

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 5 月 25 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 : Jog3km インターバル走 3km-2km-1km (20 分まわし、15 分まわし) Jog1km

参 加 者 : 23 名

氏 名	3km	2km	1km	一言コメント
阿部 雄太	15'06"			腰痛明けのよいリハビリになりました。
石井 寛	14'30"			途中で足に違和感が出るまではしっかり走れたのですが。開催ありがとうございました。
石田 浩平	14'37"			8 月 11 日、5000m と 1500m 出場させていただきます。
市居 邦淳	11'52"	7'56"	4'00"	1 本目の 3km で全力を出し切ってしまい、後の 2km、1km とも、最後は足が前に進みませんでした。一緒にゼーハーした皆さん、有り難うございました。
伊藤 健一	11'04"	7'11"	3'30"	ほぼ設定タイムでいけました。次回こそやせます。
射場 理	13'56"	8'54"	4'23"	今日は風が強かったけど良い練習になりました。
臼杵 裕子	14'27"	9'41"	4'44"	今日はお天気も良くて気持ちよく走れました。
柿原 正治	14'22"	8'55"	4'13"	向い風きつかったですが、タイムを上げることができて気持ち良かった。
片平 晴子	15'12"	10'00"	4'30"	ペース UP することが出来ました！
片平 義則	14'46"		5'25"	初めての参加でした。良い練習になりました。
河村 隆介	12'05"			2 本目以降バテました。
隈崎 澄子	14'07"	9'15"		一人ではできない練習です。なんとか追い込みました。ありがとうございました。
佐伯 啓介	12'21"	8'01"	3'39"	気持ち良く走れました。ありがとうございました。
佐多 雄一郎	12'56"	8'17"	4'03"	よい練習ができました。ありがとうございました。
佐野 裕隆	11'47"			途中で抜けましたが、いい練習ができました。
澤田 真澄	12'56"	8'27"	4'16"	最後の 1km バテてしまいました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	15'00"	10'12"	5'14"	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	15'10"	10'27"	5'09"	ありがとうございました。
中条 香織	14'46"	9'37"		久しぶりに参加させて頂き、良い練習になりました。
藤高 浩二	14'37"	9'29"	4'36"	もっと練習します。
平郡 雄一郎	15'09"	9'57"	4'49"	ちょうど良い気温で、快適に練習できました。
安田 德基	12'58"	8'17"	4'07"	一人では出来ず、頑張れました。THX！
渡邊 崇寛	11'57"	7'46"	3'45"	暑かったですが、いい練習になりました。

北風がやや強く、折り返し後は向い風に阻まれながらのインターバルになりました。スピード・心肺を強化して、フルマラソンのペースの余裕度を高めていきましょう。なお、機器トラブルでタイムがうまくとれませんでした。参加者の皆さんすみません。次回は 6 月 22 日です！