

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 6 月 24 日 (土) 9 時~10 時 45 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 1km-(9 分まわし)×5 本

jog2km

参 加 者 : 34 名

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	4 本目	5 本目	一言コメント
安達 信雄	4'05"	4'23"	5'02"	5'22"	5'44"	ありがとうございました。
阿部 雄太	4'08"	4'00"	4'07"	4'18"	4'09"	キツかったけどいい練習になりました。ありがとうございました。
市居 邦淳	3'41"	3'42"	3'51"	3'46"	3'50"	思ったよりキツかったですが、気持ちを切らさず 5 本走り切れました。有り難うございました。
石田 浩平	4'27"	4'29"	4'35"	4'38"	4'38"	いいトレーニングになりました。陸上競技会出場いたします。
射場 理	4'07"	4'09"	4'12"	4'16"	4'14"	満員御礼!!たくさんの参加者で楽しかったです。
上山 雅人	5'31"	5'27"	5'53"	5'56"	6'01"	いい汗かけました。ありがとうございます。
岡田 裕子	5'34"	5'35"	5'49"	5'36"	5'40"	一人ではできない練習ができました。また来ます。 頑張ります(^^)ありがとうございました。
面家 まゆ美	5'19"	5'11"	5'20"	5'06"	5'11"	良いトレーニングをさせていただき、ありがとうございました。
柿原 正治	4'15"	4'16"	4'23"	4'29"	4'24"	3, 4 本目はキツかったー。ラスト、タイム上げられました (なんとか) 。
柏原 啓伸	4'09"	4'17"	4'17"	4'19"	4'21"	いい練習ができました。ありがとうございました。
加藤 一生	4'24"	4'29"	4'35"	4'38"	4'55"	1000m ダッシュはじめての練習できつかったです。
加藤 康彦	4'26"	4'20"	4'18"	4'25"	4'19"	一人ではできない良い練習ができました。
狩野 淳	4'08"	4'08"	4'13"	4'18"	4'09"	おかげさまで最後まで走りきれました。
神崎 真之	3'35"	3'35"	3'46"	3'43"	3'57"	苦しかったです。追い込みました。ありがとうございました。
清川 理沙子	-	6'18"	6'25"	6'39"	8'04"	初の練習で疲れましたが、メンバーさんとおしゃべりしながら走れて楽しかったです。
佐伯 啓介	3'46"	3'55"	-	3'55"	3'55"	1 本抜かしてしまいましたが、それでもいい練習になりました。
佐野 裕隆	3'45"	3'43"	3'44"	3'44"	3'43"	5 本なんとか走り切れました。ありがとうございました。
澤田 真澄	4'20"	4'23"	4'20"	4'23"	4'17"	大変きつかったですが、皆さんとしっかり追い込みました。ありがとうございました。
志井 秀樹	5'13"	5'15"	5'08"	-	-	-
瀬々 逸子	4'41"	5'01"	5'06"	5'13"	5'31"	頑張りました。ありがとうございました。
中条 香織	4'38"	4'42"	4'41"	4'40"	4'40"	とてもきつかったけど、やりきった感がありました。ありがとうございました。
野原 進午	4'01"	4'02"	4'14"	4'14"	4'15"	いい練習ができました。

平池 宏至	3'20"	3'21"	3'24"	3'27"	-	次は最後まで走りきれように頑張ります。
廣野 保隆	5'12"	5'22"	5'26"	5'33"	5'40"	初参加です。今後ともよろしく。
深川 大地	3'43"	3'40"	3'53"	3'56"	3'47"	しんどかったけど楽しかったです。
藤井 貴憲	3'27"	3'34"	-	-	-	いつもありがとうございます。
藤高 浩二	4'44"	4'50"	4'53"	4'42"	4'50"	5 本走れました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	4'17"	4'46"	4'57"	4'54"	5'08"	後半ばてました。
真野 恵吾	3'29"	3'32"	3'35"	3'34"	3'31"	暑さの中、追い込めました。ありがとうございました。
宮本 勝利	4'32"	4'41"	4'49"	4'53"	4'55"	9 分回しは疲れた。
宮本 広宣	4'49"	5'13"	5'33"	5'20"	5'13"	ー
守屋 浩一	4'02"	3'56"	3'59"	4'08"	3'56"	メッチャ追い込んで走れました。ありがとうございました。
吉田 雅一	4'06"	4'08"	4'16"	4'16"	4'32"	皆さんナイスラン!!
渡邊 崇寛	3'51"	3'51"	3'50"	3'49"	3'46"	暑かったですが、いい練習になりました。ありがとうございました。

スタッフ：飯塚

やや曇り空で、風もあまり吹かない気候条件の中、過去最多(!?)の 34 人がご参加でした。計測も一苦労で、主宰者として嬉しい悲鳴です。

競り合う相手が多いことで、いつも以上に追い込めた練習ができたんじゃないでしょうか。皆さんナイスランでした。

次回は7月22日（土）、会場は同じく武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下です。夏本番で暑くなると思いますが、みんなで楽しく練習しましょう。

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！