

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 7 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 : Jog2km インターバル走 1km×4 本 (10 分まわし) Jog1km

参 加 者 : 15 名

氏 名	1	2	3	4	一言コメント
市居 邦淳	3'42"	4'04"	3'52"	4'03"	1 本目に全力で行ったら、後は…、息切れ…。
伊藤 健一	3'30"	3'32"	3'32"	3'32"	設定に少し足りなかったので、次頑張ります。
乾 晴行	4'34"	4'33"	4'34"	4'35"	暑かった！でもいい練習になりました。ありがとうございました。
柿原 正治	4'23"	4'17"	4'14"	4'17"	暑い！4 本目はアラート出していました。
隈崎 澄子	4'37"	-	-	-	-
佐伯 啓介	3'43"	3'49"	3'49"	3'50"	暑い中、なんとか走りきれました。
佐野 裕隆	3'51"	3'49"	3'50"	3'54"	暑い中、良い練習が出来ました。ありがとうございました。
田中 秀紀	4'54"	5'08"	5'15"	5'21"	暑かった！
中条 香織	4'44"	4'56"	4'48"	4'50"	暑い中、練習会をして下さり、ありがとうございました。
中田 誠一	4'53"	4'56"	-	4'45"	大阪マラソン (アスリート枠) Get ! またお願いします(^ ^)/
藤井 貴憲	4'09"	4'03"	4'05"	-	暑かったですが、良い汗がかけました。ありがとうございました。
藤高 浩二	4'38"	4'50"	4'51"	4'52"	この時期 1 人で出来ない練習、ありがとうございました。
平郡 雄一郎	5'50"	6'14"	6'18"	6'22"	高温でまともに走ることができない。
山村 亨	4'37"	4'37"	4'34"	4'28"	良い練習ができました。
吉田 達男	3'55"	4'01"	4'13"	4'19"	ダメダメ

真夏の暑さの中、1 本ずつ間隔を空けたインターバル走を実施しました。少し体調を崩した方もいたようですので、気を付けて練習しましょう。8 月はクラブ合宿でお休みのため、次回は 9 月 28 日です。