

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 7 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 1km-(10 分まわし)×4 本

jog2km

参 加 者 : 23 名

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	4 本目	一言コメント
安達 信雄	4'13"	4'15"	4'34"	4'17"	ありがとうございます。
阿部 雄太	4'07"	3'54"	4'14"	4'06"	暑い中、良い練習になりました。ありがとうございました。
市居 邦淳	3'51"	3'46"	3'48"	4'06"	めちゃめちゃ暑かったので、かなり抑えていきましたが、それでも 4 本目はバテでした。暑い中、ありがとうございました♪
伊藤 忍	5'05"	5'09"	5'14"	5'21"	追い込めました。
乾 晴行	4'49"	4'41"	4'30"	4'29"	いい練習になりました。ありがとうございました。
上山 雅人	5'52"	6'20"	6'07"	7'20"	ありがとうございました。
岡田 裕子	5'34"	5'31"	5'37"	5'36"	今日も自分なりに頑張れました。ありがとうございました！
面家 まゆ美	5'39"	5'36"	5'18"	5'13"	暑い中、良いトレーニングをさせていただきました。ありがとうございました。
柿原 正治	4'32"	4'21"	4'19"	4'19"	暑かったですね。最後上げられたのが収穫です。
河村 隆介	3'50"	3'52"	3'57"	4'02"	最後の 1 本！悔いが残りました…。
佐伯 啓介	3'55"	3'53"	3'50"	3'42"	暑い中でも走り切れたので良かったです。
佐野 裕隆	3'50"	3'44"	3'45"	3'53"	4 本でもきつかったです。スピード練習は充実感ありますね。ありがとうございました。
澤田 真澄	4'18"	4'16"	4'20"	4'23"	とても暑い中でしたが、なんとか走り切れました。ありがとうございました。
志井 秀樹	5'14"	5'04"	5'31"	—	2 本目でダウン！次は完走を！
中条 香織	4'53"	4'48"	4'44"	4'42"	3 本目は行きも帰りも向かい風でした。「そんなことある？」と思いながら頑張りました。
中田 誠一	5'03"	5'01"	4'50"	4'44"	夏本番！またお願いします(^^)／
野原 進午	4'17"	4'19"	4'34"	4'30"	いい練習になりました。
廣野 保隆	5'13"	5'22"	5'35"	5'33"	楽しく走れました。ありがとうございました。
藤井 貴憲	3'50"	3'44"	3'44"	3'37"	今日は走り切れて良かったです。ありがとうございました。
藤高 浩二	4'55"	4'57"	5'03"	5'06"	暑い中、ありがとうございました。
平郡 雄一郎	4'58"	5'12"	5'22"	5'33"	暑いとペースが落ちますね。
吉田 達男	3'50"	3'58"	4'06"	4'14"	秋にはスピード出ると信じて走った。
渡邊 崇寛	4'05"	3'57"	3'53"	3'49"	暑かったです。皆さんに引っ張ってもらってなんとか走れました。ありがとうございました。

スタッフ：飯塚

先月よりはインターバルの本数を 1 本減らし、時間も 1 分長くしましたが、それでも厳しい暑さの中での追い込んだ走りで、皆さんキツそうな表情でした。競り合う中でしっかり出し切れたのではないのでしょうか。ちなみに、とある参加者さんはインターバルの休憩時間に 1km を 4 本走って、合計 8 本でした。スゴいですね。。。

次回は 8 月 26 日（土）、会場は同じく武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下です。真夏になりますが、みんなで良い練習をしましょう！

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！