

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 9 月 27 日 (土) 9 時~11 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 : アップ Jog2km→90 分間ペース走→ダウン Jog2km

参 加 者 : 21 名

氏 名	一言コメント
石田 浩平	一緒に走らせてもらい、いい練習ができました。
市居 邦淳	風が気持ちよく、ええペースで走れました。
乾 晴行	いい練習になりました。ありがとうございました。
射場 理	ペース走、良い練習になりました。
岩石 徹	疲れた。少しは練習になった。
上山 雅人	良い練習になりました。
柿原 正治	今シーズン最長ラン。ありがとうございました。
勝田 進	20km (4:30/km) 走りました。きつかったけど、最後まで頑張りました。ありがとうございました。
神奴 有惟	初めての参加でしたが、皆さんとお話ししながら楽しく走れました。ありがとうございました。
神奴 優希	ありがとうございました。楽しかったです。
神崎 真之	追い込めました。ありがとうございました。
澤田 真澄	暑く、なかなかスピード出せませんでしたが、よい練習になりました。ありがとうございました。
杉本 千鶴	一人では距離をきざめないので、助かりました。ありがとうございました。
田中 秀紀	いい練習ができました。来月もよろしくお願いします。
中川 治樹	いい刺激になりました！ありがとうございました！
西 貴士	キツかったです！ありがとうございました。
藤高 浩二	—
藤野 航一	18km 走れました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	9 月後半なのに暑くて走るにはきつい。
山村 亨	良い練習ができました。
渡邊 崇寛	調子悪かったですが、久しぶりに体動かせました。ありがとうございました。

90 分間のペース走を、1km あたり 4 分 30 秒、5 分、5 分 30 秒、6 分、7 分の 5 組に分けて実施しました。

9 月末で涼しくなると思っていましたが、予想に反して陽射しも強く暑い中での練習となりました。皆さんおおむね 10km ~20km を各自のペースでしっかりと走りきり、マラソンシーズンに向けて良い練習になったと思います。

次回の走集会は 10 月 25 日 (土) です。ぜひご参加ください。