀	良い刺激をもらいました。
野原 進午	—
藤井 貴憲	ありがとうございました。
平郡 雄一郎	寒いけれど走りやすかった。
森田 潔徳	途中で右足を痛めました。治ったらまた来ます。途中リタイア！
守屋 浩一	いい練習になりました。
山村 亨	良い練習になりました。ありがとう。

スタッフ : 飯塚

今月は西宮側が駅伝大会で使えないため、尼崎側で開催。

走路の一部が凍っていたり、雪が降ってきたり、雪が溶けて足元がグシャグシャになったりと、条件の悪い中での走集会になりました。寒さも厳しく大会に近いこともあって、大事をとって途中でリタイアされる方が多かったようです。来月は、いいコンディションで走れるといいですね！

次回は 2 月 25 日に開催予定です。大阪や姫路の前日ですが、ぜひお越しください。