

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 3 月 28 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 Jog → 駅伝方式インターバル走 1 時間 (2 人 1 組で 1km ずつ交代) → ダウン Jog

参 加 者 : 13 名

氏 名	一言コメント
阿部 雄太	なんとか 7 本走れました。ありがとうございました。
市居 邦淳	ポカポカ陽気で気持ち良く走れました。
伊藤 健一	4 本で足止まりました。とてもいい練習になりました。
射場 理	気持ち良い汗がかける季節になり嬉しいです。
柿原 正治	7 本気持ち良く走れました。ありがとうございました。
河村 隆介	ゆるめに頑張ります。
神崎 真之	追い込みました。ありがとうございました。
久野 康夫	4 分切りならず。ありがとうございました。
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。
佐々木 史江	良い練習になりました。5 分ジャストで走つつもりだったのに、皆さんに引っ張られてしまいました。
末廣 巧	良い刺激になりました。ありがとうございました。
中条 香織	とても良い練習になりました。参加できて良かったです。
藤高 浩二	はじめて 7 周いきました。ありがとうございました。

桜の花も咲き始めた春の暖かい空気の中、1km を交代で走るインターバル走を実施しました。

1 時間で、速い組は 1 人 8 回・計 16 回を走りきりました (1km 平均 3 分 45 秒ペース) 。

ペアの相手が待っているというモチベーション (プレッシャー ?) もあって、想定より速く走れた方が多かったようです。

次回の走集会は 4 月 25 日 (土) です。ぜひお越しください。