

## 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 2 月 28 日 (土) 9 時~10 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 → インターバル走 2km×3 本 (13 分まわし) → ダウン Jog2km

参 加 者 : 9 名

| 氏 名   | 1 本目   | 2 本目   | 3 本目   | 一言コメント                                 |
|-------|--------|--------|--------|----------------------------------------|
| 伊藤 健一 | 7'37"  | 7'28"  | 7'25"  | いい練習になりました。ありがとうございました。                |
| 乾 晴行  | 10'07" | 9'28"  | 9'36"  | 気持ち良く走れました。ありがとうございます。                 |
| 射場 理  | 9'50"  | 9'46"  | 9'13"  | 明日の駅伝に向けて良い練習になりました。                   |
| 久野 康夫 | 9'35"  | 9'13"  | 8'44"  | 3 本目 8:44、ベストより 1 分以上遅い。スピード不足を痛感しました。 |
| 小村 隆士 | 10'11" | 10'19" | 10'28" | この練習は初めて！ありがとうございました！                  |
| 志手 桂子 | 10'44" | 10'48" | 10'53" | 名古屋頑張ります！                              |
| 藤高 浩二 | 9'39"  | 9'31"  | 9'27"  | いい練習できました。ありがとうございました。                 |
| 藤野 航一 | (計測ミス) | 8'18"  | 8'16"  | 大会前のいい調整になりました。ありがとうございました。            |
| 渡邊 崇寛 | 8'31"  | 7'58"  | 7'42"  | 久しぶりのスピード練習でしたが、きつかったです。ありがとうございました。   |

マラソンシーズン真っ最中で、勝負レースの直前・直後という方も多かったのか、少人数での練習になりました。

往復 2km のうち、片道 1km は向い風が強くキツイ環境でしたが、それぞれのペースで 3 本走りきりました。

徐々に暖かくなってきたので、春・夏はスピードを磨く練習に移行していきたいと思います。

次回の走集会は 3 月 28 日 (土) です。ぜひお越しください。