

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 10 月 25 日 (土) 9 時~11 時 30 分

開催場所 : 武庫川河川敷 尼崎側 山手大橋下スタート・ゴール

練習内容 : アップ Jog2km→16km ビルドアップ走 (4km×4 周) →ダウン Jog

参 加 者 : 17 名

氏 名	一言コメント
市居 邦淳	まだ故障持ちですが、km6 分で 17km いけました。ありがとうございました。
伊藤 健一	全力出し切りました。ありがとうございました。
射場 理	最後まで頑張り、良い練習になりました。
柿原 正治	最後まで気持ち良く走れました。ありがとうございました。
河村 隆一	—
神崎 真之	最後まで走りきれました。ありがとうございました。
小村 隆士	最後まで走れて良かったです！ありがとうございました。
佐伯 啓介	短い距離でしたが、いい運動になりました。ありがとうございました。
志手 桂子	岡山がんばります！！
末廣 巧	良い練習ができました。これからもよろしくお願いします。
瀬々 逸子	よいピラ配りができました
藤野 航一	最後まで走りきれました。ありがとうございます。
平郡 雄一郎	天気も良く、練習もきっちりできた感じ。
松江 賢二	最後まで全力で走りきることができました。
水内 喜美代	皆さんと一緒に練習できました。ありがとうございました。
山村 亨	お疲れ様でした。良い練習ができました。
渡邊 崇寛	最後はついていけませんでした、追い込めました。ありがとうございました。

1 周 4km ごとに 10 秒/km ペースアップするビルドアップ走を実施しました。

大きく 4 組に分けてスタート。最初は余裕があったものの徐々に表情がキツくなっていく様子でしたが、皆さん自分のペースでしっかりと走りきれました。岡山マラソン、神戸マラソンなども近づく中、良い練習になったと思います。

次回の走集会は 11 月 22 日 (土) です。神戸マラソンの 1 週間後、福知山マラソンの前日となりますが、ご都合のつく方はぜひご参加ください。