

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 4 月 27 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 : インターバル走 2km×3 本 (13 分まわし)

参 加 者 : 24 名

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	一言コメント
阿部 雄太	8'43"	8'35"	8'45"	久しぶりのインターバル走、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	7'45"	7'58"	8'03"	1 本目でバテてしまい、2→3 本と徐々にタイムが悪化…。ええ練習でした。ありがとうございました。
伊藤 健一	7'12"	7'13"	7'12"	出し切れました。次の走集会までに 1kg やせたい。
射場 理	8'43"	8'59"	8'55"	ゴールデンウィーク、いいスタートが切れました。
上山 雅人	11'54"	13'00"	12'37"	いい汗かきました。ありがとうございます。
臼杵 裕子	9'20"	10'10"	10'08"	1 本目で足が終了!!涼しくて走りやすかったです。
大下 恵子	9'47"	9'56"	9'50"	走りやすい気候でした。刺激のあるいい練習でした。ありがとうございました。
小川 徹	8'52"	9'09"	9'20"	よ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	11'53"	12'09"	12'30"	ありがとうございました。
柿原 正治	9'29"	9'32"	9'13"	久しぶりのスピード練習、楽しかったです！
桂 洋介	10'59"	-	11'07"	初参加です。2 本目はきつくて走れませんでした。また参加します。
甲 美里	9'27"	9'46"	9'44"	インターバル、良い練習になりました。ありがとうございました。
佐伯 啓介	7'53"	8'04"	8'06"	気持ち良かったです。ありがとうございました。
佐多 雄一郎	8'29"	8'19"	8'24"	インターバル走キツかったです。ありがとうございました!!
佐野 裕隆	8'06"	7'53"	8'00"	久しぶりのスピード練習、きつかった。いい練習になりました。
田中 秀紀	9'36"	9'41"	9'53"	ユリカモメに向けて良い練習が出来ました。
津村 有朋	9'03"	-	8'43"	キツかったけど、いい練習になりました。
晴山 将	8'19"	8'16"	8'14"	普段できないメニューで助かりました。
藤高 浩二	9'33"	9'38"	9'42"	自分なりに追い込むことができました。
平郡 雄一郎	-	9'40"	9'36"	気持ちよく走ることができました。
山村 亨	9'09"	8'57"	9'01"	良い練習ができました。
吉田 達男	7'36"	7'40"	7'44"	しんどい～
吉成 太郎	9'34"	9'31"	9'35"	いい練習ができました。ありがとうございました。
渡邊 崇寛	7'37"	7'33"	7'36"	いいスピード練習になりました。ありがとうございました。

曇り空の涼しい中で、インターバルを実施。13 分まわしが難しい人もいましたが、それぞれのペースで、励まし合いながら練習できました。次回は 5 月 25 日です！