

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 11 月 25 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
阿部 雄太	2 ヶ月ぶり、良い練習になりました。ありがとうございました。
石田 浩平	防府に向けていい練習になりました。
市居 邦淳	風が強くてペースが作りにくかったですが、楽しく走れました。
射場 理	福知山の疲れが少し和らぎました。
上山 雅人	ありがとうございました。
臼杵 裕子	なんとか 3 本いけましたー。ありがとうございました 😊
大下 恵子	3 本目が足が重くてキツかったです。
大町田 未希人	いつも一人で練習しているので皆さんと練習できて良かったです。
面家 まゆ美	良いトレーニングになりました。ありがとうございました。
河村 隆介	12 月もよろしくお願いします。
隈崎 澄子	いつも開催してくださってありがとうございます。良い練習ができて感謝です。
佐野 裕隆	ビルドアップの良い練習ができました。ありがとうございました。
佐々山 夏樹	良い練習になりました。
城市 一樹	ー
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！
塚本 崇晶	みえまつさかマラソンでサブエガします!!
中田 誠一	4.5km×3 本勝負！またお願いします^_^
藤井 貴憲	いつもありがとうございます。
藤野 航一	走れるようになってきました。ありがとうございます。
藤高 浩二	良い練習ができました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	涼しくなると走りやすいです。右足が痛くなり、今日は 2 本にしておきました。
水谷 尚樹	久々に刺激が入りました。ありがとうございました。
安田 德基	初参加ですが、とても良い練習でした。一人ではできないですね。
山村 亨	姫路マラソンに向けて頑張ります。

今回も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。北風がやや冷たい中でしたが、皆さんナイスランでした。次回は年末 12/23 です。皆さんで走りましょう！