

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/1/1(月)	4:35 AM	27.09	2:25:32	05:22	東京	城北中央公園(初日の出)
24/1/3(水)	5:44 AM	21.13	1:53:52	05:23		
24/1/4(木)	5:04 AM	28.03	2:30:46	05:23		
24/1/5(金)	4:35 AM	10.01	0:56:45	05:40		
24/1/6(土)	5:39 AM	21.02	1:51:39	05:19		
24/1/7(日)	5:49 AM	25.04	2:10:42	05:13		
24/1/8(月)	5:48 AM	25.01	2:16:12	05:27		
24/1/9(火)	6:23 AM	10.04	0:56:11	05:36		
24/1/9(火)	5:15 PM	11.04	1:01:31	05:34		
24/1/10(水)	6:24 AM	10.16	0:57:11	05:38		
24/1/10(水)	5:14 PM	11.05	1:01:01	05:31		
24/1/12(金)	6:22 AM	10.83	1:00:45	05:37		
24/1/12(金)	5:12 PM	10.35	0:58:57	05:42		
24/1/13(土)	5:38 AM	25.59	2:18:44	05:25		
24/1/14(日)	5:33 AM	25.02	2:18:11	05:31		
24/1/15(月)	6:22 AM	12.02	1:06:45	05:33		
24/1/15(月)	5:18 PM	10.01	0:56:18	05:37		
24/1/16(火)	6:24 AM	11.10	1:02:39	05:39		
24/1/16(火)	5:10 PM	11.32	1:04:19	05:41		
24/1/17(水)	6:23 AM	11.12	1:03:26	05:42		
24/1/17(水)	5:12 PM	10.17	0:55:25	05:27		
24/1/18(木)	6:23 AM	11.03	1:01:50	05:36	東京	東京チャレンジマラソン
24/1/18(木)	5:17 PM	10.02	0:56:51	05:40		
24/1/20(土)	10:30 AM	41.79	3:09:09	04:32		
24/1/22(月)	6:25 AM	11.12	1:01:03	05:29		
24/1/22(月)	5:21 PM	10.74	1:00:13	05:36		
24/1/23(火)	6:26 AM	11.24	1:02:29	05:34		
24/1/23(火)	5:13 PM	10.72	0:59:39	05:34		
24/1/24(水)	6:24 AM	11.04	1:00:49	05:31		
24/1/24(水)	5:15 PM	11.41	1:04:08	05:37		
24/1/25(木)	6:24 AM	11.16	1:01:46	05:32		
24/1/25(木)	5:11 PM	11.97	1:05:26	05:28		
24/1/26(金)	6:25 AM	11.02	0:58:57	05:21		
24/1/26(金)	5:14 PM	10.63	0:59:17	05:35		
24/1/27(土)	5:35 AM	26.14	2:20:34	05:23		
24/1/28(日)	6:06 AM	22.24	2:01:10	05:27		
24/1/29(月)	6:25 AM	11.02	1:01:41	05:36		
24/1/29(月)	5:12 PM	10.06	0:56:17	05:36		
24/1/30(火)	6:25 AM	10.55	1:00:27	05:44		
24/1/30(火)	5:35 PM	10.11	0:57:30	05:41		
1月		距離 601.16	時間 54:26:07	ペース 05:26	回数 40	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/2/1(木)	6:31 AM	10.29	0:57:43	05:37		
24/2/1(木)	5:08 AM	10.43	0:59:04	05:40		
24/2/2(金)	6:41 AM	8.04	0:45:21	05:38		
24/2/2(金)	5:19 PM	2.01	0:12:00	05:58		
24/2/4(日)	12:00 PM	42.33	2:54:21	04:07	大分	別府大分毎日マラソン
24/2/6(火)	5:17 PM	10.08	0:59:37	05:55		
24/2/7(水)	6:25 AM	10.25	0:59:47	05:50		
24/2/7(水)	5:35 PM	10.01	0:57:41	05:46		
24/2/8(木)	6:24 AM	10.29	0:59:00	05:44		
24/2/8(木)	5:16 PM	10.02	0:59:32	05:56		
24/2/9(金)	6:24 AM	10.25	1:00:18	05:53		
24/2/10(土)	6:51 AM	21.09	1:58:10	05:36		
24/2/11(日)	6:04 AM	28.04	2:29:18	05:19		
24/2/12(月)	6:26 AM	22.05	2:02:51	05:34		
24/2/13(火)	6:25 AM	11.10	1:03:07	05:41		
24/2/13(火)	5:13 PM	11.03	1:03:39	05:46		
24/2/14(水)	6:25 AM	11.02	1:03:27	05:45		
24/2/14(水)	5:12 PM	10.49	1:00:45	05:47		
24/2/15(木)	6:25 AM	11.04	1:03:23	05:44		
24/2/15(木)	5:15 PM	11.01	1:03:53	05:48		
24/2/17(土)	6:04 AM	25.01	2:14:37	05:23		
24/2/18(日)	6:09 AM	25.03	2:17:33	05:30		
24/2/19(月)	6:25 AM	11.03	1:01:11	05:33		
24/2/19(月)	5:15 PM	11.08	1:04:11	05:48		
24/2/20(火)	6:32 AM	10.09	0:56:39	05:37		
24/2/20(火)	5:17 PM	10.54	1:01:26	05:50		
24/2/21(水)	6:23 AM	10.12	0:58:00	05:44		
24/2/22(木)	5:13 PM	10.01	0:57:40	05:46		
24/2/24(土)	5:41 AM	25.01	2:16:17	05:27		
24/2/25(日)	5:57 AM	22.22	2:04:55	05:37		
24/2/26(月)	5:22 PM	11.19	1:03:16	05:39		
24/2/27(火)	6:33 AM	11.08	1:03:10	05:42		
24/2/27(火)	5:15 PM	11.02	1:01:45	05:36		
24/2/28(水)	6:24 AM	10.24	0:58:11	05:41		
24/2/28(水)	5:12 PM	10.02	0:56:03	05:36		
24/2/29(木)	6:24 AM	10.03	0:56:56	05:41		
24/2/29(木)	5:15 PM	10.11	0:56:44	05:37		
2月		距離 504.70	時間 46:21:31	ペース 05:31	回数 37	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/3/1(金)	5:17 PM	11.04	1:02:50	05:41		
24/3/2(土)	5:46 AM	27.05	2:28:25	05:29		
24/3/3(日)	6:05 AM	20.02	1:53:52	05:41		
24/3/4(月)	6:25 AM	11.07	1:03:35	05:45		
24/3/4(月)	5:22 PM	11.04	1:03:48	05:47		
24/3/5(火)	6:26 AM	11.02	1:04:13	05:50		
24/3/6(水)	5:11 PM	11.16	1:02:51	05:38		
24/3/7(木)	6:24 AM	11.07	1:04:03	05:47		
24/3/7(木)	5:13 PM	10.98	1:03:16	05:46		
24/3/8(金)	5:10 PM	11.05	1:03:42	05:46		
24/3/9(土)	8:26 AM	21.02	1:37:25	04:38		
24/3/10(日)	5:59 AM	23.09	2:09:54	05:38		
24/3/11(月)	6:26 AM	11.07	1:03:20	05:43		
24/3/11(月)	5:12 PM	11.00	1:03:43	05:48		
24/3/13(水)	6:24 AM	11.03	1:02:45	05:41		
24/3/13(水)	5:11 PM	11.06	1:02:13	05:38		
24/3/14(木)	6:24 AM	11.01	1:01:44	05:36		
24/3/14(木)	5:15 PM	11.01	1:03:31	05:46		
24/3/15(金)	6:25 AM	10.07	0:57:09	05:41		
24/3/17(日)	9:00 AM	42.10	2:58:19	04:14	鳥取	鳥取マラソン
24/3/19(火)	5:13 PM	10.34	1:00:51	05:53		
24/3/20(水)	6:09 AM	20.01	1:54:09	05:42		
24/3/21(木)	6:25 AM	11.14	1:05:36	05:53		
24/3/21(木)	5:15 PM	11.05	1:04:58	05:53		
24/3/22(金)	6:26 AM	11.07	1:04:32	05:50		
24/3/23(土)	1:40 PM	25.05	2:15:35	05:25		
24/3/24(日)	6:15 AM	22.01	2:06:16	05:44		
24/3/24(日)	11:58 AM	2.04	0:12:41	06:13		
24/3/25(月)	5:14 PM	11.09	1:04:27	05:49		
24/3/27(水)	6:16 AM	11.07	1:05:04	05:53		
24/3/27(水)	6:04 PM	10.98	1:04:31	05:53		
24/3/28(木)	6:23 AM	11.22	1:05:41	05:51		
24/3/28(木)	5:13 PM	11.13	1:04:06	05:46		
24/3/30(土)	4:19 AM	23.18	2:11:01	05:39		
24/3/31(日)	5:32 AM	10.82	1:05:08	06:01	神奈川	箱根湯本
3月		距離 500.16	時間 46:15:14	ペース 05:33	回数 35	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/4/1(月)	5:18 AM	11.03	1:05:08	05:54	神奈川	小田原ヒルトン
24/4/2(火)	5:07 PM	11.12	1:04:10	05:46		
24/4/3(水)	6:24 AM	11.09	1:02:45	05:39		
24/4/4(木)	6:25 AM	11.02	1:03:20	05:45		
24/4/4(木)	5:09 PM	10.63	1:00:45	05:43		
24/4/5(金)	6:25 AM	11.12	1:04:06	05:46		
24/4/5(金)	5:30 PM	11.11	1:04:24	05:48		
24/4/6(土)	4:26 AM	43.51	3:41:46	05:06	東京	小松川公園(千本桜)
24/4/7(日)	5:32 AM	20.00	1:55:42	05:47		
24/4/8(月)	6:25 AM	11.01	1:03:55	05:48		
24/4/8(月)	5:27 PM	10.00	0:59:48	05:59		
24/4/9(火)	5:17 PM	11.03	1:03:45	05:47		
24/4/10(水)	6:25 AM	10.97	1:03:32	05:47		
24/4/10(水)	5:20 PM	11.03	1:03:27	05:45		
24/4/11(木)	6:30 AM	11.14	1:04:41	05:48		
24/4/11(木)	5:22 PM	10.03	0:59:07	05:54		
24/4/12(金)	6:27 AM	11.17	1:04:28	05:46		
24/4/12(金)	5:07 PM	11.01	1:03:21	05:45		
24/4/13(土)	5:34 AM	25.16	2:16:28	05:25	東京	千鳥ヶ淵公園
24/4/14(日)	5:23 AM	22.27	2:04:51	05:36		
24/4/15(月)	6:24 AM	11.06	1:05:02	05:53		
24/4/15(月)	5:15 PM	11.01	1:05:09	05:55		
24/4/16(火)	6:23 AM	11.11	1:04:51	05:50		
24/4/16(火)	5:09 PM	11.02	1:04:06	05:49		
24/4/17(水)	6:26 AM	11.13	1:04:39	05:49		
24/4/17(水)	5:06 PM	11.01	1:04:58	05:54		
24/4/18(木)	6:25 AM	11.03	1:03:44	05:47		
24/4/19(金)	6:24 AM	11.03	1:03:56	05:48		
24/4/20(土)	5:42 AM	22.04	2:06:06	05:43		
24/4/21(日)	8:29 AM	25.83	2:23:01	05:32	東京	笹目橋・戸田橋(CB練習会)
24/4/22(月)	5:10 PM	12.04	1:09:15	05:45		
24/4/23(火)	6:25 AM	11.04	1:03:02	05:43		
24/4/23(火)	5:10 PM	11.17	1:04:44	05:48		
24/4/25(木)	6:25 AM	12.01	1:07:56	05:39		
24/4/25(木)	5:07 PM	13.09	1:15:48	05:47		
24/4/26(金)	6:25 AM	12.05	1:09:40	05:47		
24/4/26(金)	5:11 PM	13.01	1:16:48	05:54		
24/4/27(土)	5:46 AM	24.04	2:15:54	05:39	東京	荻窪・阿佐ヶ谷
24/4/28(日)	5:40 AM	24.30	2:14:09	05:31		
24/4/29(月)	5:33 AM	25.05	2:14:30	05:22		
24/4/30(火)	6:25 AM	11.01	1:02:03	05:38		
24/4/30(火)	5:10 PM	11.05	1:03:20	05:44		
4月		距離 601.58	時間 56:52:10	ペース 05:40	回数 42	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/5/1(水)	6:24 AM	11.07	1:03:06	05:42		
24/5/2(木)	6:24 AM	11.25	1:03:25	05:38		
24/5/2(木)	5:11 PM	11.04	1:02:28	05:39		
24/5/3(金)	5:53 AM	23.03	2:05:00	05:26		
24/5/4(土)	7:03 AM	10.02	0:56:43	05:40		
24/5/5(日)	5:31 AM	24.05	2:11:28	05:28		
24/5/6(月)	5:41 AM	25.06	2:14:55	05:23		
24/5/7(火)	6:25 AM	10.24	0:59:27	05:48		
24/5/7(火)	5:12 PM	11.06	1:02:04	05:37		
24/5/8(水)	6:25 AM	11.11	1:03:26	05:43		
24/5/9(木)	6:25 AM	11.06	1:02:31	05:39		
24/5/9(木)	5:09 PM	11.02	1:02:45	05:42		
24/5/10(金)	6:26 AM	11.05	1:02:15	05:38		
24/5/10(金)	5:07 PM	11.22	1:02:47	05:36		
24/5/11(土)	5:48 AM	23.00	2:05:55	05:28		
24/5/12(日)	5:30 AM	25.12	2:13:39	05:19	東京	和田堀公園
24/5/14(火)	6:25 AM	11.26	1:03:15	05:37		
24/5/14(火)	5:06 PM	13.07	1:14:40	05:43		
24/5/15(水)	6:23 AM	11.18	1:02:36	05:36		
24/5/15(水)	5:09 PM	10.80	1:01:16	05:40		
24/5/16(木)	6:25 AM	11.05	1:01:23	05:33		
24/5/16(木)	5:10 PM	11.01	1:02:27	05:40		
24/5/17(金)	6:25 AM	11.06	1:03:17	05:43		
24/5/17(金)	5:07 PM	11.02	1:03:11	05:44		
24/5/19(日)	9:00 AM	42.45	3:07:15	04:25	千葉	稲毛花のマラソン
24/5/21(火)	6:24 AM	11.12	1:03:00	05:40		
24/5/21(火)	5:06 PM	11.04	1:02:56	05:42		
24/5/22(水)	6:26 AM	11.03	1:03:16	05:44		
24/5/22(水)	5:25 PM	11.02	1:03:13	05:44		
24/5/23(木)	6:26 AM	11.02	1:02:50	05:42		
24/5/23(木)	5:07 PM	11.03	1:03:40	05:46		
24/5/24(金)	6:26 AM	11.12	1:02:34	05:38		
24/5/24(金)	5:43 PM	12.07	1:05:53	05:28		
24/5/25(土)	5:56 PM	10.12	0:56:43	05:36		
24/5/26(日)	5:31 AM	25.03	2:14:06	05:21		
24/5/27(月)	5:06 AM	11.15	1:04:02	05:45		
24/5/27(月)	5:51 PM	13.10	1:12:40	05:33		
24/5/28(火)	4:42 AM	10.26	0:58:24	05:42		
24/5/29(水)	6:25 AM	11.44	1:05:21	05:43		
24/5/29(水)	5:08 PM	15.14	1:25:03	05:37		
24/5/30(木)	6:25 AM	11.08	1:02:37	05:39		
24/5/30(木)	5:51 PM	10.10	0:55:57	05:32		
24/5/31(金)	3:24 PM	21.07	1:53:25	05:23		
5月		距離 601.24	時間 55:06:54	ペース 05:30	回数 43	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/6/1(土)	5:48 AM	24.33	2:16:17	05:36		
24/6/2(日)	5:48 AM	25.29	2:20:07	05:32		
24/6/3(月)	6:39 AM	10.02	0:56:18	05:37		
24/6/4(火)	4:37 AM	10.01	0:56:45	05:40		
24/6/5(水)	6:25 AM	11.04	1:03:13	05:44		
24/6/5(水)	5:21 PM	11.01	1:03:28	05:46		
24/6/6(木)	6:25 AM	11.42	1:03:58	05:36		
24/6/6(木)	5:08 PM	11.01	1:02:23	05:40		
24/6/7(金)	6:25 AM	11.02	1:03:03	05:43		
24/6/8(土)	3:09 AM	50.27	4:19:18	05:09	東京	多摩湖・東村山
24/6/9(日)	6:26 AM	10.69	0:58:08	05:26		
24/6/9(日)	11:35 AM	2.49	0:14:26	05:48		
24/6/10(月)	5:55 PM	10.05	0:57:02	05:40		
24/6/11(火)	4:34 AM	10.07	0:56:03	05:34		
24/6/11(火)	5:43 PM	11.06	1:02:27	05:39		
24/6/12(水)	6:24 AM	11.05	1:02:51	05:41		
24/6/12(水)	5:48 PM	11.19	1:04:24	05:45		
24/6/13(木)	6:25 AM	11.03	1:04:09	05:49		
24/6/13(木)	5:10 PM	11.02	1:04:47	05:53		
24/6/14(金)	6:24 AM	11.02	1:03:01	05:43		
24/6/14(金)	6:08 PM	5.03	0:29:11	05:48		
24/6/15(土)	5:16 AM	25.02	2:19:37	05:35		
24/6/16(日)	5:24 AM	21.54	2:02:16	05:41		
24/6/17(月)	6:25 AM	11.04	1:04:11	05:49		
24/6/17(月)	5:52 PM	11.04	1:03:35	05:46		
24/6/18(火)	6:01 PM	7.44	0:42:35	05:43		
24/6/19(水)	6:23 AM	11.04	1:03:40	05:46		
24/6/20(木)	6:26 AM	11.01	1:03:05	05:44		
24/6/20(木)	6:17 PM	8.00	0:45:36	05:42		
24/6/21(金)	6:24 AM	11.03	1:00:55	05:31		
24/6/21(金)	5:09 PM	13.01	1:12:20	05:34		
24/6/22(土)	5:28 AM	28.11	2:26:50	05:13		
24/6/23(日)	8:30 PM	10.84	1:02:05	05:44		
24/6/24(月)	6:22 AM	10.69	0:59:13	05:32		
24/6/24(月)	5:43 PM	10.53	1:01:03	05:48		
24/6/25(火)	5:00 AM	10.02	0:58:10	05:48		
24/6/25(火)	5:59 PM	10.14	0:59:10	05:50		
24/6/26(水)	4:58 AM	10.75	1:03:18	05:53		
24/6/26(水)	5:47 PM	11.32	1:04:56	05:44		
24/6/27(木)	6:24 AM	11.01	1:04:24	05:51		
24/6/27(木)	5:06 PM	11.03	1:04:08	05:49		
24/6/28(金)	5:01 AM	10.21	1:00:46	05:57		
24/6/28(金)	5:59 PM	9.38	0:53:52	05:45		
24/6/29(土)	5:36 AM	25.20	2:16:56	05:26		
24/6/30(日)	7:14 AM	20.83	2:00:16	05:46		
6月		距離 600.35	時間 56:14:16	ペース 05:37	回数 45	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/7/1(月)	5:43 PM	11.10	1:03:29	05:43		
24/7/2(火)	5:01 AM	10.31	0:58:54	05:43		
24/7/2(火)	6:04 PM	11.10	1:03:32	05:43		
24/7/3(水)	5:07 AM	10.03	0:58:31	05:50		
24/7/3(水)	5:51 PM	11.05	1:03:22	05:44		
24/7/4(木)	4:56 AM	10.70	1:01:55	05:47		
24/7/4(木)	6:12 PM	7.04	0:41:28	05:53		
24/7/5(金)	5:02 AM	10.01	0:58:41	05:52		
24/7/5(金)	5:57 PM	10.04	0:58:23	05:49		
24/7/6(土)	5:39 AM	21.07	1:58:41	05:38		
24/7/7(日)	5:31 AM	11.04	1:04:04	05:48		
24/7/8(月)	5:01 AM	10.02	0:59:41	05:57		
24/7/9(火)	5:00 AM	10.22	0:58:33	05:44		
24/7/9(火)	5:53 PM	11.22	1:03:35	05:40		
24/7/10(水)	4:58 AM	10.16	0:58:51	05:48		
24/7/10(水)	6:01 PM	10.16	0:58:29	05:45		
24/7/11(木)	5:00 AM	10.04	0:57:47	05:45		
24/7/11(木)	5:50 PM	4.34	0:25:01	05:46		
24/7/13(土)	6:06 AM	20.45	1:55:13	05:38		
24/7/14(日)	3:58 AM	42.44	3:40:08	05:11	東京	玉川上水・味の素スタジアム
24/7/15(月)	5:53 AM	20.01	1:52:47	05:38		
24/7/16(火)	5:02 AM	10.19	0:57:46	05:40		
24/7/16(火)	6:08 PM	3.23	0:18:59	05:53		
24/7/17(水)	5:06 AM	10.02	0:56:13	05:37		
24/7/17(水)	5:56 PM	11.02	1:03:19	05:45		
24/7/18(木)	5:00 AM	10.09	0:57:33	05:42		
24/7/18(木)	5:59 PM	10.01	0:57:45	05:46		
24/7/19(金)	5:00 AM	10.01	0:59:03	05:54		
24/7/19(金)	5:56 PM	10.01	0:55:40	05:34		
24/7/20(土)	5:03 AM	20.03	1:51:44	05:35		
24/7/21(日)	5:09 AM	22.11	2:01:32	05:30		
24/7/22(月)	5:13 AM	9.25	0:52:58	05:44		
24/7/22(月)	5:57 PM	10.18	1:00:05	05:54		
24/7/23(火)	5:03 AM	10.34	0:59:41	05:46		
24/7/23(火)	6:01 PM	10.02	0:58:53	05:53		
24/7/24(水)	5:03 AM	10.01	0:57:18	05:43		
24/7/24(水)	6:01 PM	10.26	0:57:33	05:37		
24/7/25(木)	5:02 AM	10.14	0:56:13	05:33		
24/7/25(木)	6:00 PM	3.08	0:17:14	05:36		
24/7/26(金)	4:32 AM	15.05	1:25:01	05:39		
24/7/26(金)	6:03 PM	6.69	0:39:34	05:55		
24/7/27(土)	4:38 AM	20.05	1:53:28	05:40		
24/7/29(月)	2:37 PM	1.11	0:06:50	06:09	QLD	Kuranda
24/7/29(月)	7:38 PM	1.17	0:07:04	06:02	QLD	Cairns Esplanade Lagoon
24/7/31(水)	10:36 AM	0.93	0:06:15	06:43	QLD	Whitehaven Beach
24/7/31(水)	4:58 PM	0.58	0:03:25	05:53	QLD	Hamilton Island
7月		距離 508.13	時間 48:02:11	ペース 05:40	回数 46	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/8/1(木)	7:42 AM	2.04	0:12:53	06:19	QLD	Qualia
24/8/1(木)	8:39 AM	0.67	0:03:47	05:39	QLD	Catseye Beach
24/8/2(金)	5:32 PM	2.00	0:10:00	05:00	NSW	Sydney Opera House
24/8/3(土)	5:43 PM	10.21	0:55:48	05:28		
24/8/4(日)	5:00 AM	20.65	1:52:22	05:26		
24/8/5(月)	4:55 AM	10.01	0:55:45	05:34		
24/8/5(月)	5:54 PM	10.01	0:58:18	05:49		
24/8/6(火)	5:03 AM	10.08	0:56:35	05:37		
24/8/6(火)	5:46 PM	10.01	0:56:15	05:37		
24/8/7(水)	3:46 AM	21.03	1:57:43	05:36		
24/8/8(木)	5:09 AM	10.05	0:55:48	05:33		
24/8/8(木)	6:02 PM	10.02	0:57:59	05:47		
24/8/9(金)	5:05 AM	10.06	0:56:22	05:36		
24/8/9(金)	5:55 PM	10.18	0:59:14	05:49		
24/8/10(土)	5:04 AM	22.08	2:00:21	05:27		
24/8/11(日)	8:01 PM	10.56	0:57:59	05:29		
24/8/12(月)	5:08 AM	21.08	1:54:23	05:26		
24/8/13(火)	5:10 AM	20.15	1:54:02	05:40		
24/8/14(水)	4:59 AM	22.01	2:02:12	05:33		
24/8/15(木)	5:02 AM	23.27	2:11:22	05:39		
24/8/17(土)	4:36 AM	21.03	1:54:50	05:28	神奈川	小田原市街
24/8/18(日)	5:19 AM	22.02	2:03:23	05:36		
24/8/19(月)	4:58 AM	10.00	0:57:16	05:44		
24/8/19(月)	5:48 PM	10.01	0:59:33	05:57		
24/8/20(火)	5:46 AM	10.05	0:59:08	05:53		
24/8/21(水)	3:31 AM	21.08	2:01:01	05:44		
24/8/22(木)	5:05 AM	10.04	0:58:07	05:47		
24/8/22(木)	6:08 PM	10.15	0:58:08	05:44		
24/8/23(金)	5:11 AM	10.07	0:57:37	05:43		
24/8/24(土)	5:39 AM	20.01	1:53:36	05:41		
24/8/25(日)	3:36 AM	43.95	3:57:34	05:24	埼玉・東京	彩湖・スパジャポ
24/8/26(月)	5:59 PM	10.02	0:58:58	05:53		
24/8/27(火)	5:10 AM	7.02	0:41:19	05:53		
24/8/27(火)	5:51 PM	10.01	0:59:11	05:55		
24/8/28(水)	4:55 AM	10.04	0:57:21	05:43		
24/8/29(木)	5:00 AM	10.63	1:00:01	05:39		
24/8/30(金)	6:00 PM	10.07	0:56:12	05:35		
24/8/31(土)	4:39 PM	10.06	0:53:42	05:20		
8月		距離 512.43	時間 47:56:05	ペース 05:37	回数 38	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/9/1(日)	5:39 AM	20.05	1:49:02	05:26		
24/9/2(月)	4:55 AM	10.10	0:56:30	05:36		
24/9/2(月)	5:55 PM	10.01	0:57:37	05:45		
24/9/3(火)	5:20 AM	5.08	0:29:07	05:44		
24/9/3(火)	6:08 PM	10.05	0:57:52	05:45		
24/9/4(水)	4:59 AM	10.28	0:57:49	05:37		
24/9/4(水)	5:58 PM	10.14	0:58:35	05:47		
24/9/5(木)	5:06 AM	10.03	0:57:36	05:45		
24/9/6(金)	5:03 AM	9.93	0:57:06	05:45		
24/9/7(土)	3:12 AM	42.24	3:40:31	05:13	東京	皇居・豊洲
24/9/8(日)	6:34 AM	10.02	0:57:33	05:45		
24/9/9(月)	5:04 AM	10.01	0:57:08	05:42		
24/9/9(月)	5:56 PM	10.01	0:55:08	05:30		
24/9/10(火)	5:21 AM	5.02	0:28:57	05:46		
24/9/10(火)	5:53 PM	10.01	0:56:53	05:41		
24/9/11(水)	4:59 AM	10.02	0:56:35	05:39		
24/9/11(水)	5:56 PM	10.01	0:58:23	05:50		
24/9/12(木)	5:03 AM	10.01	0:57:18	05:43		
24/9/13(金)	5:14 AM	7.13	0:40:54	05:44		
24/9/13(金)	5:55 PM	10.21	0:58:41	05:45		
24/9/14(土)	4:28 AM	10.47	0:59:34	05:41		
24/9/15(日)	5:21 AM	10.01	0:57:46	05:46	神奈川	箱根湯本
24/9/16(月)	5:19 AM	10.34	0:59:10	05:43	神奈川	箱根湯本・風祭
24/9/17(火)	5:19 AM	7.14	0:39:42	05:34		
24/9/18(水)	5:04 AM	10.04	0:55:38	05:32		
24/9/18(水)	6:02 PM	10.05	0:54:56	05:28		
24/9/19(木)	5:25 AM	5.27	0:29:51	05:40		
24/9/19(木)	5:57 PM	9.95	0:53:10	05:21		
24/9/20(金)	4:58 AM	10.16	0:57:22	05:39		
24/9/21(土)	5:08 AM	22.14	1:59:44	05:24		
24/9/22(日)	6:21 AM	17.34	1:30:59	05:15		
24/9/23(月)	5:46 AM	24.06	2:07:43	05:18		
24/9/24(火)	5:33 AM	5.07	0:27:51	05:30		
24/9/24(火)	5:58 PM	10.34	0:56:41	05:29		
24/9/25(水)	5:21 AM	7.27	0:39:56	05:30		
24/9/25(水)	6:01 PM	10.48	0:57:29	05:29		
24/9/26(木)	5:05 AM	10.02	0:54:45	05:28		
24/9/26(木)	5:54 PM	10.06	0:56:21	05:36		
24/9/27(金)	6:24 PM	10.03	0:57:26	05:44		
24/9/28(土)	4:03 AM	30.14	2:49:52	05:38		
24/9/29(日)	5:47 AM	21.62	1:57:56	05:27		
24/9/30(月)	5:03 AM	10.02	0:57:45	05:46		
24/9/30(月)	5:59 PM	7.90	0:44:24	05:37		
9月		距離 510.28	時間 47:15:16	ペース 05:33	回数 43	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/10/1(火)	5:03 AM	10.01	0:57:24	05:44		
24/10/1(火)	6:00 PM	10.01	0:56:29	05:39		
24/10/2(水)	5:04 AM	10.04	0:57:22	05:43		
24/10/2(水)	5:55 PM	10.54	1:00:59	05:47		
24/10/3(木)	5:06 AM	10.12	0:58:33	05:47		
24/10/3(木)	7:50 PM	10.10	0:59:42	05:55		
24/10/4(金)	5:07 AM	10.01	0:58:19	05:50		
24/10/5(土)	9:39 AM	25.02	2:08:45	05:09		
24/10/6(日)	5:56 AM	22.05	2:05:01	05:40		
24/10/7(月)	5:03 AM	10.02	0:57:51	05:46		
24/10/7(月)	5:54 PM	10.29	0:59:45	05:48		
24/10/8(火)	5:29 AM	5.02	0:29:12	05:49		
24/10/9(水)	5:54 PM	10.01	0:56:45	05:40		
24/10/10(木)	6:36 AM	22.01	1:59:11	05:25		
24/10/11(金)	5:51 PM	10.06	0:58:56	05:51		
24/10/12(土)	6:15 AM	10.04	0:56:24	05:37		
24/10/13(日)	9:00 AM	41.89	3:04:43	04:25	東京	TOKYO千客萬来マラソン★優勝
24/10/14(月)	6:05 AM	10.08	0:57:35	05:43		
24/10/15(火)	4:58 AM	10.04	0:59:01	05:53		
24/10/16(水)	5:29 AM	5.28	0:30:42	05:49		
24/10/16(水)	5:57 PM	10.13	0:58:33	05:47		
24/10/17(木)	6:33 AM	25.11	2:15:39	05:24		
24/10/18(金)	5:00 AM	10.02	0:58:31	05:50		
24/10/18(金)	7:56 PM	10.10	0:57:47	05:43		
24/10/19(土)	6:00 AM	25.02	2:18:03	05:31		
24/10/20(日)	5:04 AM	20.01	1:51:22	05:34		
24/10/21(月)	6:25 AM	11.05	1:02:47	05:41		
24/10/21(月)	5:13 PM	11.07	1:03:34	05:45		
24/10/22(火)	6:26 AM	11.01	1:01:33	05:35		
24/10/22(火)	5:18 PM	11.07	1:01:48	05:35		
24/10/23(水)	6:25 AM	11.09	1:01:26	05:32		
24/10/23(水)	5:07 PM	11.06	1:03:24	05:44		
24/10/24(木)	5:02 AM	10.04	0:58:35	05:50		
24/10/24(木)	5:59 PM	10.01	0:58:40	05:52		
24/10/25(金)	6:24 AM	10.96	1:02:58	05:45		
24/10/25(金)	5:07 PM	11.33	1:04:39	05:42		
24/10/26(土)	5:56 AM	24.01	2:13:49	05:34		
24/10/27(日)	5:15 AM	23.01	2:04:44	05:25		
24/10/28(月)	5:06 PM	15.03	1:26:35	05:46		
24/10/29(火)	6:33 AM	11.09	1:03:12	05:42		
24/10/30(水)	5:05 PM	11.18	1:03:12	05:39		
24/10/31(木)	6:24 AM	11.00	1:01:19	05:34		
24/10/31(木)	5:06 PM	11.21	1:01:36	05:30		
10月		距離 578.25	時間 53:26:25	ペース 05:33	回数 43	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/11/1(金)	5:05 AM	10.04	0:57:09	05:42		
24/11/2(土)	12:09 PM	11.25	1:03:25	05:38		
24/11/3(日)	5:28 AM	25.06	2:15:18	05:24		
24/11/4(月)	5:28 AM	23.15	2:07:56	05:32		
24/11/5(火)	6:25 AM	11.05	1:01:25	05:33		
24/11/5(火)	5:06 PM	11.15	0:59:31	05:20		
24/11/6(水)	6:35 AM	10.05	0:56:59	05:40		
24/11/6(水)	5:06 PM	11.07	1:02:15	05:37		
24/11/7(木)	6:24 AM	11.01	1:01:48	05:37		
24/11/7(木)	5:09 PM	11.17	1:00:53	05:27		
24/11/8(金)	5:04 AM	10.05	0:57:37	05:44		
24/11/10(日)	8:45 AM	42.30	2:49:48	04:01	岡山	おかやまマラソン
24/11/12(火)	6:26 AM	10.07	0:57:35	05:43		
24/11/12(火)	5:07 PM	10.17	0:59:11	05:49		
24/11/13(水)	6:25 AM	11.02	1:01:57	05:37		
24/11/13(水)	5:07 PM	10.47	0:59:56	05:43		
24/11/14(木)	5:44 AM	22.63	2:04:28	05:30		
24/11/15(金)	5:07 PM	10.80	1:00:44	05:37		
24/11/16(土)	5:28 AM	25.02	2:16:24	05:27		
24/11/17(日)	5:39 AM	25.06	2:12:17	05:17		
24/11/18(月)	6:25 AM	11.10	1:01:32	05:33		
24/11/18(月)	5:05 PM	11.11	1:01:22	05:31		
24/11/19(火)	6:33 AM	11.02	1:00:13	05:28		
24/11/19(火)	5:11 PM	10.05	0:55:57	05:34		
24/11/20(水)	6:25 AM	11.14	1:03:14	05:41		
24/11/21(木)	6:31 AM	11.04	1:00:28	05:29		
24/11/21(木)	5:06 PM	10.57	1:00:29	05:43		
24/11/22(金)	6:26 AM	11.22	1:02:13	05:33		
24/11/22(金)	5:14 PM	10.04	0:55:18	05:30		
24/11/23(土)	5:12 AM	10.05	0:56:55	05:40		
24/11/24(日)	5:58 AM	22.02	1:57:25	05:20		
24/11/25(月)	6:28 AM	11.01	1:01:14	05:34		
24/11/25(月)	5:13 PM	10.05	0:55:21	05:30		
24/11/26(火)	6:26 AM	11.01	1:01:08	05:33		
24/11/26(火)	5:14 PM	11.02	1:02:41	05:41		
24/11/27(水)	6:26 AM	10.11	0:58:01	05:44		
24/11/27(水)	5:16 PM	11.07	1:02:08	05:37		
24/11/28(木)	6:33 AM	11.01	1:01:10	05:33		
24/11/28(木)	5:07 PM	11.01	1:01:37	05:36		
24/11/29(金)	6:27 AM	11.13	1:01:50	05:33		
11月		距離 539.37	時間 48:46:52	ペース 05:26	回数 40	

ランニング記録(2024)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
24/12/1(日)	9:00 AM	42.29	2:56:07	04:10	神奈川	湘南国際マラソン
24/12/3(火)	6:33 AM	11.02	0:59:19	05:23		
24/12/3(火)	5:13 PM	11.04	0:59:54	05:26		
24/12/4(水)	6:26 AM	11.01	1:01:25	05:35		
24/12/4(水)	5:07 PM	11.00	1:01:47	05:37		
24/12/5(木)	6:24 AM	11.05	1:01:57	05:36		
24/12/5(木)	5:06 PM	11.07	1:01:35	05:34		
24/12/6(金)	5:38 PM	10.10	0:55:27	05:29		
24/12/7(土)	5:55 AM	22.01	1:59:50	05:27		
24/12/8(日)	5:44 AM	23.03	2:06:26	05:29		
24/12/9(月)	6:25 AM	11.04	1:01:02	05:32		
24/12/9(月)	5:09 PM	11.01	1:00:04	05:27		
24/12/10(火)	6:25 AM	11.11	1:01:55	05:34		
24/12/10(火)	5:10 PM	10.19	0:55:22	05:26		
24/12/11(水)	6:27 AM	10.33	0:58:11	05:38		
24/12/11(水)	5:12 PM	11.01	1:02:19	05:40		
24/12/12(木)	6:33 AM	11.02	1:01:57	05:37		
24/12/12(木)	5:13 PM	11.08	1:00:32	05:28		
24/12/13(金)	6:25 AM	11.03	1:01:46	05:36		
24/12/13(金)	5:11 PM	10.74	0:59:43	05:34		
24/12/14(土)	5:57 AM	22.11	2:01:02	05:28		
24/12/15(日)	6:00 AM	22.11	2:03:19	05:35		
24/12/16(月)	6:26 AM	11.07	1:03:38	05:45		
24/12/16(月)	5:12 PM	10.75	1:00:27	05:37		
24/12/17(火)	6:28 AM	11.02	0:59:57	05:26		
24/12/17(火)	5:13 PM	10.98	1:01:00	05:33		
24/12/18(水)	6:25 AM	11.02	1:00:39	05:30		
24/12/18(水)	5:14 PM	11.15	1:00:59	05:28		
24/12/19(木)	6:28 AM	11.02	1:01:33	05:35		
24/12/19(木)	5:11 PM	10.01	0:55:45	05:34		
24/12/20(金)	6:27 AM	11.12	1:03:06	05:40		
24/12/20(金)	5:21 PM	11.13	1:01:40	05:32		
24/12/21(土)	5:54 AM	25.05	2:12:19	05:17		
24/12/22(日)	5:48 AM	21.08	1:57:00	05:33		
24/12/23(月)	6:26 AM	11.04	1:01:33	05:35		
24/12/23(月)	5:20 PM	12.03	1:03:25	05:16		
24/12/24(火)	6:23 AM	11.03	1:01:34	05:35		
24/12/24(火)	5:14 PM	11.04	0:59:40	05:24		
24/12/25(水)	6:24 AM	11.01	1:01:35	05:36		
24/12/26(木)	6:29 AM	11.04	1:00:46	05:30		
24/12/26(木)	5:06 PM	11.05	0:59:49	05:25		
24/12/27(金)	6:25 AM	11.08	1:01:20	05:32		
24/12/27(金)	5:09 PM	11.19	1:00:06	05:22		
24/12/28(土)	6:06 AM	22.62	2:02:34	05:25		
24/12/29(日)	5:55 AM	22.02	2:00:58	05:30		
25/12/30(火)	5:56 AM	22.02	1:56:22	05:17		
25/12/30(火)	3:42 PM	3.02	0:15:50	05:15		
25/12/31(水)	5:55 AM	22.00	2:03:27	05:37		
12月		距離 663.99	時間 59:58:01	ペース 05:25	回数 48	