

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 12 月 23 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

ビルドアップ走 15km 又は 12km (おおよそ 3 組に分けて実施)

1 組目 : 5km ごと、キロ 5 分-キロ 4 分 45 秒-キロ 4 分 30 秒

2 組目 : 5km ごと、キロ 5 分 30 秒-キロ 5 分 15 秒-キロ 5 分

3 組目 : 4km ごと、キロ 6 分-キロ 5 分 45 秒-キロ 5 分 30 秒

ダウン jog2km

参 加 者 : 28 名

氏 名	一言コメント
阿部 雄太	来月こそ最後まで走りきります。
石田 浩平	ずっときつかったです。新春マラソン参加いたします。
市居 邦淳	思ったほど寒くなく気持ちよく快適に走れました。今年も一年、ありがとうございました。
伊藤 忍	3 本目失速してしまいました。また頑張ります。
乾 晴行	気持ちよく走れました。来年もよろしくお願いします。
射場 理	今年最後の練習、気持ちよく走れました。ありがとうございました。
上山 雅人	自分なりの練習できました。ありがとうございます。
大下 恵子	いい練習ができました。天気も晴れて走りやすかったです。
大町田 未希人	追い込むことができました。ありがとうございました。
面家 まゆ美	ありがとうございました。気持ちよく走ることができました。
柿原 正治	気持ちよくビルドアップできました。来年もよろしく！！
金井 紀美江	今日は風もあまりなく気持ちのいい日でした。どうもありがとうございました。
五島 誠	疲れました。明日頑張れるかな？
佐多 雄一郎	いつも一人で走っているのが楽しかったです。ありがとうございました！！
佐野 裕隆	追い込んだ練習ができました。ありがとうございました。
澤田 真澄	とても良い練習になりました。ありがとうございました。
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	ビルドダウンになりました。ありがとうございました。
田中 秀紀	思ったほど寒くなく良い練習になりました。
中条 香織	寒くてつらかったです。来年も阪神優勝！
永野 真紀	良い練習になりました。
久野 康夫	風が弱く気持ちよく走ることができました。
廣野 保隆	今年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願いします。
藤井 貴憲	いい練習になりました。1 年間ありがとうございました。
平郡 雄一郎	少し寒いくらいが走りやすい。

山村 亨	姫路マラソンに向けて頑張ります。
吉田 達男	今年も一年おつかれ生でした。
渡邊 崇寛	今年最後の走集会、いい練習になりました。来年もよろしくお願いします。

今年最後の走集会は、空気は冷たいものの風もあまりなく練習日和の中で開催できました。次回は来年 1/27 です。
来年も皆で走って走力アップしましょう！