

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 4 月 26 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 : 40 分間 閾値走

参 加 者 : 17 名

氏 名	一言コメント
乾 晴行	ユリカモメに向けて、良い練習になりました。ありがとうございます。
射場 理	天気が良くて気持ち良く走れました。
岩石 徹	—
神崎 真之	走りきれました。ありがとうございました。
勝田 進	集団走で追い込んだ練習ができました。ユリカモメは初めてですが、行けるところまで行こうと思います。
佐伯 啓介	気持ち良くトレーニングできました。ありがとうございました。
佐藤 瞳子	初めての参加でしたが、楽しかったです！もっと練習してはやく走れるようにしたいです!!
澤田 真澄	久々のキツイ練習でした。ありがとうございました。
志手 桂子	—
杉橋 早苗	きつかったですがいい練習になりました。ありがとうございました。
瀬々 逸子	暑かったですが頑張りました。ありがとうございます。
田中 秀紀	ユリカモメ完走の自信ができました。ホンマかいな？
中条 香織	気持ち良く走ることができました。ありがとうございました。
藤井 健作	いい練習になりました。
平郡 雄一郎	良い練習が出来ました。
吉田 達男	まだまだこんなもんじゃない
渡邊 崇寛	最後はほぼ全力になってしまいましたが、いい練習になりました。

今回はややキツイと感じるペースを維持しながら走る閾値走を行いました。スピードの持久力を向上させるのが目的です。最大酸素摂取量を高めるインターバルと同じくスピード系の練習ですが、効果が異なるので、うまく組み合わせて練習しましょう。

5 月は走集会合宿でお休みのため、次回の走集会は 6 月 28 日 (土) です。