

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 6 月 28 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 : 3km-2km-1km インターバル (19 分まわし、13 分まわし)

参 加 者 : 18 名

氏 名	3km	2km	1km	一言コメント
石田 浩平	15'26"	10'16"	5'00"	トラック記録会、申しました！
乾 晴行	14'25"	9'53"	4'41"	バテました～。ありがとうございました。
射場 理	14'18"	9'32"	4'35"	暑かったけど気持ち良く走れました。
上山 雅人	19'20"	7'30" (1km)	7'20"	いい汗かけました。ありがとうございます。
柿原 正治	13'47"	8'54"	4'23"	あつかった。良い練習になりました。
河村 隆介	12'15"	8'38"	4'00"	暑い！次は暑さに慣れてから挑みます。
神崎 真之	12'44"	7'53"	3'31"	かなり苦しかった。追い込めました。ありがとうございました。
佐野 裕隆	13'05"	-	4'13"	良い練習ができました。ありがとうございました。
澤田 真澄	13'05"	8'42"	4'02"	暑かったですが頑張れました。ありがとうございました。
杉本 千鶴	20'15"	7'30" (1km)	7'20"	—
瀬々 逸子	16'39"	11'51"	5'53"	暑かったです！ありがとうございます!!
田中 秀紀	15'24"	10'59"	5'05"	ありがとうございました。久しぶりに息があがりました。
中条 香織	14'44"	9'41"	4'44"	久しぶりにめっちゃ走ることができました。ありがとうございます。
藤井 貴憲	11'48"	8'05"	3'54"	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	14'44"	10'13"	5'02"	ありがとうございました。最初の 3km でバテました。
藤野 航一	12'27"	8'26"	4'01"	良い練習になりました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	17'04"	11'58"	5'01"	高温でキツイです。
松江 賢二	10'55"	7'16"	3'35"	スピード不足だと感じました。ありがとうございました。
山村 亨	13'46"	9'20"	4'39"	暑い夏スタート。練習頑張る！
渡邊 崇寛	11'39"	7'30"	3'35"	暑い中、いいペースで引っ張ってもらい、追い込むことができました。ありがとうございました。

徐々に距離を短くするところで、気持ち的にも前向きに、ペースもアップしていく練習です。

梅雨も明けて暑い中でしたが、刺激し合いながらいい練習ができたと思います。

次回の走集会は 7 月 26 日 (土) です。ぜひご参加ください。