

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 : 2024 年 1 月 27 日 (土) 9 時~11 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 : アップ jog3km

ビルドアップ走 15km 又は 12km (おおよそ 3 組に分けて実施)

1 組目 : 5km ごと、キロ 5 分-キロ 4 分 45 秒-キロ 4 分 30 秒

2 組目 : 5km ごと、キロ 5 分 30 秒-キロ 5 分 15 秒-キロ 5 分

3 組目 : 4km ごと、キロ 6 分-キロ 5 分 45 秒-キロ 5 分 30 秒

ダウン jog2km

参 加 者 : 28 名

氏 名	一言コメント
阿部 雄太	新年初練習ありがとうございます。
市居 邦淳	皆さん速いペースでびっくり!!最後は息切れして、ついていけなかった…。
伊藤 健一	いい練習ができました。ありがとうございました。
射場 理	今日も楽しく走れました。
上山 雅人	マイペースで練習できました。
大下 恵子	レースに向けていい練習ができました。ありがとうございました。
大町田 未希人	いい練習できました。
岡田 裕子	精一杯頑張れました。ありがとうございました。
面家 まゆ美	楽しく練習させていただき、ありがとうございました。
河村 隆介	キロ 4 分はキツイです。
久保見 秀倫	宇治川マラソンの為の練習になりました。15km 走りました。
隈崎 澄子	満足のいく走りができました。
五島 誠	さむい!
佐伯 啓介	久々の練習、気持ちよかったです。
佐々山 夏樹	ありがとうございました。
佐野 裕隆	後半バテましたが、いい練習ができました。
澤田 真澄	ラスト 5km が大変きつかったです。ありがとうございました。
杉本 千鶴	皆様がいてくれたので走れました。また参加します。ありがとうございました。
田中 秀紀	姫路に向け、良い練習が出来ました。
中条 香織	最後にペースアップできました。ありがとうございました。
中田 誠一	Buildup 5km(5'35)→5km(5'25)→4km(5'15)→1km(4'51) またお願いします(^^) /
永野 真紀	今の実力を把握できました。ありがとうございました。
野原 進午	しっかり追い込みました。
平池 宏至	12km だけ走りました。

廣田 真志	良い練習ができました。
廣野 保隆	ありがとうございました。今年も頑張ります。
藤高 浩二	いい練習になりました。
平郡 雄一郎	走りやすい天気で快適に走ることができました。
吉田 達男	ちょっとペース足りなかった。
渡邊 崇寛	最後ペース上げきれずでしたが、いい練習になりました。ありがとうございました。

レースが近づく中、30名の参加者が刺激し合いながらしっかり練習できました。次回 2/24 の走集会で、レース結果をお聞きできるのが楽しみです！