

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 8 月 22 日 (土) 9 時~10 時 15 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×4 本インターバル走 (10 分まわし) → ダウン Jog

参 加 者 : 10 名

氏 名	①	②	③	④	一言コメント
市居 邦淳	4'28"	4'23"	4'32"	4'27"	暑くてクラクラしましたが、楽しく走れました。ありがとうございました。
射場 理	4'39"	4'42"	4'37"	4'32"	今日は暑くなっただけいい練習になりました。
柿原 正治	4'22"	4'21"	4'21"	4'14"	こんなに暑いのも今回が最後でしょう。そう思うと名残惜しい夏の終わり。ありがとうございます。
京野 勉	5'04"	4'59"	4'58"	4'53"	暑かったけどなんとか行けました。ありがとうございました。
小村 隆士	4'49"	4'47"	4'54"	4'57"	いつもありがとうございます。今日は特に Hot・Hot !
瀬々 逸子	5'25"	-	5'10"	5'31"	トイレ休憩しました。効果大!!
中条 香織	4'43"	4'48"	4'39"	4'40"	とても良い練習になりました。ありがとうございました。
藤高 浩二	4'59"	4'58"	5'02"	5'15"	いい練習できました。暑い!!
待鳥 智子	自由走				—
水内 喜美代	5'33"	5'27"	5'18"	6'12"	走り終わると回復しますが、次回の走りになると胸が苦しくなりました。

JR 神戸線が運休というアクシデントのせいか、厳しい暑さのせいか、やや少人数での練習になりましたが、それぞれのペースで追い込む練習ができました。来月は少しは暑さも和らぐのでは・・・、と期待しています。

次回は 9 月 26 日 (土) に開催予定です。秋冬のマラソンシーズンに向けて、皆で練習しましょう !