

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 9 月 30 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 2km

①組 : 12 分まわし、4 本 ②組 : 15 分まわし、3 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
阿部 雄太	8'41"	8'53"	9'19"	9'01"	いい練習になりました。ありがとうございました。
石田 浩平	9'41"	9'29"	9'26"	9'07"	いい練習ができました。ありがとうございました。
市居 邦淳	8'28"	8'43"	8'27"	8'47"	真夏のインターバルはきつかった!!ありがとうございました。
乾 晴行	9'21"	9'47"	9'25"	-	きばれました。
上山 雅人	11'51"	12'51"	13'04"	-	いい汗かいた、ありがとう。
金井 紀美江	9'21"	9'24"	-	-	2 本でアウトでした…でもまた頑張ります。ありがとうございます。
狩野 淳	9'13"	9'10"	9'06"	8'57"	良い刺激入れができました。
神崎 真之	8'01"	8'11"	8'09"	7'44"	追い込めました。ありがとうございました。
加藤 康彦	8'44"	8'59"	9'19"	9'30"	お腹いっぱいになりました。
河村 隆介	7'57"	8'17"	8'26"	8'24"	明日の 30km 走の良い練習になりました！
清川 理沙子	13'02"	14'06"	15'10"	-	1 回 2km は少しきつかったです。でも、涼しい感じがしたので走りやすかったです。
小林 毅	8'22"	8'18"	8'29"	8'30"	久しぶりのスピード練習でしたが、皆さんが刺激となり走り切れました。
佐伯 啓介	8'16"	8'29"	8'30"	9'03"	最後は失速しましたが、走り切れました。ありがとうございます。
澤田 真澄	9'04"	9'07"	8'42"	9'34"	少し涼しくなり走りやすかったですが 3 本でダウンしました。
杉橋 早苗	9'15"	9'06"	8'50"	8'53"	いい練習になりました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	10'04"	11'01"	11'30"	-	どんどん遅くなりました。ありがとうございます！
田中 秀紀	10'37"	11'30"	11'10"	-	ありがとうございました。
塚本 崇晶	7'46"	7'57"	8'43"	9'08"	参加された方々と一緒に走ることで、とてもいい刺激になりました。
中条 香織	9'36"	9'36"	9'35"	-	3 本でちょうど良かったです。気持ちよく走ることができました。
中田 誠一	9'57"	9'57"	-	-	“熊本城当選！”またお願いします(^^)/
廣野 保隆	10'58"	10'50"	11'17"	-	次回もよろしくお願いします。
藤高 浩二	9'33"	9'49"	10'03"	-	2km はきつかったです。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	10'18"	10'44"	10'46"	-	少し涼しくなり、走りやすかった。

スタッフ : 飯塚

少しは暑さがマシになったものの、それでも残暑厳しい中の練習、お疲れ様でした。いい走りでした。

次回は 10 月 28 日 (土) です。マラソンシーズンに向けて皆で練習しましょう。