

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/1/1(水)	5:54 AM	21.11	1:54:59	05:27	東京	荒川 (戸田橋)
25/1/2(木)	6:17 AM	11.43	1:03:50	05:35		
25/1/3(金)	6:10 AM	21.60	1:57:23	05:26		
25/1/4(土)	8:04 AM	22.07	1:59:26	05:25		
25/1/5(日)	5:48 AM	25.10	2:15:31	05:24		
25/1/6(月)	6:24 AM	11.06	1:03:40	05:45		
25/1/7(火)	6:00 AM	14.01	1:19:40	05:41		
25/1/7(火)	5:10 PM	11.01	1:02:19	05:40		
25/1/8(水)	6:26 AM	11.18	1:01:04	05:28		
25/1/8(水)	5:12 PM	11.24	1:00:48	05:25		
25/1/9(木)	6:27 AM	11.01	1:01:46	05:37		
25/1/9(木)	5:14 PM	10.91	1:01:15	05:37		
25/1/10(金)	6:25 AM	11.04	1:02:36	05:40		
25/1/10(金)	5:11 PM	11.23	1:01:16	05:27		
25/1/11(土)	5:55 AM	22.01	2:04:31	05:39		
25/1/12(日)	5:55 AM	25.01	2:15:21	05:25		
25/1/13(月)	5:55 AM	21.04	1:56:49	05:33		
25/1/14(火)	6:28 AM	11.04	1:02:07	05:38		
25/1/14(火)	5:44 PM	10.01	0:57:09	05:43		
25/1/16(木)	6:28 AM	11.01	1:00:53	05:32		
25/1/16(木)	5:13 PM	11.01	1:01:30	05:35		
25/1/17(金)	6:26 AM	11.02	1:03:21	05:45		
25/1/17(金)	12:52 PM	11.03	1:01:07	05:32		
25/1/18(土)	5:57 AM	22.02	1:59:44	05:26		
25/1/19(日)	12:25 PM	22.61	1:58:59	05:16		
25/1/20(月)	6:28 AM	10.04	0:58:14	05:48		
25/1/20(月)	5:17 PM	11.04	1:03:12	05:43		
25/1/21(火)	6:26 AM	11.04	1:02:23	05:39		
25/1/21(火)	5:15 PM	11.01	1:03:33	05:46		
25/1/22(水)	6:28 AM	11.01	1:02:30	05:41		
25/1/22(水)	5:22 PM	11.01	1:01:35	05:36		
25/1/24(金)	6:25 AM	11.07	1:03:31	05:44		
25/1/24(金)	5:16 PM	11.28	1:04:29	05:43		
25/1/25(土)	10:45 AM	1.01	0:05:38	05:35		
25/1/26(日)	10:31 AM	42.29	2:55:50	04:09	茨城	勝田全国マラソン
25/1/28(火)	6:28 AM	11.03	1:04:16	05:50		
25/1/28(火)	5:15 PM	11.01	1:04:56	05:54		
25/1/29(水)	6:26 AM	11.01	1:02:47	05:42		
25/1/29(水)	5:15 PM	11.27	1:04:23	05:43		
25/1/30(木)	6:28 AM	11.01	1:04:43	05:53		
25/1/30(木)	5:13 PM	11.00	1:00:40	05:31		
25/1/31(金)	6:25 AM	11.01	1:02:10	05:39		
25/1/31(金)	5:15 PM	10.26	0:58:03	05:39		
1 月		距離 600.21	時間 54:49:57	ペース 05:29	回数 43	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/2/1(土)	6:13 AM	20.22	1:54:20	05:39		
25/2/2(日)	2:19 PM	1.01	0:05:41	05:38		
25/2/3(月)	6:29 AM	11.00	1:02:14	05:39		
25/2/3(月)	5:19 PM	11.02	1:03:34	05:46		
25/2/4(火)	6:26 AM	11.15	1:04:20	05:46		
25/2/4(火)	5:14 PM	11.02	1:03:19	05:45		
25/2/5(水)	6:28 AM	11.00	1:03:50	05:48		
25/2/5(水)	5:13 PM	11.01	1:03:18	05:45		
25/2/6(木)	6:26 AM	11.07	1:02:48	05:40		
25/2/6(木)	5:13 PM	11.67	1:04:13	05:30		
25/2/7(金)	6:28 AM	11.02	1:04:04	05:49		
25/2/7(金)	5:13 PM	11.01	1:03:49	05:48		
25/2/8(土)	6:01 AM	22.07	2:03:42	05:36		
25/2/9(日)	6:03 AM	22.07	2:04:01	05:37		
25/2/10(月)	6:26 AM	11.12	1:03:14	05:41		
25/2/10(月)	5:13 PM	11.20	1:03:48	05:42		
25/2/11(火)	6:05 AM	22.02	1:58:13	05:22		
25/2/12(水)	6:27 AM	11.02	1:03:16	05:44		
25/2/12(水)	5:14 PM	11.01	1:03:12	05:44		
25/2/13(木)	6:25 AM	11.01	0:59:54	05:26		
25/2/13(木)	5:34 PM	10.03	0:58:48	05:52		
25/2/15(土)	9:52 AM	42.27	3:37:24	05:09	東京	国立競技場・皇居
25/2/17(月)	6:26 AM	11.17	1:03:19	05:40		
25/2/17(月)	5:18 PM	11.03	1:04:30	05:51		
25/2/19(水)	6:27 AM	11.02	1:02:32	05:40		
25/2/19(水)	5:12 PM	11.02	1:03:22	05:45		
25/2/20(木)	6:25 AM	11.05	1:02:25	05:39		
25/2/20(木)	5:11 PM	11.02	1:03:02	05:43		
25/2/21(金)	6:28 AM	11.01	1:02:12	05:39		
25/2/21(金)	5:19 PM	11.02	1:03:35	05:46		
25/2/22(土)	6:12 AM	22.04	2:02:55	05:35		
25/2/23(日)	6:04 AM	22.07	1:59:24	05:25		
25/2/24(月)	6:08 AM	22.12	2:00:58	05:28		
25/2/26(水)	6:25 AM	11.15	1:02:03	05:34		
25/2/26(水)	5:30 PM	10.00	0:55:20	05:32		
25/2/28(金)	6:28 AM	10.02	0:56:14	05:37		
25/2/28(金)	5:19 PM	10.02	0:55:12	05:31		
2月		距離 501.78	時間 46:48:05	ペース 05:36	回数 37	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/3/2(日)	9:10 AM	42.64	2:53:46	04:05	東京	東京マラソン
25/3/4(火)	6:26 AM	10.01	0:59:09	05:55		
25/3/8(土)	1:45 PM	10.01	0:56:32	05:39		
25/3/9(日)	8:47 AM	20.02	1:53:16	05:39		
25/3/10(月)	6:27 AM	11.11	1:03:18	05:42		
25/3/10(月)	5:14 PM	10.04	0:58:42	05:51		
25/3/11(火)	6:36 AM	10.29	0:58:05	05:39		
25/3/12(水)	6:26 AM	11.10	1:03:49	05:45		
25/3/13(木)	6:28 AM	11.02	1:03:49	05:47		
25/3/13(木)	5:15 PM	11.01	1:05:01	05:54		
25/3/14(金)	6:26 AM	11.01	1:03:56	05:48		
25/3/14(金)	5:06 PM	10.03	0:58:14	05:48		
25/3/15(土)	1:24 PM	25.01	2:15:50	05:26		
25/3/17(月)	6:28 AM	11.16	1:02:59	05:39		
25/3/17(月)	5:22 PM	11.01	1:04:37	05:52		
25/3/18(火)	6:25 AM	11.01	1:04:06	05:49		
25/3/18(火)	5:53 PM	10.15	0:58:35	05:46		
25/3/19(水)	5:12 PM	12.02	1:09:32	05:47		
25/3/20(木)	6:01 AM	22.01	2:01:01	05:30		
25/3/21(金)	6:23 AM	11.02	1:01:07	05:33		
25/3/22(土)	4:01 PM	1.06	0:05:40	05:21	徳島	徳島県庁前
25/3/23(日)	9:00 AM	42.28	2:58:47	04:14	徳島	とくしまマラソン
25/3/27(木)	6:31 AM	11.01	1:03:07	05:44		
25/3/27(木)	5:07 PM	10.07	0:58:36	05:49		
25/3/28(金)	5:14 PM	10.01	0:59:16	05:55		
25/3/30(日)	5:52 AM	11.06	1:03:22	05:44	岡山	倉敷美観地区
25/3/31(月)	5:51 AM	10.01	0:56:42	05:40	岡山	岡山城・後楽園
3 月		距離 377.18	時間 33:40:54	ペース 05:21	回数 27	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/4/2(水)	5:19 PM	11.01	1:03:56	05:48		
25/4/3(木)	6:25 AM	10.30	0:58:27	05:40		
25/4/3(木)	5:37 PM	10.01	0:58:07	05:48		
25/4/4(金)	6:28 AM	11.11	1:03:35	05:43		
25/4/4(金)	5:18 PM	10.01	0:57:34	05:45		
25/4/5(土)	6:10 AM	22.02	1:58:48	05:24		
25/4/6(日)	6:02 AM	5.00	0:28:30	05:42		
25/4/6(日)	6:39 AM	18.26	1:37:22	05:20		
25/4/7(月)	6:25 AM	11.00	1:02:02	05:38		
25/4/7(月)	5:08 PM	11.01	1:01:09	05:33		
25/4/8(火)	6:28 AM	11.03	1:00:42	05:30		
25/4/8(火)	5:25 PM	11.01	1:02:32	05:41		
25/4/9(水)	6:26 AM	11.04	1:00:39	05:30		
25/4/10(木)	6:28 AM	11.00	1:00:57	05:32		
25/4/10(木)	5:08 PM	11.01	1:01:20	05:34		
25/4/11(金)	6:26 AM	11.01	1:01:20	05:34		
25/4/12(土)	5:40 AM	21.14	1:52:23	05:19		
25/4/12(土)	12:48 PM	1.01	0:05:40	05:37		
25/4/13(日)	5:42 AM	22.05	2:01:40	05:31		
25/4/14(月)	6:28 AM	11.02	1:02:29	05:40		
25/4/14(月)	5:27 PM	11.01	1:01:37	05:36		
25/4/15(火)	5:11 PM	11.00	1:00:31	05:30		
25/4/16(水)	6:28 AM	11.03	0:59:47	05:25		
25/4/16(水)	12:43 PM	1.28	0:06:51	05:21		
25/4/16(水)	5:15 PM	10.01	0:54:25	05:26		
25/4/17(木)	6:25 AM	11.04	1:01:18	05:33		
25/4/18(金)	6:28 AM	11.01	0:59:33	05:25		
25/4/19(土)	6:01 AM	22.01	1:59:48	05:27		
25/4/20(日)	6:05 AM	23.05	2:02:08	05:18		
25/4/21(月)	6:26 AM	11.02	1:01:36	05:35		
25/4/21(月)	5:10 PM	11.02	1:01:30	05:35		
25/4/22(火)	6:28 AM	11.03	1:01:40	05:35		
25/4/22(火)	5:17 PM	11.02	1:01:42	05:36		
25/4/23(水)	5:13 PM	11.12	1:03:07	05:41		
25/4/24(木)	6:28 AM	11.02	1:00:50	05:31		
25/4/24(木)	5:11 PM	11.06	1:00:09	05:26		
25/4/25(金)	6:22 AM	11.02	1:01:53	05:37		
25/4/25(金)	5:10 PM	11.04	0:59:22	05:23		
25/4/26(土)	6:02 AM	10.06	0:56:40	05:38		
25/4/27(日)	5:57 AM	42.28	3:27:10	04:54	東京	二子玉川
25/4/28(月)	6:26 AM	11.11	1:00:34	05:27		
25/4/29(火)	5:41 AM	22.09	1:57:09	05:18		
25/4/30(水)	6:27 AM	11.59	1:02:17	05:22		
25/4/30(水)	5:05 PM	1.22	0:06:32	05:21		
4 月		距離 550.19	時間 50:07:21	ペース 05:28	回数 44	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/5/1(木)	6:25 AM	11.16	1:00:01	05:23		
25/5/1(木)	5:13 PM	11.53	1:02:10	05:24		
25/5/2(金)	6:28 AM	11.14	1:00:49	05:28		
25/5/3(土)	5:22 AM	22.13	1:57:36	05:19		
25/5/4(日)	7:15 AM	20.01	1:45:24	05:16		
25/5/5(月)	6:33 AM	20.47	1:47:51	05:16		
25/5/6(火)	5:38 AM	22.05	1:59:59	05:26		
25/5/7(水)	6:27 AM	11.09	1:00:36	05:28		
25/5/7(水)	5:14 PM	11.18	1:00:43	05:26		
25/5/8(木)	6:28 AM	11.03	0:59:26	05:23		
25/5/8(木)	5:17 PM	10.59	0:56:44	05:21		
25/5/9(金)	6:27 AM	11.09	1:00:13	05:26		
25/5/9(金)	5:16 PM	11.03	0:58:33	05:18		
25/5/10(土)	3:53 PM	23.03	1:59:16	05:11		
25/5/11(日)	6:11 AM	22.28	1:58:06	05:18		
25/5/12(月)	6:28 AM	11.01	0:59:40	05:25		
25/5/12(月)	5:17 PM	11.05	0:59:39	05:24		
25/5/13(火)	6:26 AM	11.01	0:59:25	05:24		
25/5/13(火)	5:14 PM	10.97	0:59:19	05:24		
25/5/14(水)	5:03 AM	10.12	0:54:13	05:21		
25/5/14(水)	5:46 PM	11.16	0:58:43	05:16		
25/5/15(木)	5:01 AM	10.49	0:55:32	05:18		
25/5/15(木)	6:01 PM	9.49	0:50:39	05:20		
25/5/16(金)	5:03 AM	10.11	0:53:57	05:20		
25/5/17(土)	2:57 PM	21.02	1:51:21	05:18		
25/5/18(日)	5:58 AM	23.11	1:59:53	05:11		
25/5/19(月)	5:01 AM	11.02	0:58:59	05:21		
25/5/19(月)	6:02 PM	10.06	0:53:27	05:19		
25/5/20(火)	5:01 AM	11.01	0:58:26	05:18		
25/5/20(火)	5:44 PM	11.05	0:59:21	05:22		
25/5/21(水)	5:01 AM	11.04	0:58:56	05:20		
25/5/21(水)	5:53 PM	10.54	0:56:35	05:22		
25/5/22(木)	5:00 AM	11.01	0:58:45	05:20		
25/5/22(木)	5:43 PM	12.01	1:02:46	05:14		
25/5/23(金)	5:02 AM	11.04	0:58:25	05:17		
25/5/23(金)	5:59 PM	10.16	0:53:22	05:15		
25/5/24(土)	7:50 AM	2.88	0:10:30	03:39	東京	荒川トラック・インターバル走
25/5/25(日)	9:00 AM	41.46	3:01:10	04:22	千葉	稲毛花のマラソン★優勝
25/5/27(火)	5:01 AM	11.02	0:57:15	05:12		
25/5/28(水)	5:06 AM	10.20	0:53:16	05:13		
25/5/28(水)	5:58 PM	11.13	0:57:36	05:11		
25/5/29(木)	5:04 AM	11.06	0:55:34	05:01		
25/5/29(木)	5:46 PM	11.05	0:57:42	05:13		
25/5/30(金)	5:55 PM	10.69	0:57:29	05:23		
25/5/31(土)	6:45 AM	12.87	1:07:40	05:15		
5 月		距離 600.65	時間 52:27:02	ペース 05:14	回数 45	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/6/1(日)	6:45 AM	42.38	3:28:44	04:56	東京	根岸・浅草・隅田川
25/6/2(月)	5:45 PM	11.04	1:00:11	05:27		
25/6/3(火)	5:06 AM	10.06	0:55:26	05:31		
25/6/4(水)	5:02 AM	11.19	1:01:01	05:27		
25/6/4(水)	5:54 PM	11.04	0:59:35	05:24		
25/6/5(木)	5:09 AM	10.01	0:53:45	05:22		
25/6/5(木)	5:44 PM	11.01	1:00:18	05:29		
25/6/6(金)	5:01 AM	11.02	1:00:30	05:29		
25/6/7(土)	5:43 AM	22.36	1:56:37	05:13		
25/6/8(日)	6:05 AM	22.49	2:01:56	05:25		
25/6/9(月)	4:55 AM	11.02	1:01:12	05:33		
25/6/10(火)	5:04 AM	10.69	0:56:58	05:20		
25/6/10(火)	5:52 PM	11.01	1:01:05	05:33		
25/6/11(水)	5:03 AM	10.73	0:58:53	05:29		
25/6/11(水)	5:51 PM	11.01	1:00:12	05:28		
25/6/12(木)	5:03 AM	11.08	0:59:38	05:23		
25/6/12(木)	5:51 PM	11.02	0:58:37	05:19		
25/6/13(金)	5:01 AM	11.15	1:00:10	05:24		
25/6/13(金)	5:45 PM	10.39	0:56:16	05:25		
25/6/14(土)	5:39 AM	25.07	2:14:07	05:21		
25/6/15(日)	9:09 AM	21.01	1:52:16	05:21		
25/6/16(月)	4:58 AM	11.02	1:01:14	05:33		
25/6/16(月)	5:44 PM	11.00	0:59:47	05:26		
25/6/17(火)	4:59 AM	11.00	1:01:01	05:33		
25/6/17(火)	5:54 PM	10.01	0:54:55	05:29		
25/6/18(水)	4:58 AM	11.02	1:01:44	05:36		
25/6/18(水)	5:50 PM	11.04	1:00:06	05:27		
25/6/19(木)	5:00 AM	11.53	1:04:16	05:34		
25/6/20(金)	5:01 AM	11.36	1:02:33	05:30		
25/6/20(金)	5:48 PM	11.04	0:59:36	05:24		
25/6/21(土)	5:12 AM	22.00	1:56:05	05:17		
25/6/22(日)	5:10 AM	23.05	2:01:10	05:15	埼玉	理化学研究所
25/6/23(月)	5:03 AM	11.04	1:00:28	05:29		
25/6/23(月)	5:45 PM	11.44	1:02:20	05:27		
25/6/24(火)	10:33 AM	10.07	0:54:12	05:23		
25/6/24(火)	5:46 PM	11.02	1:01:29	05:35		
25/6/25(水)	5:48 PM	11.08	1:03:12	05:42		
25/6/26(木)	5:47 PM	11.02	1:00:14	05:28		
25/6/27(金)	4:51 AM	11.47	1:03:31	05:32		
25/6/27(金)	5:46 PM	11.01	1:00:49	05:31		
25/6/28(土)	5:18 AM	24.16	2:08:53	05:20		
25/6/29(日)	5:09 AM	17.44	1:34:03	05:24		
25/6/30(月)	4:59 AM	10.03	0:54:52	05:28		
25/6/30(月)	5:58 PM	10.16	0:55:02	05:25		
6月		距離	時間	ペース	回数	
		600.79	53:58:59	05:23	44	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/7/1(火)	5:03 AM	10.42	0:55:54	05:22		
25/7/1(火)	5:54 PM	10.03	0:54:51	05:28		
25/7/2(水)	5:02 AM	10.17	0:56:17	05:32		
25/7/2(水)	5:45 PM	11.00	0:59:24	05:24		
25/7/3(木)	5:08 AM	24.03	2:08:54	05:22		
25/7/4(金)	4:59 AM	10.24	0:58:33	05:43		
25/7/4(金)	5:47 PM	10.01	0:54:09	05:25		
25/7/5(土)	5:11 AM	21.17	1:55:45	05:28		
25/7/6(日)	5:19 AM	22.02	1:59:23	05:25		
25/7/7(月)	5:04 AM	10.02	0:56:22	05:38		
25/7/7(月)	5:49 PM	10.06	0:55:52	05:33		
25/7/8(火)	4:58 AM	10.52	1:00:17	05:44		
25/7/8(火)	5:56 PM	8.02	0:45:53	05:43		
25/7/9(水)	5:03 AM	10.65	1:00:34	05:41		
25/7/9(水)	5:47 PM	10.06	0:56:57	05:40		
25/7/10(木)	5:02 AM	10.08	0:56:24	05:36		
25/7/11(金)	5:44 AM	22.33	2:02:00	05:28		
25/7/12(土)	5:59 AM	16.07	1:26:35	05:23		
25/7/13(日)	4:15 AM	42.30	3:37:12	05:08	東京	小金井公園
25/7/14(月)	5:45 PM	11.08	1:01:34	05:33		
25/7/15(火)	5:07 AM	7.54	0:42:25	05:38		
25/7/16(水)	4:59 AM	11.04	1:00:28	05:29		
25/7/16(水)	6:03 PM	10.00	0:54:53	05:29		
25/7/17(木)	5:06 AM	21.02	1:54:41	05:27		
25/7/17(木)	9:36 AM	0.85	0:04:49	05:40		
25/7/18(金)	5:01 AM	11.18	1:00:22	05:24		
25/7/18(金)	5:49 PM	10.01	0:54:54	05:29		
25/7/19(土)	5:28 AM	22.08	1:59:29	05:25		
25/7/20(日)	5:03 AM	10.73	0:59:35	05:33		
25/7/21(月)	5:13 AM	24.07	2:06:47	05:16		
25/7/22(火)	5:05 AM	10.16	0:56:00	05:31		
25/7/22(火)	5:47 PM	10.54	0:59:30	05:39		
25/7/23(水)	4:58 AM	11.02	1:00:30	05:29		
25/7/23(水)	5:58 PM	11.21	1:00:13	05:22		
25/7/24(木)	5:14 AM	10.02	0:53:50	05:22		
25/7/24(木)	5:48 PM	10.11	0:54:12	05:22		
25/7/25(金)	5:06 AM	10.08	0:55:46	05:32		
25/7/25(金)	5:55 PM	10.32	0:57:03	05:32		
25/7/26(土)	5:28 AM	20.28	1:49:28	05:24		
25/7/27(日)	5:20 AM	21.34	1:58:55	05:34		
25/7/28(月)	5:04 AM	10.20	0:57:13	05:37		
25/7/28(月)	5:45 PM	5.20	0:29:22	05:39		
25/7/29(火)	4:56 AM	10.56	0:58:13	05:31		
25/7/29(火)	5:53 PM	10.05	0:54:18	05:24		
25/7/30(水)	5:04 AM	10.12	0:55:53	05:31		
25/7/30(水)	5:44 PM	10.09	0:53:45	05:20		
25/7/31(木)	5:04 AM	10.17	0:56:57	05:36		
7 月		距離 610.27	時間 55:32:21	ペース 05:28	回数 47	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/8/1(金)	5:00 AM	11.04	1:01:17	05:33		
25/8/1(金)	5:47 PM	10.13	0:54:30	05:23		
25/8/2(土)	7:42 PM	10.23	0:57:33	05:38		
25/8/3(日)	5:27 AM	22.03	2:00:16	05:28		
25/8/4(月)	5:03 AM	10.01	0:56:42	05:40		
25/8/4(月)	5:49 PM	10.05	0:56:17	05:36		
25/8/5(火)	4:00 AM	20.02	1:51:55	05:35		
25/8/6(水)	3:54 AM	20.03	1:53:27	05:40		
25/8/7(木)	3:57 AM	20.13	1:52:29	05:35		
25/8/8(金)	3:59 AM	20.02	1:52:13	05:36		
25/8/9(土)	4:17 AM	22.12	2:01:44	05:30		
25/8/10(日)	6:13 PM	10.11	0:53:33	05:18		
25/8/11(月)	4:04 AM	25.18	2:20:08	05:34		
25/8/13(水)	3:59 AM	42.27	3:47:03	05:22	東京・埼玉	荒川・彩湖
25/8/14(木)	4:07 AM	22.09	2:03:15	05:35		
25/8/15(金)	4:16 AM	25.13	2:15:47	05:24		
25/8/16(土)	4:13 AM	21.01	1:56:38	05:33		
25/8/17(日)	4:24 AM	23.03	2:07:05	05:31		
25/8/18(月)	3:57 AM	21.14	1:58:20	05:36		
25/8/19(火)	4:03 AM	20.12	1:51:56	05:34		
25/8/20(水)	3:59 AM	20.04	1:53:29	05:40		
25/8/21(木)	4:42 AM	11.10	1:02:25	05:37		
25/8/22(金)	4:03 AM	20.42	1:53:01	05:32		
25/8/23(土)	4:19 AM	25.01	2:15:40	05:25	東京	早稲田大学
25/8/24(日)	4:04 AM	20.02	1:50:28	05:31		
25/8/25(月)	3:54 AM	20.04	1:52:11	05:36		
25/8/26(火)	4:07 AM	20.04	1:51:32	05:34		
25/8/27(水)	4:15 AM	18.03	1:39:13	05:30		
25/8/28(木)	3:53 AM	20.14	1:51:59	05:34		
25/8/29(金)	3:57 AM	20.04	1:52:44	05:38		
25/8/30(土)	4:27 AM	21.20	1:53:48	05:22		
25/8/31(日)	4:03 AM	20.11	1:50:54	05:31		
8 月		距離 622.08	時間 57:19:32	ペース 05:32	回数 32	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/9/1(月)	3:59 AM	20.01	1:53:04	05:39		
25/9/2(火)	3:58 AM	20.02	1:52:44	05:38		
25/9/3(水)	3:57 AM	20.14	1:53:00	05:37		
25/9/4(木)	4:03 AM	20.01	1:52:21	05:37		
25/9/6(土)	4:27 AM	30.02	2:39:25	05:19		
25/9/7(日)	4:25 AM	22.11	2:02:02	05:31		
25/9/8(月)	3:57 AM	20.14	1:53:39	05:39		
25/9/9(火)	3:59 AM	20.02	1:52:50	05:38		
25/9/10(水)	3:57 AM	20.00	1:51:04	05:33		
25/9/11(木)	3:58 AM	20.01	1:53:18	05:40		
25/9/12(金)	4:54 AM	10.02	0:56:33	05:39		
25/9/13(土)	4:17 AM	27.01	2:25:56	05:24	東京	大泉学園
25/9/14(日)	4:41 AM	22.02	2:01:23	05:31		
25/9/15(月)	4:22 AM	22.01	2:04:24	05:39		
25/9/16(火)	4:01 AM	20.09	1:55:01	05:44		
25/9/17(水)	3:54 AM	21.14	1:59:16	05:39		
25/9/18(木)	3:56 AM	20.02	1:53:21	05:40		
25/9/20(土)	3:59 AM	25.05	2:16:51	05:28		
25/9/21(日)	4:16 AM	21.13	1:56:45	05:32		
25/9/22(月)	4:57 AM	10.01	0:56:10	05:37		
25/9/23(火)	9:00 AM	42.10	3:05:01	04:24	東京	TOKYO千客萬来マラソン★2位
25/9/24(水)	4:52 AM	11.06	1:03:08	05:42		
25/9/25(木)	3:55 AM	22.02	2:04:36	05:40		
25/9/26(金)	4:15 AM	20.03	1:52:25	05:37		
25/9/27(土)	3:53 AM	25.08	2:22:00	05:40		
25/9/28(日)	3:59 AM	25.01	2:16:39	05:28		
25/9/29(月)	3:59 AM	22.01	1:59:03	05:25		
25/9/30(火)	3:56 AM	22.06	1:59:40	05:25		
9 月		距離 600.35	時間 54:51:39	ペース 05:29	回数 28	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/10/2(木)	3:56 AM	20.01	1:50:22	05:31		
25/10/3(金)	3:54 AM	22.05	1:59:49	05:26		
25/10/4(土)	4:11 AM	25.01	2:14:36	05:23		
25/10/5(日)	5:02 AM	20.15	1:49:14	05:25		
25/10/6(月)	5:02 AM	10.13	0:56:49	05:37		
25/10/6(月)	5:47 PM	10.03	0:55:36	05:33		
25/10/7(火)	5:09 AM	10.33	0:57:42	05:35		
25/10/7(火)	5:54 PM	10.01	0:55:25	05:32		
25/10/8(水)	5:00 AM	10.12	0:56:35	05:35		
25/10/9(木)	5:00 AM	10.02	0:57:37	05:45		
25/10/9(木)	5:54 PM	10.01	0:55:49	05:35		
25/10/10(金)	5:03 AM	10.05	0:56:42	05:39		
25/10/10(金)	6:00 PM	5.11	0:29:11	05:43		
25/10/11(土)	5:11 AM	20.04	1:51:01	05:32		
25/10/12(日)	12:03 PM	3.01	0:17:08	05:42	佐賀	干潟よか公園
25/10/13(月)	9:00 AM	41.63	2:57:19	04:16	長崎	トラスター・リレーマラソン
25/10/15(水)	5:47 PM	10.00	0:54:54	05:29		
25/10/16(木)	5:30 AM	5.02	0:29:51	05:57		
25/10/17(金)	5:02 AM	21.16	1:55:40	05:28		
25/10/18(土)	5:16 AM	20.04	1:48:59	05:26		
25/10/19(日)	5:07 AM	25.03	2:14:59	05:24		
25/10/20(月)	5:45 PM	11.04	1:01:28	05:34		
25/10/21(火)	4:34 AM	10.45	0:59:18	05:40		
25/10/21(火)	5:44 PM	10.08	0:57:19	05:41		
25/10/22(水)	5:12 PM	11.00	1:04:06	05:50		
25/10/23(木)	5:11 AM	10.16	0:57:15	05:38		
25/10/24(金)	4:58 AM	10.08	0:55:13	05:29		
25/10/24(金)	5:46 PM	10.00	0:56:15	05:37		
25/10/25(土)	4:56 AM	22.05	1:59:59	05:26		
25/10/26(日)	5:49 PM	11.39	1:02:19	05:28		
25/10/27(月)	4:59 AM	10.84	1:01:14	05:39		
25/10/27(月)	5:47 PM	11.00	1:02:06	05:39		
25/10/28(火)	6:41 AM	11.01	1:01:11	05:33		
25/10/29(水)	4:44 AM	11.16	1:03:45	05:43		
25/10/30(木)	6:28 AM	11.02	1:01:31	05:35		
25/10/30(木)	5:12 PM	11.09	1:03:03	05:41		
25/10/31(金)	4:44 AM	10.02	0:57:34	05:45		
10月		距離 501.35	時間 45:28:54	ペース 05:27	回数 37	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/11/1(土)	6:52 AM	25.04	2:12:16	05:17		
25/11/2(日)	5:09 AM	22.01	1:59:38	05:26		
25/11/3(月)	8:42 AM	10.17	0:55:37	05:28	神奈川県	酒匂川沿い
25/11/4(火)	8:12 AM	11.20	1:00:51	05:26	神奈川県	酒匂川沿い
25/11/5(水)	6:42 AM	27.12	2:23:52	05:18		
25/11/6(木)	5:25 AM	22.14	2:02:30	05:32		
25/11/7(金)	6:41 AM	11.02	1:00:51	05:31		
25/11/7(金)	5:12 PM	11.01	1:03:46	05:48		
25/11/8(土)	5:13 AM	22.01	2:01:34	05:31		
25/11/9(日)	2:09 PM	11.07	1:01:18	05:32		
25/11/10(月)	6:42 AM	11.01	1:02:23	05:40		
25/11/10(月)	5:12 PM	11.02	1:01:38	05:36		
25/11/11(火)	6:41 AM	11.15	0:59:36	05:21		
25/11/11(火)	5:11 PM	11.13	1:02:10	05:35		
25/11/12(水)	4:45 AM	10.55	0:59:38	05:39		
25/11/13(木)	6:29 AM	11.21	1:02:05	05:32		
25/11/13(木)	5:11 PM	11.03	0:58:48	05:20		
25/11/14(金)	5:09 AM	21.13	1:53:21	05:22		
25/11/16(日)	5:41 AM	22.18	1:47:42	04:51		
25/11/17(月)	6:28 AM	11.02	0:59:47	05:25		
25/11/17(月)	5:12 PM	10.01	0:56:23	05:38		
25/11/18(火)	4:58 AM	10.04	0:57:00	05:41		
25/11/18(火)	5:12 PM	11.03	1:03:03	05:43		
25/11/19(水)	6:33 AM	11.14	1:02:06	05:34		
25/11/19(水)	5:16 PM	10.01	0:57:04	05:42		
25/11/20(木)	5:09 AM	10.01	0:56:46	05:40		
25/11/21(金)	4:59 AM	10.25	0:57:30	05:37		
25/11/23(日)	10:00 AM	42.20	2:48:41	04:00	栃木	大田原マラソン
25/11/25(火)	5:13 PM	10.02	0:58:46	05:52		
25/11/26(水)	6:29 AM	10.01	0:56:46	05:40		
25/11/27(木)	6:32 AM	10.36	0:58:18	05:38		
25/11/27(木)	5:17 PM	10.04	0:58:07	05:47		
25/11/28(金)	5:33 AM	21.09	1:55:22	05:28		
25/11/29(土)	6:29 AM	21.53	1:59:22	05:33		
25/11/30(日)	5:47 AM	21.00	1:54:41	05:28		
11月		距離 522.96	時間 46:49:16	ペース 05:22	回数 35	

ランニング記録(2025)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
25/12/1(月)	6:34 AM	11.01	1:00:25	05:29		
25/12/1(月)	5:13 PM	11.13	1:02:47	05:38		
25/12/2(火)	6:28 AM	11.27	1:00:34	05:22		
25/12/2(火)	5:11 PM	11.01	1:01:04	05:33		
25/12/3(水)	6:26 AM	11.09	1:00:01	05:25		
25/12/3(水)	5:15 PM	11.30	1:02:30	05:32		
25/12/4(木)	6:27 AM	11.01	0:58:56	05:21		
25/12/4(木)	5:14 PM	11.01	1:01:30	05:35		
25/12/5(金)	6:28 AM	11.00	1:00:00	05:27		
25/12/5(金)	5:14 PM	11.01	0:59:58	05:27		
25/12/6(土)	6:03 AM	21.03	1:54:08	05:26		
25/12/7(日)	5:52 AM	22.42	1:59:51	05:21		
25/12/8(月)	6:39 AM	10.01	0:54:38	05:27		
25/12/8(月)	5:16 PM	11.03	1:02:00	05:37		
25/12/9(火)	6:36 AM	11.03	1:00:54	05:31		
25/12/9(火)	5:14 PM	11.70	1:06:12	05:39		
25/12/10(水)	6:19 AM	11.06	1:02:41	05:40		
25/12/10(水)	5:19 PM	11.02	1:03:21	05:45		
25/12/11(木)	6:24 AM	11.13	1:01:40	05:32		
25/12/14(日)	5:00 AM	100.72	9:52:12	05:53	広島・愛媛	とびしまウルトラマラニック
25/12/15(月)	8:04 AM	1.24	0:07:20	05:55	広島	カープロード
25/12/16(火)	4:54 AM	10.16	0:59:03	05:49		
25/12/17(水)	6:26 AM	10.40	0:58:37	05:38		
25/12/17(水)	5:14 PM	10.03	0:57:02	05:41		
25/12/18(木)	4:21 AM	15.06	1:24:36	05:37		
25/12/19(金)	6:27 AM	10.36	0:55:58	05:24		
25/12/19(金)	5:12 PM	11.02	1:01:29	05:35		
25/12/20(土)	5:35 AM	25.02	2:14:32	05:23		
25/12/21(日)	5:38 AM	21.30	1:55:02	05:24		
25/12/22(月)	6:34 AM	10.29	0:56:17	05:28		
25/12/22(月)	5:14 PM	10.04	0:55:20	05:31		
25/12/23(火)	6:17 AM	11.07	1:00:59	05:31		
25/12/23(火)	5:14 PM	11.06	1:01:20	05:33		
25/12/25(木)	4:04 AM	21.01	1:55:40	05:30		
25/12/26(金)	6:25 AM	11.04	0:59:45	05:25		
25/12/26(金)	5:20 PM	10.50	0:57:34	05:29		
25/12/27(土)	5:12 AM	25.01	2:15:27	05:25		
25/12/28(日)	5:45 AM	25.02	2:15:53	05:26		
25/12/29(月)	4:59 AM	22.18	1:59:47	05:24		
25/12/30(火)	9:29 AM	5.44	0:29:51	05:29		
25/12/30(火)	10:46 AM	6.16	0:32:45	05:19		
25/12/31(水)	5:28 AM	20.03	1:48:53	05:26		
12月		距離 635.43	時間 58:48:32	ペース 05:33	回数 42	