

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 5 月 27 日 (土) 9 時~11 時 00 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 : jog3km

インターバル 3km-(20 分まわし)-2km- (15 分まわし) -1km

jog2km

参 加 者 : 25 名 (うち見学 1 名)

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	一言コメント
安達 信雄	13'43"	9'41"	4'37"	ありがとうございます。またお願いします。
市居 邦淳	12'14"	7'47"	3'57"	2 本目までで力尽きました。最後の 1 本はズルズルと…。ありがとうございます。
伊藤 忍	16'06"	10'27"	5'00"	追い込みました。良かったです。
射場 理	13'33"	8'34"	4'13"	今日は参加者が多く、皆さんと楽しく走れました。
梅木 敏行	17'09"	-	5'28"	おそい。いい練習になりました。ありがとう。
大下 恵子	14'59"	10'02"	4'34"	初参加です。皆さんと一緒に一生懸命走れました。ありがとうございました。
面家 まゆ美	15'51"	10'30"	5'02"	いつもありがとうございます。
加藤 一生	14'22"	10'03"	4'39"	初めて参加しました。スピード練習はじめてで楽しかったです。
加藤 康彦	13'31"	8'41"	4'19"	1 本目→2 本目→3 本目とペースを上げることができて良かったです。
狩野 淳	13'08"	8'49"	4'10"	ありがとうございました。
清川 理沙子	見学			初の見学でした。皆さんアップの時に楽しそうに喋りしてるの見ていいなと思いました！次、練習会に参加したいです。
佐伯 啓介	12'23"	8'20"	4'01"	いつも同じペースでしか走っていなかったのが練習になりました。ありがとうございます。
佐野 裕隆	11'36"	7'39"	3'49"	良い練習ができました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	15'07"	10'15"	5'16"	ありがとうございました。激走しました。
谷本 時夫	14'34"	9'43"	4'46"	久しぶりのビルドアップ。きつかったけど良い練習になりました。ありがとうございました。
中条 香織	14'22"	9'33"	4'38"	2 本目の途中で「もうイヤや…」と一人言を言ってしまいました。でも頑張りました。
中田 誠一	15'14"	10'04"	4'48"	3+2+1=6 またお願いします(^^)／
野原 進午	13'17"	8'53"	4'17"	いい練習になりました。ありがとうございました。
藤井 貴憲	11'16"	7'27"	3'41"	いつもありがとうございます。
藤高 浩二	14'47"	9'58"	4'44"	きつかったです。
平郡 雄一郎	15'24"	10'08"	4'36"	3 本目だけおもしろい走りでした。
守屋 浩一	12'43"	8'26"	4'10"	一人では出来ない良い練習ができました。ちょっと周りにつられて追い込みすぎてバテバテです。ありがとうございました。

吉田 達男	11'16"	7'33"	3'52"	落ちていくスピードにカツを入れて走った。
吉田 雅一	13'24"	8'38"	4'15"	暑い中ありがとうございます。川の風が気持ちよかったです。
渡邊 崇寛	12'54"	8'03"	3'48"	久しぶりの練習会でいい汗かけました。ありがとうございました。

スタッフ：飯塚

ほぼ風もなく、やや暑いくらいの天気でした。スピードの維持・向上を図るために、徐々に距離を減らしていくインターバル走で、1本ごとにペースアップすることを意識してもらいました。

見学含めて25名のご参加という予想外の多さもあって、計測がやや不正確な部分もあるかもしれません。申し訳ないです。

今回は6月24日（土）、会場は引き続き武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下で、練習メニューは改めてお知らせします。

なお、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！