

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/1/2	11.17	0:54:09	04:51		
2019/1/3	10.10	0:48:48	04:50		
2019/1/6	30.08	2:30:54	05:01		
2019/1/8	10.16	0:49:13	04:51		
2019/1/10	10.04	0:47:27	04:44		
2019/1/12	10.28	0:48:39	04:44		
2019/1/14	21.62	1:43:33	04:47		
2019/1/15	7.24	0:33:51	04:41		
2019/1/17	10.25	0:50:08	04:53		
2019/1/20	21.49	1:46:23	04:57		
2019/1/22	10.32	0:51:41	05:00		
2019/1/24	5.60	0:28:12	05:02		
2019/1/27	42.42	3:22:51	04:47	茨城	勝田全国マラソン
1月	距離 200.77	時間 16:15:49	ペース 04:52	回数 13	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/2/2	11.45	1:00:45	05:18		
2019/2/3	10.02	0:49:02	04:54		
2019/2/5	10.20	0:49:16	04:50		
2019/2/6	6.88	0:33:02	04:48		
2019/2/7	10.21	0:49:34	04:51		
2019/2/9	10.45	0:51:04	04:53		
2019/2/10	21.50	1:48:06	05:02		
2019/2/11	10.27	0:48:44	04:45		
2019/2/13	10.26	0:51:19	05:00		
2019/2/14	10.14	0:49:10	04:51		
2019/2/15	10.28	0:49:32	04:49		
2019/2/17	18.95	1:33:25	04:56		
2019/2/20	7.80	0:40:01	05:08		
2019/2/22	5.61	0:28:09	05:01		
2019/2/24	42.64	3:18:43	04:40	静岡	静岡マラソン
2019/2/28	4.73	0:26:48	05:40		
2月	距離 201.39	時間 16:26:40	ペース 04:54	回数 16	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/3/2	10.18	0:49:49	04:54		
2019/3/3	4.70	0:25:16	05:23		
2019/3/5	10.08	0:51:17	05:05		
2019/3/6	10.11	0:51:49	05:08		
2019/3/8	10.36	0:48:37	04:42		
2019/3/10	21.22	1:31:32	04:19	神奈川	小田原尊徳マラソン
2019/3/12	10.05	0:49:59	04:58		
2019/3/13	10.14	0:49:08	04:51		
2019/3/14	7.31	0:35:21	04:50		
2019/3/15	10.11	0:49:10	04:52		
2019/3/17	20.03	1:36:17	04:48		
2019/3/19	10.71	0:55:22	05:10		
2019/3/20	9.37	0:46:44	04:59		
2019/3/21	15.02	1:12:55	04:51		
2019/3/22	6.50	0:33:06	05:06		
2019/3/24	21.38	1:42:58	04:49		
2019/3/26	10.65	0:55:32	05:13		
2019/3/27	10.18	0:49:53	04:54		
2019/3/28	10.21	0:49:04	04:48		
2019/3/29	10.09	0:50:44	05:02		
2019/3/31	22.97	1:53:13	04:56		
3月	距離 251.37	時間 20:27:46	ペース 04:53	回数 21	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/4/2	10.07	0:46:21	04:36		
2019/4/3	10.21	0:49:02	04:48		
2019/4/4	10.06	0:48:14	04:48		
2019/4/6	15.12	1:14:38	04:56		
2019/4/7	11.63	0:56:00	04:49		
2019/4/9	10.16	0:53:14	05:14		
2019/4/11	7.86	0:39:40	05:03		
2019/4/14	42.54	3:32:33	05:00	茨城	かすみがうらマラソン
2019/4/17	5.55	0:31:38	05:42		
2019/4/18	5.14	0:27:37	05:22		
2019/4/19	7.11	0:36:48	05:11		
2019/4/21	14.60	1:09:29	04:46		
2019/4/22	5.01	0:24:37	04:55		
2019/4/24	10.08	0:49:29	04:55		
2019/4/25	7.25	0:36:46	05:04		
2019/4/27	10.01	0:51:23	05:08	栃木	日光市
2019/4/28	16.00	1:22:58	05:11		
2019/4/29	10.62	0:51:31	04:51	埼玉	さいたま市(彩湖)
4 月	距離 209.02	時間 17:21:58	ペース 04:59	回数 18	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/5/1	20.26	1:42:43	05:04		
2019/5/2	13.63	1:08:39	05:02	山梨	山中湖村
2019/5/3	14.75	1:12:08	04:53	神奈川	小田原市(小田原城)
2019/5/4	11.08	0:52:54	04:46	神奈川	鎌倉市
2019/5/5	14.09	1:07:12	04:46		
2019/5/6	11.62	0:56:47	04:53		
2019/5/7	10.13	0:46:03	04:33		
2019/5/9	12.07	0:58:18	04:50		
2019/5/10	10.29	0:50:39	04:55		
2019/5/11	20.17	1:34:27	04:41	東京	東京駅周辺
2019/5/12	12.05	0:58:07	04:49	東京	神宮外苑
2019/5/13	10.08	0:47:51	04:45		
2019/5/14	10.12	0:48:41	04:49		
2019/5/15	10.16	0:48:40	04:47		
2019/5/16	10.23	0:50:27	04:56		
2019/5/17	11.10	0:53:51	04:51		
2019/5/19	16.15	1:16:30	04:44		
2019/5/20	12.38	0:58:59	04:46		
2019/5/22	11.39	0:53:52	04:44		
2019/5/23	10.72	0:50:58	04:45		
2019/5/24	10.09	0:48:52	04:51		
2019/5/25	14.08	1:05:16	04:38	東京・千葉	葛西・舞浜
2019/5/26	20.15	1:37:09	04:49		
2019/5/27	10.05	0:48:20	04:49		
2019/5/28	12.15	0:57:01	04:42		
2019/5/29	10.31	0:47:46	04:38		
2019/5/30	10.31	0:47:20	04:35		
2019/5/31	10.60	0:48:44	04:36		
5月	距離 350.21	時間 27:58:14	ペース 04:48	回数 28	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/6/2	21.18	1:36:10	04:32		
2019/6/3	10.08	0:52:02	05:10		
2019/6/4	12.56	0:59:55	04:46		
2019/6/5	11.00	0:52:58	04:49		
2019/6/6	10.06	0:47:35	04:44		
2019/6/7	10.09	0:49:55	04:57		
2019/6/9	20.25	1:35:32	04:43		
2019/6/11	10.80	0:52:04	04:49		
2019/6/12	11.83	0:56:22	04:46		
2019/6/13	10.08	0:48:31	04:49		
2019/6/14	12.38	0:58:21	04:43		
2019/6/16	21.43	1:38:55	04:37		
2019/6/17	10.09	0:49:19	04:53		
2019/6/18	11.78	0:54:28	04:37		
2019/6/19	10.40	0:49:04	04:43		
2019/6/20	12.21	0:57:26	04:42		
2019/6/21	10.61	0:50:22	04:45		
2019/6/22	12.08	0:56:15	04:39	滋賀	彦根市
2019/6/23	12.63	1:00:21	04:47	兵庫	神戸市
2019/6/25	11.44	0:55:42	04:52		
2019/6/26	10.47	0:47:48	04:34		
2019/6/27	10.04	0:45:59	04:35		
2019/6/28	10.12	0:47:58	04:44		
2019/6/29	18.98	1:30:19	04:46		
6月	距離 302.59	時間 23:53:21	ペース 04:44	回数 24	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/7/1	11.74	0:53:30	04:33		
2019/7/2	10.31	0:50:25	04:53		
2019/7/3	10.97	0:50:36	04:37		
2019/7/4	10.13	0:46:24	04:35		
2019/7/5	10.28	0:48:39	04:44		
2019/7/6	18.13	1:22:35	04:33		
2019/7/8	11.51	0:52:29	04:34		
2019/7/9	10.90	0:51:52	04:46		
2019/7/10	10.23	0:44:30	04:21		
2019/7/11	10.25	0:48:19	04:43		
2019/7/13	12.12	0:55:16	04:34	福島	福島市
2019/7/14	12.41	0:57:10	04:36		
2019/7/15	11.93	0:57:03	04:47		
2019/7/17	12.03	0:54:22	04:31		
2019/7/18	11.87	0:55:17	04:39		
2019/7/19	10.36	0:47:32	04:35		
2019/7/20	21.43	1:35:22	04:27	東京	柴又
2019/7/21	10.41	0:48:50	04:41	千葉	幕張
2019/7/22	11.22	0:52:54	04:43		
2019/7/23	10.53	0:47:47	04:32		
2019/7/24	10.94	0:50:51	04:39		
2019/7/25	10.61	0:47:01	04:26		
2019/7/27	10.23	0:45:26	04:26		
2019/7/28	14.22	1:06:49	04:42		
2019/7/29	10.18	0:47:48	04:42		
2019/7/30	10.05	0:45:16	04:30		
2019/7/31	5.22	0:24:56	04:47		
7 月	距離 310.21	時間 23:48:59	ペース 04:36	回数 27	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/8/1	10.31	0:50:31	04:54		
2019/8/2	10.11	0:46:08	04:34		
2019/8/3	10.27	0:47:03	04:35		
2019/8/4	12.12	0:56:39	04:40		
2019/8/5	10.11	0:47:07	04:40		
2019/8/6	10.19	0:46:52	04:36		
2019/8/7	15.01	1:14:27	04:58	愛媛	四国中央市
2019/8/9	13.37	1:00:21	04:31	香川	観音寺市
2019/8/10	11.13	0:52:06	04:41	東京	港区芝（レインボーフリッジ）
2019/8/11	12.23	0:55:49	04:34	東京	新宿御苑
2019/8/12	10.98	0:51:42	04:43	神奈川	丹沢湖
2019/8/13	15.04	1:14:23	04:57	神奈川	箱根（芦ノ湖）
2019/8/14	10.02	0:48:58	04:53		
2019/8/15	11.52	0:51:09	04:26		
2019/8/17	13.28	1:00:43	04:34		
2019/8/18	12.18	0:55:18	04:32		
2019/8/19	10.01	0:47:55	04:47		
2019/8/20	11.04	0:53:03	04:48		
2019/8/21	10.34	0:47:34	04:36		
2019/8/22	10.61	0:50:43	04:47		
2019/8/24	15.20	1:06:43	04:23	東京	港区芝（東京タワー）
2019/8/25	12.01	0:57:03	04:45		
2019/8/26	10.11	0:46:39	04:37		
2019/8/27	10.87	0:50:17	04:38		
2019/8/29	10.02	0:47:33	04:45		
2019/8/30	10.57	0:47:16	04:28		
2019/8/31	10.07	0:44:36	04:26		
8月	距離 308.72	時間 23:58:38	ペース 04:40	回数 27	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/9/1	15.42	1:11:09	04:37	東京	江東区豊洲
2019/9/2	10.75	0:51:36	04:48		
2019/9/3	11.62	0:55:21	04:46		
2019/9/4	10.19	0:47:15	04:38		
2019/9/6	10.13	0:47:59	04:44		
2019/9/7	16.21	1:14:12	04:35		
2019/9/8	14.12	1:06:17	04:42		
2019/9/10	10.30	0:48:57	04:45		
2019/9/11	11.61	0:54:14	04:40		
2019/9/12	10.10	0:49:07	04:52		
2019/9/14	14.26	1:05:41	04:36	神奈川	横浜市
2019/9/15	21.11	1:32:26	04:23	神奈川	江の島
2019/9/16	5.51	0:24:59	04:32		
2019/9/17	10.64	0:52:04	04:54		
2019/9/18	10.05	0:47:21	04:43		
2019/9/19	10.09	0:48:40	04:49		
2019/9/20	10.29	0:47:59	04:40		
2019/9/21	10.61	0:49:17	04:39		
2019/9/22	25.14	1:55:52	04:37		
2019/9/23	10.89	0:51:33	04:44	千葉	松戸市
2019/9/25	10.07	0:48:03	04:46		
2019/9/26	10.08	0:46:13	04:35		
2019/9/27	10.09	0:46:39	04:37		
2019/9/29	21.10	1:28:46	04:12		
2019/9/30	5.10	0:24:32	04:49		
9月	距離 305.48	時間 23:36:12	ペース 04:38	回数 25	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/10/1	10.06	0:47:52	04:45		
2019/10/2	10.31	0:48:58	04:45		
2019/10/3	10.15	0:47:53	04:43		
2019/10/5	11.60	0:54:56	04:44	東京	羽田空港周辺
2019/10/6	30.56	2:21:52	04:39		
2019/10/8	10.19	0:50:00	04:54		
2019/10/9	11.84	0:55:50	04:43		
2019/10/10	10.16	0:47:50	04:42		
2019/10/11	5.34	0:25:15	04:44		
2019/10/13	22.74	1:45:10	04:37		
2019/10/14	18.01	1:24:31	04:42	東京	品川区
2019/10/16	10.39	0:49:44	04:47		
2019/10/17	10.61	0:51:17	04:50		
2019/10/19	30.01	2:14:38	04:29		
2019/10/20	12.66	0:58:40	04:38	東京	光が丘公園
2019/10/22	15.84	1:14:06	04:41		
2019/10/23	5.25	0:25:45	04:54		
2019/10/24	10.06	0:47:58	04:46		
2019/10/26	21.63	1:33:07	04:18	東京	舎人公園
2019/10/27	12.31	0:54:47	04:27	東京	府中・調布
2019/10/29	10.09	0:47:57	04:45		
2019/10/31	11.41	0:55:44	04:53		
10月	距離 301.22	時間 23:23:50	ペース 04:40	回数 22	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/11/1	10.07	0:52:51	05:15		
2019/11/3	42.58	3:07:30	04:24	群馬	ぐんまマラソン
2019/11/6	6.50	0:37:27	05:46		
2019/11/7	10.67	0:56:51	05:20		
2019/11/8	10.81	0:54:42	05:04		
2019/11/9	15.12	1:14:35	04:56		
2019/11/10	20.07	1:32:22	04:36		
2019/11/12	10.41	0:50:31	04:51		
2019/11/13	10.61	0:49:52	04:42		
2019/11/14	11.00	0:52:57	04:49		
2019/11/16	30.01	2:03:42	04:07		
2019/11/17	15.47	1:11:04	04:36	神奈川	川崎市
2019/11/18	10.29	0:54:50	05:20		
2019/11/20	10.08	0:49:26	04:54		
2019/11/21	11.04	0:53:35	04:51		
2019/11/22	10.11	0:49:17	04:52		
2019/11/23	10.21	0:48:05	04:43		
2019/11/24	21.16	1:28:35	04:11		
2019/11/26	10.17	0:52:55	05:12		
2019/11/27	10.17	0:48:33	04:46		
2019/11/28	5.33	0:25:21	04:45		
2019/11/29	10.15	0:54:23	05:21		
11月	距離 302.03	時間 23:49:24	ペース 04:44	回数 22	

ランニング記録（2019）

日付	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
2019/12/1	42.34	2:57:44	04:12	神奈川	湘南国際マラソン
2019/12/4	6.47	0:36:10	05:35		
2019/12/5	7.06	0:36:53	05:13		
2019/12/6	10.18	0:52:40	05:10		
2019/12/7	12.03	0:58:01	04:49		
2019/12/8	20.08	1:36:53	04:49	東京	千代田区永田町
2019/12/10	10.48	0:53:05	05:04		
2019/12/11	10.05	0:47:24	04:43		
2019/12/12	10.29	0:48:56	04:45		
2019/12/13	10.56	0:51:26	04:52		
2019/12/14	11.16	0:52:39	04:43	埼玉	川越市
2019/12/15	21.17	1:33:17	04:24	東京	両国・錦糸町
2019/12/17	10.69	0:55:19	05:10		
2019/12/18	10.09	0:48:52	04:51		
2019/12/20	10.29	0:50:45	04:56		
2019/12/21	21.42	1:37:31	04:33		
2019/12/22	11.38	0:53:25	04:42	千葉	船橋
2019/12/24	10.27	0:50:37	04:56		
2019/12/25	10.17	0:47:41	04:41		
2019/12/26	10.19	0:50:43	04:59		
2019/12/28	30.14	2:13:30	04:26	東京	葛飾区水元公園
2019/12/30	11.21	0:54:07	04:50		
2019/12/31	13.33	1:02:59	04:43	千葉	柏・我孫子
12月	距離 321.05	時間 25:10:37	ペース 04:42	回数 23	

2019年

月	距離	時間	ペース	回数	平均距離
1月	200.77	16:15:49	04:52	13	15.44
2月	201.39	16:26:40	04:54	16	12.59
3月	251.37	20:27:46	04:53	21	11.97
4月	209.02	17:21:58	04:59	18	11.61
5月	350.21	27:58:14	04:48	28	12.51
6月	302.59	23:53:21	04:44	24	12.61
7月	310.21	23:48:59	04:36	27	11.49
8月	308.72	23:58:38	04:40	27	11.43
9月	305.48	23:36:12	04:38	25	12.22
10月	301.22	23:23:50	04:40	22	13.69
11月	302.03	23:49:24	04:44	22	13.73
12月	321.05	25:10:37	04:42	23	13.96
合計	3,364.06	266:11:28	04:45	266	12.65