

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 4 月 25 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 Jog → 3km - 2km - 1km インターバル走→ ダウン Jog

参 加 者 : 13 名

氏 名	3km	2km	1km	一言コメント
阿部 雄太	13'18"	8'33"	3'59"	気持ち良く走れました。ありがとうございました。
市居 邦淳	15'44"	-	-	汗ばむ陽気で楽しく走れました。
射場 理	13'48"	9'02"	4'15"	気持ちの良い天気の中で走れて楽しかったです。
柿原 正治	12'58"	8'26"	4'04"	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	11'41"	8'15"	3'56"	ようやくインターバルをこなせました。次回もお願いします。
神崎 真之	11'09"	7'29"	3'33"	追い込めました。ありがとうございました。
久保見 秀倫	16'46"	11'31"	-	-
小村 隆士	15'02"	10'16"	4'56"	最後まで走れて良かったです。ありがとうございました。
澤田 真澄	12'44"	8'22"	4'06"	久々のスピード練習でバテバテでした。ありがとうございました。
志手 桂子	15'44"	10'41"	5'16"	きつかったです。
中条 香織	13'57"	9'14"	4'28"	2 本目がすごくきつかったけど、最後まで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	14'10"	-	4'37"	いい練習ができました。ありがとうございました。
水内 喜美代	15'20"	9'54"	4'50"	最後まで走れて良い練習になりました。ファイトのかけ声ありがとうございました。

3km のスタートから 2km のスタートまでは 18 分、2km のスタートから 1km のスタートまでは 12 分で実施しました。呼吸が整わないうちに次の 1 本が始まってキツさもあったと思いますが、皆さんお疲れさまでした。

次回、5 月 23 日 (土) の走集会では、希望者のランニングフォームを撮影・編集してご提供する予定です。ぜひお越しください。