

## 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 6 月 22 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 インターバル走 1km×5 本 (9 分まわし) Jog2km

参 加 者 : 24 名

| 氏 名    | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 一言コメント                                    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------|
| 阿部 雄太  | 4'01" | 3'52" | 3'59" | 4'06" | 4'01" | もう限界です。ありがとうございました。                       |
| 石田 浩平  | 4'43" | 4'43" | 4'46" | 4'50" | 4'49" | 毎回きついです。来週は明石で 5,000m 走ります。               |
| 市居 邦淳  | 4'04" | 4'01" | 4'09" | 4'18" | 4'01" | 病み上がりで全力を出せずに終わりました。ありがとうございました。          |
| 伊藤 健一  | 3'28" | 3'24" | 3'24" | 3'25" | 3'23" | なんとか 5 本そろえました。やせた効果か？                    |
| 射場 理   | 4'26" | 4'19" | 4'12" | 4'15" | 4'15" | 昨夜のアルコールがきれいに抜けました                        |
| 上山 雅人  | 6'25" | 6'20" | 6'28" | 8'23" | -     | ありがとうございました。                              |
| 臼杵 裕子  | 4'37" | 4'32" | 4'32" | 4'40" | 4'37" | 2 本目からヘロヘロでしたが、みんな頑張ってるのでなんとか 5 本走りきれました。 |
| 柿原 正治  | 4'23" | 4'17" | 4'14" | 4'17" | 4'07" | ええ練習でした。ありがとうございました。                      |
| 河村 隆介  | 3'42" | 3'37" | 3'43" | 3'48" | 3'47" | 少しずつ力がついてきました。                            |
| 隈崎 澄子  | 4'13" | 4'16" | 4'20" | 4'22" | 4'21" | 1 本目にとばしすぎました。1 人ではできない良い練習をさせていただきました。   |
| 佐伯 啓介  | 3'53" | 3'45" | 3'44" | 3'37" | 3'33" | 最後まで走りきれました。ありがとうございました。                  |
| 澤田 真澄  | 4'04" | 3'58" | 3'52" | 3'59" | 3'52" | よい練習になりました。ありがとうございました。                   |
| 柴田 圭一  | 4'34" | 4'30" | 4'42" | 4'55" | 5'08" | 練習不足を思い知らされました。                           |
| 田中 秀紀  | 4'45" | 4'46" | 4'53" | 5'04" | 4'41" | ありがとうございました。                              |
| 津村 有朋  | 4'36" | 4'32" | 4'31" | 4'37" | 4'13' | なんとか 5 本できました。                            |
| 野原 進午  | 3'59" | 3'58" | 4'04" | 4'19" | 4'09" | 最後まで粘れました。                                |
| 晴山 将   | 3'49" | 3'51" | 3'50" | 3'52" | 3'51" | 前半突っ込みすぎてバテました。                           |
| 藤高 浩二  | 4'39" | 4'35" | 4'39" | 4'45" | 4'35" | 少しずつ良くなってきていると思います。                       |
| 藤野 航一  | 4'49" | 4'50" | 4'48" | 5'11" | 4'56" | 久しぶりに参加させて頂いて、きつかったけど楽しかったです。             |
| 平郡 雄一郎 | 4'34" | 4'55" | 5'09" | 5'04" | 5'06" | 暑さでバテました。                                 |
| 安田 德基  | 4'02" | 3'56" | 3'55" | 4'01" | 3'50" | キツイ練習でしたが、皆さんと一緒にだったので頑張れました。             |
| 山村 亨   | 4'16" | 4'15" | 4'12" | 4'21" | 4'19" | お疲れ様でした。良い練習できました。                        |
| 吉田 達男  | 3'48" | 3'53" | 3'56" | 4'04" | 3'57" | スピードを鍛えねば。                                |
| 渡邊 崇寛  | 3'44" | 3'39" | 3'38" | 3'39" | 3'39" | 暑かったですが、なんとかイブンペースで粘れました。                 |

練習時間中は雨も降らず、競り合いながら良い練習ができました。次回は 7 月 27 日、ぜひご参加ください！