

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 10 月 26 日 (土) 9 時~11 時

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 : ビルドアップ走 15km (5km×3)

参 加 者 : 17 名

氏 名	一言コメント
石田 浩平	ありがとうございました。いいビルドアップになりました。
市居 邦淳	一昨日の高負荷練習音疲れが残っていたのでゆっくり走りました、ということにしておきます。(実は二日酔い…)
伊藤 健一	設定よりキロ 10 秒速くいけた。ラスト 5km きつかった。
大町田 未希人	いい練習になりました。
柿原 正治	とても良い練習でした。ありがとうございました。
河村 隆介	10km で脱落してしまいました。
久保見 秀倫	途中一息したけれど頑張って 15km ランニングしました。
隈崎 澄子	いつも良い練習ありがとうございます。また参加したいです。
中川 拓也	きつかったですが、いい練習になりました。
晴山 将	良い BU ができました。
藤井 貴憲	いい練習になりました。ありがとうございました。
藤高 浩二	きつかったです。まだまだ足りません。
平郡 雄一郎	神戸マラソンに向けて頑張ります。
宮井 法幸	ラスト 2km がきつかったです。いい刺激になりました。
屋敷 達也	同じグループの方に引っ張ってもらえました。ありがとうございました。
山村 亨	涼しくなり、良い練習ができました。
渡邊 崇寛	引っ張ってもらっていいペースで走れました。ありがとうございました。

曇りで涼しく走りやすい気候の中、4 分 30 秒/km、5 分/km、5 分 30 秒/km スタートの 3 グループに分かれてビルドアップ走を実施しました。想定より早いペースで粘って頑張った方の努力が素晴らしかったです。ナイスランでした！マラソンシーズンに向けてこれからも頑張しましょう！