

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 4 月 22 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 : 18 名

(カッコ書きは 1km のタイム)

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	一言コメント
安達 信雄	9'22"	9'26"	9'37"	ありがとうございます。
阿部 雄太	8'19"	8'17"	8'44"	良い練習になりました。次回 6 月参加します。
市居 邦淳	7'54"	8'07"	8'12"	向かい風で失速してしまいました。ええ練習になりました。
上山 雅人	11'41"	(6'33")	11'29"	気持ちよく疲れました！
面家 まゆ美	10'25"	10'44"	10'36"	良いトレーニングでした。ありがとうございます。
柿原 正治	8'54"	8'52"	8'55"	前半追い風でいいペース、後半向かい風にもなんとか耐えた!!
狩野 淳	8'42"	8'42"	8'43"	久々のスピ練でした。60 歳のバースデーラン楽しめました。
亀井 悠太	8'05"	8'16"	8'30"	めっちゃしんどかったです。
神崎 真之	7'37"	7'42"	7'48"	かなりきつかった。追い込みました。ありがとうございます。
佐々山 夏樹	8'15"	8'32"	8'32"	ありがとうございます！
津村 寛一	8'41"	8'42"	8'38"	向かい風がきつかったけど、頑張りました。
中条 香織	9'32"	9'41"	9'47"	2 本目の途中で「もうやめよう！」という考えが頭をよぎりましたが、3 本走れました！
中田 誠一	10'39"	10'30"	9'53"	ラストは“サブ 10”。またお願いします。
野原 進午	8'34"	8'53"	9'12"	いい練習になりました！
深川 大地	8'30"	8'20"	7'59"	初参加でしたが、楽しくトレーニングできました。ありがとうございます。
藤井 貴憲	7'31"	7'33"	-	いい練習になりました。ありがとうございます。
藤高 浩二	9'55"	10'08"	9'53"	やっぱり一人ではできない練習でした。
平郡 雄一郎	9'38"	9'50"	9'38"	気温は走るのにちょうど良く、練習に最適でした。

スタッフ : 飯塚

先月に引き続き、2km×3 本のインターバル走を実施。気温は暑すぎず寒すぎず最適でしたが、折り返し後の向かい風がきつく、予想以上にしんどかったようです。皆さんナイスランでした。

次回は 5 月 27 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。

ポイントカードをお持ちの方は、忘れないようにご持参ください！