

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 8 月 26 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	4'30"	4'42"	4'37"	—	ありがとうございました。
乾 晴行	4'41"	4'40"	4'34"	4'39"	体にいい刺激になりました。
射場 理	4'21"	4'17"	4'16"	4'10"	暑い中、皆さんと元気に走れました。
上山 雅人	5'55"	6'51"	7'34"	7'41"	ありがとうございました。
大下 恵子	4'32"	4'45"	4'41"	4'42"	皆さんと走れていい練習ができました。ありがとうございました。
面家 まゆ美	5'31"	5'37"	5'52"	5'33"	良いトレーニングでした。ありがとうございました。
柿原 正治	4'30"	4'21"	4'21"	4'20"	4 本目が厳しかった。お疲れ様でした。
神崎 真之	3'41"	3'41"	3'53"	5'33"	吐くまで追い込めました。ありがとうございました。
加藤 康彦	4'19"	4'20"	4'32"	4'22"	一人では難しい練習ができました。
佐伯 啓介	3'55"	3'55"	3'56"	3'55"	皆さんの走りを励みに何とか走り切れました。ありがとうございました。
佐野 裕隆	3'48"	3'45"	3'50"	3'52"	夏のインターバル、良い練習ができました。ありがとうございました。
田中 秀紀	4'42"	4'51"	5'06"	5'12"	とにかく暑い、しんどい！
津村 寛一	4'18"	4'18"	4'25"	4'25"	暑い中頑張れました。ありがとうございます。
中条 香織	4'45"	4'48"	4'49"	4'49"	先月より少し涼しくなった気がします。ありがとうございました。
中田 誠一	4'50"	4'45"	4'43"	4'45"	夏が逝く！またお願いします(^^)／
平池 宏至	3'30"	3'23"	3'26"	3'17"	4 本しっかり走り切れて良かったです。
廣野 保隆	5'05"	5'18"	5'25"	5'38"	いつもありがとうございます。
藤高 浩二	4'44"	4'43"	4'44"	4'51"	暑い中、ありがとうございました。
平郡 雄一郎	5'03"	5'13"	5'21"	5'24"	涼しくなったら速く走れるように練習します。
宮本 広宣	4'50"	5'02"	5'40"	5'24"	—
山村 亨	4'31"	4'29"	4'39"	4'38"	暑い中、皆でトレーニングできてサイコー
吉田 達男	3'52"	3'54"	4'02"	4'07"	4 分切れずに残念。まだまだ修行。
渡邊 崇寛	3'51"	3'52"	3'46"	3'47"	最後バテましたが、何とか粘れました。ありがとうございました。

スタッフ : 飯塚

先月と同じメニューでの練習でした。まだまだ暑い中でしたが、それぞれに力を振り絞って、スピードの強化ができました。

次回は 9 月 30 日 (土) です。いつもの第 4 土曜ではありませんので、ご注意ください。会場は同じく武庫川河川敷 西宮側 山手大橋下です。9 月末で暑さもマシになってくるので、少し距離を伸ばした練習にしていこうと思います。

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！