

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 11 月 23 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 : 19 名

氏 名	一言コメント
石田 浩平	いい練習ができました。加古川がんばります。
市居 邦淳	風が強かったけど、ええペースで行けました。
射場 理	神戸のリハビリラン楽しめました。
大町田 未希人	—
金井 紀美江	今日は風が強かったですが気持ちよく走れました。ありがとうございました。
佐伯 啓介	マラソンに向けて良い練習になりました。
佐多 雄一郎	良い練習になりました。
澤田 真澄	向い風に負けそうになりながら頑張りました。ありがとうございました。
杉橋 早苗	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	ビルドアップ難しいです。
中田 誠一	いい刺激になりました。又、お願いします(^^) /
藤井 貴憲	4 分 45 秒から 4 分 30 秒でした。ありがとうございました。
藤野 航一	良い練習になりました。
平郡 雄一郎	4km を 3 本。Km6 分、5 分 45 秒、5 分 30 秒、良い練習ができました。
宮井 法幸	いい練習になりました。
山村 亨	マラソンに向けて良い練習になりました。
吉末 衣里	とても良い練習が出来ました。ありがとうございました。
吉末 謙二	楽しかったです。
渡邊 崇寛	次のレースに向けていい練習になりました。ありがとうございました。

1 週間前とは打って変わってひんやりとした空気で、北風も吹く中での練習になりましたが、神戸マラソンを走ったばかりの参加者も含めて、それぞれのペースで良い練習ができていました。次回は 12 月 28 日、年の瀬になりますが今年の締めくりに皆で走りましょう！