

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 5 月 23 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
市居 邦淳	1 人で周回。8 周できて楽しめました。ありがとうございました。
射場 理	まさかの 7 本目。全力で走りました。
上山 雅人	涼しく走りやすかったです。
久保見 秀倫	1 周を思ったより早く走れました。
小村 隆士	ありがとうございました！5 分切り/周×6 本出来た!!
佐伯 啓介	皆さんに引っ張られて、いい練習になりました。
杉本 千鶴	1 人では無理でした。皆さんから元気パワーを頂き感謝です!!!
瀬々 逸子	ビデオが楽しみ♡
中条 香織	すごくしんどかったです。でも参加して良かった！ありがとうございました。
藤井 貴憲	いい練習になりました。ありがとうございました。
松江 賢二	良いスピード練習になりました。
吉田 達男	8 本走れた。
渡邊 崇寛	久しぶりにスピード練習できました。ありがとうございました。

2 ヶ月前と同じく、1km を交代で走るインターバル走を実施しました。

今回は特別企画として、練習中の参加者のランニングフォームを前・後ろ・横から撮影しました。編集のうえ、後日参加者にお送りします。ご自身の走り方の把握・改善に役立ててもらえれば幸いです。

6 月はクラブ員向け合宿のため、走集会はお休みになります。

次回は 7 月 25 日 (土) に開催予定ですので、ぜひお越しください。