

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 7 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 → 1km×5 本インターバル走 (10 分まわし) → ダウン Jog

参 加 者 : 12 名

氏 名	①	②	③	④	⑤	一言コメント
市居 邦淳	4'30"	4'27"	4'26"	4'38"	4'24"	全然上げてないのに、頭がクラッとしてきました。大汗かいて、ビールが美味い！
射場 理	4'47"	4'35"	4'39"	4'45"	4'39"	今日は美味しいビールが飲めそうです!!
柿原 正治	4'30"	4'21"	4'15"	4'15"	4'16"	さすがにバテました。ありがとうございました。
勝田 進	3'47"	3'47"	3'49"	3'46"	3'44"	暑い中、みなさんよく頑張りました。また参加したいです。ありがとうございました。
小村 隆士	4'40"	4'34"	4'47"	-	5'10"	今日もありがとうございました。疲れました。
瀬々 逸子	5'46"	5'54"	6'35"	6'47"	6'32"	大変良い練習になりました。
田中 秀紀	5'31"	5'38"	5'52"	6'00"	6'04"	暑かった。お疲れ様でした。水道は熱湯でした。
平郡 雄一郎	5'21"	5'27"	5'44"	5'54"	5'48"	暑い中、良い練習になりました。
待鳥 智子	自由走					みなさまナイスランです！ありがとうございました。
松江 賢二	3'47"	3'47"	3'49"	3'47"	3'37"	3 分 30 秒切りにはまだまだスピードが足りませんでした。
藪内 佳美	5'55"	6'06"	5'56"	6'01"	5'50"	いい汗かきました。ありがとうございました。
渡邊 崇寛	4'14"	4'01"	3'58"	3'53"	3'54"	いいスピード練習ができました。暑すぎて参加をためらいましたが、来て良かったです。

Jog も 1km と短めにして、9 時 20 分から早々にインターバル走を開始。日も照りつけて暑さが厳しい中でしたが、皆さんナイスランでした。体調不良者が出なくて何よりです。

今回は 8 月 22 日 (土) に開催予定です。暑さが予想されますが、ぜひお越しください。