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 9 月 26 日（土）9 時～10 時 45 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：15km ビルドアップ走（3km×5 周）

参 加 者：10 名

氏　名	一言コメント
市居　邦淳	走りやすかったです。最後上げられました。
射場　理	涼しくて走りやすかったです。
久保見　秀倫	13km 走れて良かったし、もっと長い距離を走れるようになりたいです。
小村　隆士	今日もありがとうございました。ビルドダウンにならず、up できて良かったです。
佐伯　啓介	涼しくて気持ち良く走れました。ありがとうございました。
澤田　真澄	とても涼しく走りやすかったです。ありがとうございました。
中条　香織	久しぶりにロングランできて嬉しいです。
松本　一也	9km でイッパイイッパイになりましたが、何とか 15km 走りました。ありがとうございました。
薮内　佳美	気持ち良く走り切れて良かった。
渡邉　崇寛	岡山に向けていい練習がつめました。ありがとうございました。

前回 8 月の走集会の暑さとは打って変わって、最高気温 23 度予報という涼しい中での練習になりました。

5 分/km スタート、6 分/km スタートの 2 組に分かれて、1 周ごと 10 秒/km ずつペースアップすることで、スピードや持久力のトレーニングを行いました。

心配していた雨も練習中はほぼ降らず、良い練習になったと思います。

次回は 10 月 24 日（土）に開催予定です。ぜひご参加ください。