

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 12 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 (3km 周回コース) →ダウン Jog1km

参 加 者 : 17 名

氏 名	一言コメント
石田 浩平	新春マラソン出場します。いい練習ができました。
市居 邦淳	思ったより寒くなくて、楽しく走れました。
伊藤 健一	20km で限界でした。来年も頑張ります。
乾 晴行	体力の限界を感じました。がんばるぞー。
柿原 正治	5 分/km で気持ち良く走り納めできました。来年もよろしくお願いします。
神崎 真之	15km 走りきれました。ありがとうございました。
京野 勉	楽しく走れました。ありがとうございました。
隈崎 澄子	アキレス腱が痛くなり、途中でやめました。ありがとうございました。
小村 隆士	ー
佐伯 啓介	良い練習になりました。ありがとうございました。
澤田 真澄	今年も走集会で大変お世話になりました。来年もできる限り参加したいと思っています。
志手 桂子	ー
瀬々 逸子	大変宜しい練習になりました。ありがとうございました！
中条 香織	楽しく走ることができました。ありがとうございました。
藤高 浩二	病み上がり、きつかったです。
平郡 雄一郎	天気が良く快適に走ることが出来ました。
渡邊 崇寛	去年に続き、伊藤さんに引っ張ってもらいました。ありがとうございました。

最高気温ヒトケタで寒い中での練習になるかと思いましたが、陽射しがあって風もない穏やかな天候の中での練習になりました。1km あたり 4 分 12 秒ペースから 6 分程度のペースまで、それぞれ一定のペースで走り込みました。

今年も走集会へのご参加ありがとうございました。

2026 年最初の走集会は 1 月 24 日 (土) です。来年も皆で楽しく練習しましょう。