

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 : 2026 年 1 月 24 日 (土) 9 時~11 時 00 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 → ビルドアップ走 3km×4 周 → 各自ダウン Jog

参 加 者 : 16 名

氏 名	一言コメント
阿部 雄太	良い練習になりました。ありがとうございます。
石田 浩平	ありがとうございました。いい感じで走れました。
市居 邦淳	思ったほど寒くなくて、楽しく走れました。
伊藤 健一	ラスト 3km きつかったです。次も頑張ります。
乾 晴行	刺激を受けました。これからも頑張ります！ありがとうございました。
神崎 真之	走りきれました。ありがとうございました。
隈崎 澄子	本日、インフル後で体調イマイチでしたが、皆さんのおかげで 3 周できました。ありがとうございました。
志手 桂子	いつも最下位・・・すみません。
清水 慎二	初参加です。今後ともよろしくお願いします。
末廣 巧	大阪マラソンに向けて良い練習ができました。
中条 香織	寒さと闘いました。ありがとうございました。
藤高 浩二	みんなで走ったので、走りきれました。
藤野 航一	いい練習になりました。ありがとうございます。
松本 隆宏	とてもいい練習になりました。ありがとうございました。
水内 喜美代	みなさんとエールの交換が楽しかったです。
吉田 達男	だんだん仕上げていきます。

寒波が押し寄せて全国各地が大雪というニュースが相次ぐ中の走集会でしたが、当日は思いのほか寒さも厳しくならず、一安心でした。

目標のレースが近付く中で、参加者同士で競り合いながら、励まし合いながら、スピード持久力の向上につながる良い練習ができたと思います。

レースで練習の成果が発揮されることを楽しみにしています。

次回の走集会は 2 月 28 日 (土) ですので、ぜひお越しください。