

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 11 月 22 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 (3km 周回コース) →ダウン Jog1km

参 加 者 : 16 名

氏 名	一言コメント
阿部 雄太	松江城マラソンに向けて良い練習になりました。ありがとうございます。
市居 邦淳	青い空、走っていて気持ち良かったです。ありがとうございました。
伊藤 健一	久しぶりに走りましたが、まずまず走れて良かったです。
乾 晴行	ありがとうございました。良い練習になりました。
柿原 正治	ありがとうございました。6 分/km で 15km、良い練習となりました。
川崎 敏哉	快晴で絶好のランニング日和の中、気持ち良く走らせて頂きました。初めて一緒に練習させて頂き、ありがとうございました。
隈崎 澄子	用事があるため 1 時間走して抜けました。ご一緒に走って下さった柿原さん、市居さん、本当にありがとうございました。
小村 隆士	ありがとうございました。今日は少ししんどかったです。16km。
佐々山 夏樹	久しぶりに長距離練習できました。ありがとうございました。
澤田 真澄	思ったペースで走れませんでした、良い練習になりました。ありがとうございました。
末廣 巧	予定通りのペースで走れました。ありがとうございました。
杉本 千鶴	1 人やと絶対走れてないです。皆さんとご一緒に引っ張って頂け、気持ち軽やか。ありがとうございました。
田中 秀紀	暖かく走りやすかったです。ありがとうございました。
藤高 浩二	ありがとうございました。元気もらいました。
藤野 航一	神戸マラソンの疲れが取れてきました。ありがとうございました。
平郡 雄一郎	天気も良く、練習に最適。

ぽかぽか陽気の中で実施。次のマラソンに向けた練習の方、神戸マラソン後の再スタートの方、故障からの回復期の方など、それぞれの目的に応じて自身のペースでじっくりと走り込んでいました。神戸マラソン明けの 3 名が先頭を走っていたのには驚きました。

次回の走集会は 12 月 27 日 (土) です。年内最後の走集会にぜひお越しください。