

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 8 月 23 日 (土) 9 時~10 時 45 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 : 1km インターバル (2 人 1 組で交代)

参 加 者 : 10 名

氏 名	1	2	3	4	5	6	7	8	一言コメント
松江 賢二	03:59	03:58	03:45	03:53	03:46	03:51	03:44	03:47	曇りの中走りやすかったです。
佐伯 啓介	03:58	03:49	03:56	03:48	03:51	03:49	03:50	03:41	良い練習になりました。ありがとうございました。
大町田 未希人	04:15	04:00	04:04	04:11	04:12	04:14	04:13		ありがとうございます。
佐野 裕隆	04:25	04:14	04:17	04:20	04:18	04:25	04:25		良い練習が出来ました。ありがとうございました。
田中 秀紀	05:07	05:13	05:18	05:14	05:25	05:11			いい練習ができました。
中条 香織	04:55	04:57	04:58	04:58	05:01	04:56			暑い中の練習会、ありがとうございました。
小村 隆士	04:59	05:05	05:02	05:03	05:13	05:04			思ったより走れた！でも、皆さん早い!!
射場 理	04:42	04:41	04:41	04:41	04:46	04:46			必死のパッチで 6 本完走。
平郡 雄一郎	05:06	05:27	05:28	05:24	05:22	05:31			天気は曇りで走りやすかった。
藤高 浩二	04:37	04:42	04:40	04:44	04:44	04:51			いつものインターバルよりきつかったです。

曇り空のもと、2 人 1 組で 1km を交代で走るインターバル走を約 1 時間実施しました。組んだ相手が速く走るほど休憩時間が短くなるので、頑張れば頑張るほどお互いきつくなりますが、皆さん手を緩めずに切磋琢磨して 6 本~8 本、しっかりと走りきっていました。

次回の走集会は 9 月 27 日 (土) です。マラソンシーズンに向けて、ぜひご参加ください。