

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 3 月 25 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 : jog2km

インターバル 2km×3 本 (13 分まわし)

jog2km

参 加 者 : 16 名

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	一言コメント
安達 信雄	9'19"	9'27"	9'51"	ありがとうございます。
阿部 雄太	8'25"	8'21"	8'31"	良い練習になりました。今シーズン、可能な限り参加しますのでよろしくお願いします。
射場 理	8'53"	8'50"	8'56"	皆さんと走り、頑張れました。ありがとうございました。
小川 徹	8'33"	8'35"	8'50"	いい練習ができました。
柏原 啓伸	8'42"	8'52"	8'58"	今日のような短い距離のスピード練習を大切にしていきたいと思います。ありがとうございました。
柿原 正治	9'05"	9'01"	8'57"	一人では絶対できない練習。他のメンバーがいたから頑張れました。ありがとうございました。
神崎 真之	7'39"	7'32"	7'44"	きつかった。追い込めました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	9'31"	9'41"	9'45"	激走しました!!ありがとうございます。
高野 絵里香	10'31"	10'53"	11'03"	良い練習になりました。もっと速く走れるように頑張ります。
津村 寛一	8'41"	8'42"	8'38"	一人ではなかなか練習できないので、楽しかったです。
中田 誠一	10'20"	10'13"	9'57"	スピード練習、ついて行きます (ゆっくりと)。またお願いします。
野原 進午	8'43"	8'59"	9'10"	いい練習になりました。
平池 宏至	6'55"	6'48"	6'43"	今年初のインターバル走。走り切れて良かったです。
平郡 雄一郎	9'16"	9'25"	9'43"	今日のような天気、気温が一番走りやすいですね。
藤高 浩二	9'47"	9'59"	9'48"	一人ではできない練習でした。ありがとうございました。
良田 純	8'10"	7'58"	7'49"	右足を痛めてますが、なんとか 3 本走れました。

スタッフ : 飯塚

秋冬のマラソンシーズンも一段落ということで、今月からはスピード系のメニューに移行です。

暖かくなってスピードの出しやすい春・夏に短い距離のスピード系メニューをすることで、酸素摂取力の向上やランニングフォームの改善を目指しましょうスピードを高めれば、マラソンペースの余裕度も上がります。

次回は 4 月 22 日 (土)、会場は今回と同じく武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下です。

メニューはインターバル走の予定で、ちょっと苦しい練習ですが、みんなで切磋琢磨して頑張りましょう！