

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 : 2025 年 3 月 22 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 : 2km×3 本 (13 分まわし)

参 加 者 : 10 名

氏 名	1 本目	2 本目	3 本目	一言コメント
石田 浩平	10'03"	9'57"	9'40"	いい刺激になりました。ありがとうございました。
市居 邦淳	10km 走			フル 1 週間前の 10km 頑張りました。
乾 晴行	9'49"	9'19"	8'40"	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	9'11"	8'59"	8'59"	ありがとうございました。気持ちいい練習でした。
勝田 進	8'57"	8'27"	7'56"	2 回目の参加です。久しぶりにインターバル走というものをしました。初めてのウルトラ (70km) ががんばります !
瀬々 逸子	10'15"	10'38"	11'03"	ありがとうございました。良い練習になりました。
中川 拓也	10'07"	10'00"	9'48"	ありがとうございました。いい練習ができました。
藤井 健作	8'22"	8'40"	9'02"	いい練習ができました。イーブンペースを保てるようにペースコントロールを身につけます。
藤高 浩二	10'26"	10'35"	10'35"	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	10'34"	10'48"	11'13"	天気は晴れ、気温もちょうど良く良い練習ができました。

1 ヶ月前とは打って変わって暖かい陽気の中での練習になりました。フルマラソンも一段落する春・夏はスピードを向上させるインターバル走などを中心に行っていきます。練習の成果は、ぜひロード記録会の 10km や 5km で試してみてください。次回の走集会は 4 月 26 日 (土) です。なお、5 月はクラブ員有志での合宿を開催するため、通常の走集会はお休みです。