

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 9 月 28 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 : 18 名

氏 名	1	2	3	4	5	一言コメント
石田 浩平	4'57"	4'59"	4'58"	4'57"	4'53"	1 人ではスピード練習できないのでとても助かってます。
市居 邦淳	3'47"	3'46"	4'02"	4'00"	3'44"	少しは涼しくなって走りやすくなりましたが、ラスト 1 本はキツかったです。
伊藤 健一(※)	7'51"	7'53"	7'55"	7'58"	7'50"	設定よりかなり遅かった。次がんばります。
乾 晴行	4'41"	4'34"	4'27"	4'29"	4'26"	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。
柿原 正治	4'30"	4'21"	4'14"	4'14"	4'13"	やっと涼しくなり良い練習でした。
金井 紀美江	4'52"	4'46"	4'45"	5'03"	4'51"	久しぶりの参加でした。なかなか走れずでしたが練習になりました。ありがとうございました。
河村 隆介	3'52"	3'56"	3'52"	3'44"	3'47"	次回もよろしくお願いします !
佐伯 啓介	3'54"	3'50"	3'48"	3'46"	3'48"	良いトレーニングになりました。ありがとうございました。
佐野 裕隆	3'54"	3'52"	3'50"	3'48"	3'54"	スピード練習しんどいですが楽しかったです。ありがとうございました。
澤田 真澄	4'07"	4'07"	4'05"	4'01"	3'59"	少し涼しくなり走りやすかったです、やはりしんどかったです。ありがとうございました。
杉橋 早苗	4'49"	4'43"	4'39"	4'37"	4'32"	良い練習になりました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	5'07"	5'38"	5'31"	6'02"	5'57"	ありがとうございました。またお願いします。
田中 秀紀	5'01"	5'04"	5'05"	5'05"	4'41"	良い練習ができました。
中川 拓也	4'55"	5'01"	5'02"	4'56"	4'58"	きつかったです。いい練習になりました。
中条 香織	4'50"	4'43"	4'46"	4'41"	4'39"	スピード練習ができて良かったです。ありがとうございました。
藤井 貴憲	3'51"	3'49"	3'54"	4'28"	3'50"	良い練習になりました。いつもありがとうございます。
藤高 浩二	4'45"	4'51"	4'56"	4'54"	4'50"	いい練習できました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	4'47"	5'07"	5'14"	5'21"	5'22"	2, 3 周目は少し腹痛が起こりました。

(※) 伊藤さんは 2km×5 本のタイムです !

曇りがちの天気、少し走りやすい気候になってきました。10 月からは距離長めの練習を実施していこうと思います。スピードにスタミナを乗せていきましょう。次回は 10 月 26 日です。