

## 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 10 月 28 日 (土) 9 時~11 時 15 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 : アップ jog2km

インターバル 30 分まわし×3 本 (4 組に分けて実施)

キロ 4 分 30 秒 (5.5km) 、キロ 5 分 (5km) 、キロ 5 分 30 秒 (4.5km) 、キロ 6 分 (4km)

ダウン jog2km

参 加 者 : 25 名

| 氏 名    | 一言コメント                                          |
|--------|-------------------------------------------------|
| 石田 浩平  | 淀川市民マラソン頑張ります。                                  |
| 伊藤 忍   | 追い込めました。                                        |
| 乾 晴行   | 良い練習になりました。ありがとうございました。                         |
| 射場 理   | 今日の練習はナイスメニューでした！                               |
| 臼杵 裕子  | 3 本なんとか走れました。ありがとうございました☺                       |
| 岡田 裕子  | 神戸マラソンに向けて頑張ります。普段出来てなかったスピード走できました。ありがとうございます。 |
| 柿原 正治  | 高校陸上部の先輩と偶然一緒に。40 年ぶりに引っ張っていただき、楽しかったです。        |
| 神崎 真之  | 追い込めました。ありがとうございました。                            |
| 窪田 位司  | —                                               |
| 隈崎 澄子  | 久しぶりにまともに走れました。ありがとうございました。                     |
| 小林 毅   | 皆さんと走るのはいいですね。                                  |
| 佐野 裕隆  | 明日の大会に向け良い調整練習になりました。                           |
| 杉橋 早苗  | いい練習になりました。ありがとうございました。                         |
| 瀬々 逸子  | ありがとうございました！ 向かい風に負けましたあ〜                       |
| 田中 秀紀  | 来週の淀川のいい練習になりました。                               |
| 野原 進午  | しっかり追い込めました                                     |
| 久野 康夫  | —                                               |
| 藤井 貴憲  | いつもありがとうございます。                                  |
| 藤野 航一  | 皆さんと走れて良かったです。ありがとうございました。                      |
| 藤高 浩二  | 良い刺激になりました。ありがとうございました。                         |
| 平郡 雄一郎 | 良い練習ができました。                                     |
| 森下 由起子 | 初参加でしたが良かったです。ありがとうございました。                      |
| 屋敷 達也  | 最後はついて行けませんでした、いい練習になりました。ありがとうございました！          |
| 山村 亨   | 神戸マラソンに向けて良い練習できました。                            |
| 渡邊 崇寛  | いいペースで引っ張ってもらい、なんとかついていけました。ありがとうございました。        |

走力に応じて距離を分けて、同時にスタート、ほぼ同時にゴールするメニューに設定しました。前を走るグループを追いかける意識になって、想定よりもペースが上がったようです。次回は 11/25、また頑張らしましょう！