

2020年

月	距離	時間	ペース	回数	平均距離
1月	311.31	24:34:17	04:44	25	12.45
2月	301.00	23:58:49	04:47	23	13.09
3月	341.33	26:38:59	04:41	29	11.77
4月	360.47	27:58:24	04:39	27	13.35
5月	301.14	26:40:08	05:19	23	13.09
6月	306.37	26:42:03	05:14	25	12.25
7月	323.86	28:18:43	05:15	27	11.99
8月	350.16	30:20:56	05:12	27	12.97
9月	401.11	35:04:11	05:15	29	13.83
10月	402.26	35:18:01	05:16	30	13.41
11月	402.05	34:47:03	05:11	27	14.89
12月	405.81	35:49:16	05:18	28	14.49
合計	4,206.87	356:10:50	05:05	320	13.15

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/1/1(Wed)	5:34 AM	17.00	1:23:02	04:53		
20/1/2(Thu)	6:16 AM	13.20	1:03:09	04:47		
20/1/3(Fri)	7:06 AM	10.22	0:49:26	04:50	静岡	熱海市
20/1/4(Sat)	6:26 AM	14.12	0:55:39	03:56	神奈川	宮ヶ瀬湖
20/1/5(Sun)	5:47 AM	24.41	1:51:07	04:33	東京	新宿区
20/1/7(Tue)	4:43 AM	10.13	0:50:25	04:59		
20/1/8(Wed)	4:29 AM	10.44	0:50:26	04:50		
20/1/9(Thu)	4:44 AM	5.46	0:26:43	04:54		
20/1/10(Fri)	4:22 AM	10.28	0:53:02	05:10		
20/1/12(Sun)	9:00 AM	42.66	3:18:30	04:39	鹿児島	いぶすき菜の花マラソン
20/1/14(Tue)	5:03 AM	5.07	0:26:37	05:15		
20/1/16(Thu)	4:49 AM	10.22	0:51:30	05:02		
20/1/17(Fri)	4:19 AM	10.19	0:50:05	04:55		
20/1/19(Sun)	6:11 AM	21.18	1:29:42	04:14	東京	木場公園
20/1/20(Mon)	4:50 AM	5.02	0:25:07	05:00		
20/1/21(Tue)	4:45 AM	10.24	0:49:45	04:52		
20/1/22(Wed)	4:23 AM	10.12	0:49:02	04:51		
20/1/23(Thu)	4:39 AM	7.18	0:35:06	04:53		
20/1/24(Fri)	4:20 AM	5.48	0:26:24	04:49		
20/1/25(Sat)	7:10 AM	12.79	1:00:01	04:42	埼玉	所沢市
20/1/26(Sun)	8:51 AM	20.29	1:34:40	04:40		
20/1/27(Mon)	4:47 AM	5.10	0:25:09	04:56		
20/1/29(Wed)	4:45 AM	10.02	0:48:35	04:51		
20/1/30(Thu)	4:08 AM	10.27	0:51:23	05:00		
20/1/31(Fri)	4:41 AM	10.22	0:49:42	04:52		
1月		距離 311.31	時間 24:34:17	ペース 04:44	回数 25	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/2/1(Sat)	7:15 AM	11.19	0:54:03	04:50	東京	二子玉川周辺
20/2/2(Sun)	5:58 AM	30.08	2:16:09	04:32		
20/2/3(Mon)	4:39 AM	6.18	0:31:39	05:07		
20/2/4(Tue)	4:33 AM	10.18	0:49:24	04:51		
20/2/5(Wed)	4:33 AM	10.09	0:49:16	04:53		
20/2/6(Thu)	4:32 AM	10.13	0:50:32	04:59		
20/2/8(Sat)	5:46 AM	20.23	1:31:36	04:32		
20/2/9(Sun)	5:57 AM	11.39	0:56:28	04:57		
20/2/10(Mon)	4:38 AM	7.81	0:38:58	04:59		
20/2/11(Tue)	6:50 AM	15.03	1:09:41	04:38		
20/2/12(Wed)	4:38 AM	6.88	0:34:10	04:58		
20/2/14(Fri)	4:35 AM	7.01	0:38:44	05:32		
20/2/16(Sun)	9:00 AM	43.61	3:08:23	04:19	高知	高知竜馬マラソン
20/2/19(Wed)	4:33 AM	5.34	0:29:09	05:28		
20/2/20(Thu)	4:51 AM	10.35	0:56:32	05:28		
20/2/21(Fri)	4:13 AM	10.18	0:52:02	05:07		
20/2/22(Sat)	6:00 AM	15.09	1:13:15	04:51		
20/2/23(Sun)	6:09 AM	10.26	0:52:29	05:07	神奈川	湯河原町
20/2/24(Mon)	5:03 AM	21.24	1:37:13	04:35		
20/2/26(Wed)	4:10 AM	10.33	0:48:43	04:43		
20/2/27(Thu)	4:01 AM	10.36	0:50:41	04:54		
20/2/28(Fri)	4:15 AM	10.19	0:50:25	04:57		
20/2/29(Sat)	4:47 AM	7.85	0:39:17	05:00		
2月		距離 301.00	時間 23:58:49	ペース 04:47	回数 23	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/3/1(Sun)	6:04 AM	21.33	1:33:42	04:24		
20/3/3(Tue)	4:26 AM	10.23	0:49:24	04:50		
20/3/4(Wed)	3:48 AM	10.19	0:49:57	04:54		
20/3/5(Thu)	4:06 AM	10.07	0:48:18	04:48		
20/3/6(Fri)	4:29 AM	7.10	0:35:20	04:59		
20/3/7(Sat)	7:10 AM	10.20	0:49:51	04:53	神奈川県	川崎市登戸周辺
20/3/8(Sun)	5:16 AM	22.08	1:37:12	04:24		
20/3/9(Mon)	4:20 AM	10.36	0:49:25	04:46		
20/3/10(Tue)	4:38 AM	10.22	0:48:58	04:47		
20/3/11(Wed)	4:54 AM	5.39	0:25:57	04:49		
20/3/13(Fri)	4:55 AM	10.18	0:48:23	04:45		
20/3/14(Sat)	5:34 AM	10.51	0:49:15	04:41		
20/3/15(Sun)	5:40 AM	30.09	2:12:31	04:24		
20/3/16(Mon)	4:49 AM	5.58	0:28:17	05:04		
20/3/17(Tue)	4:32 AM	10.35	0:50:42	04:54		
20/3/18(Wed)	4:29 AM	9.18	0:45:09	04:55		
20/3/19(Thu)	4:26 AM	10.12	0:49:49	04:55		
20/3/20(Fri)	5:30 AM	21.31	1:35:36	04:29	東京都	皇居周辺
20/3/21(Sat)	7:23 AM	18.05	1:23:22	04:37	神奈川県	横須賀
20/3/22(Sun)	5:24 AM	14.02	1:07:07	04:47		
20/3/24(Tue)	4:10 AM	10.06	0:49:01	04:52		
20/3/25(Wed)	4:28 AM	10.05	0:49:20	04:55		
20/3/26(Thu)	4:50 AM	10.03	0:47:48	04:46		
20/3/27(Fri)	4:32 AM	10.83	0:52:40	04:52		
20/3/28(Sat)	5:52 AM	11.55	0:52:36	04:33	東京都	飛鳥山公園
20/3/29(Sun)	9:15 AM	1.47	0:07:25	05:03		
20/3/29(Sun)	1:44 PM	10.35	0:46:14	04:28	東京都	上野公園(通路封鎖)
20/3/30(Mon)	4:59 AM	10.02	0:47:12	04:43		
20/3/31(Tue)	4:39 AM	10.41	0:48:28	04:39		
3月		距離 341.33	時間 26:38:59	ペース 04:41	回数 29	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/4/1(Wed)	4:18 AM	10.22	0:47:44	04:40		
20/4/2(Thu)	4:27 AM	10.02	0:46:51	04:41		
20/4/3(Fri)	4:33 AM	11.09	0:53:16	04:48		
20/4/4(Sat)	5:32 AM	12.94	0:58:14	04:30		
20/4/5(Sun)	5:38 AM	21.42	1:34:56	04:26	東京	小松川公園
20/4/7(Tue)	5:26 AM	22.45	1:42:16	04:33	東京	舎人公園
20/4/8(Wed)	4:38 AM	5.01	0:25:57	05:11		
20/4/9(Thu)	4:17 AM	10.22	0:49:43	04:52		
20/4/10(Fri)	4:36 AM	10.60	0:51:46	04:53		
20/4/11(Sat)	5:17 AM	11.85	0:57:29	04:51		
20/4/12(Sun)	6:26 AM	20.22	1:33:02	04:36		
20/4/14(Tue)	4:41 AM	10.17	0:48:47	04:48		
20/4/15(Wed)	5:28 AM	19.73	1:30:57	04:37		
20/4/16(Thu)	5:06 AM	5.67	0:28:37	05:03		
20/4/17(Fri)	5:07 AM	21.34	1:32:42	04:21		
20/4/18(Sat)	4:28 AM	5.78	0:29:05	05:02		
20/4/19(Sun)	4:58 AM	20.06	1:34:04	04:41		
20/4/21(Tue)	4:22 AM	10.18	0:50:02	04:55		
20/4/22(Wed)	5:31 AM	20.14	1:31:55	04:34	東京	旧中川沿い
20/4/23(Thu)	4:31 AM	10.03	0:48:33	04:50	東京	小石川周辺
20/4/24(Fri)	4:39 AM	20.49	1:36:24	04:42		
20/4/25(Sat)	4:55 AM	5.51	0:28:14	05:07		
20/4/26(Sun)	4:26 AM	20.60	1:30:28	04:23		
20/4/27(Mon)	4:28 AM	10.69	0:50:54	04:46		
20/4/28(Tue)	4:48 AM	5.40	0:26:04	04:50		
20/4/29(Wed)	4:49 AM	21.53	1:36:38	04:29		
20/4/30(Thu)	4:32 AM	7.11	0:33:46	04:45		
4月		距離 360.47	時間 27:58:24	ペース 04:39	回数 27	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/5/1(Fri)	4:42 AM	10.36	0:49:47	04:48		
20/5/2(Sat)	4:43 AM	21.29	1:38:56	04:39	東京	中川沿い
20/5/3(Sun)	4:46 AM	10.06	0:48:05	04:47		
20/5/4(Mon)	4:37 AM	20.13	1:35:01	04:43		
20/5/5(Tue)	4:47 AM	10.18	0:49:49	04:54		
20/5/6(Wed)	5:06 AM	20.54	1:33:23	04:33	東京	月島周辺
20/5/8(Fri)	4:47 AM	20.55	1:37:36	04:45		
20/5/9(Sat)	5:07 AM	10.38	0:51:35	04:58		
20/5/10(Sun)	4:43 AM	20.06	1:33:46	04:40		
20/5/11(Mon)	4:38 AM	5.65	0:28:49	05:06		
20/5/12(Tue)	4:37 AM	10.02	0:49:29	04:56		
20/5/13(Wed)	4:36 AM	20.02	1:35:15	04:45		
20/5/15(Fri)	4:26 AM	21.78	1:47:04	04:55	東京	月島・豊洲
20/5/17(Sun)	4:29 AM	10.01	1:05:01	06:30		
20/5/21(Thu)	4:50 PM	5.02	0:35:31	07:05		
20/5/22(Fri)	2:50 PM	10.12	1:00:56	06:01		
20/5/24(Sun)	8:28 AM	10.26	1:06:58	06:32		
20/5/25(Mon)	5:17 PM	10.07	1:09:19	06:53		
20/5/26(Tue)	5:11 PM	10.34	1:07:03	06:29		
20/5/27(Wed)	5:17 PM	10.17	1:04:14	06:19		
20/5/28(Thu)	6:01 PM	10.30	1:05:17	06:20		
20/5/30(Sat)	5:01 AM	13.35	1:23:01	06:13		
20/5/31(Sun)	4:41 AM	10.48	1:04:13	06:08		
5月		距離 301.14	時間 26:40:08	ペース 05:19	回数 23	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/6/1(Mon)	4:31 AM	10.23	0:59:48	05:51		
20/6/2(Tue)	4:24 AM	10.57	1:01:16	05:48		
20/6/3(Wed)	4:15 AM	10.17	0:57:00	05:36		
20/6/4(Thu)	4:17 AM	10.05	0:57:11	05:41		
20/6/6(Sat)	4:27 AM	20.06	1:41:20	05:03		
20/6/7(Sun)	4:39 AM	12.13	1:05:49	05:26		
20/6/8(Mon)	4:27 AM	10.32	0:54:48	05:19		
20/6/9(Tue)	4:15 AM	10.46	0:55:26	05:18		
20/6/10(Wed)	4:38 AM	10.48	0:55:12	05:16		
20/6/11(Thu)	4:19 AM	10.24	0:54:13	05:18		
20/6/13(Sat)	4:06 AM	20.10	1:44:04	05:11		
20/6/14(Sun)	5:41 AM	14.82	1:18:32	05:18	東京	小岩菖蒲園
20/6/15(Mon)	4:32 AM	10.06	0:53:23	05:18		
20/6/16(Tue)	4:22 AM	10.27	0:50:43	04:56		
20/6/18(Thu)	5:24 AM	18.46	1:34:16	05:06	神奈川	川崎大師
20/6/20(Sat)	4:16 AM	20.16	1:37:10	04:49	東京	大横川親水公園
20/6/21(Sun)	4:42 AM	13.43	1:10:10	05:13		
20/6/22(Mon)	4:34 AM	10.42	0:55:03	05:17		
20/6/23(Tue)	4:20 AM	10.29	0:53:35	05:12		
20/6/24(Wed)	4:41 AM	10.30	0:53:43	05:13		
20/6/26(Fri)	4:18 AM	10.60	0:56:54	05:22		
20/6/27(Sat)	5:16 AM	20.07	1:35:48	04:46	東京	大井町周辺
20/6/28(Sun)	3:51 PM	10.12	0:47:38	04:42		
20/6/29(Mon)	4:21 AM	6.94	0:37:56	05:28		
20/6/30(Tue)	4:22 AM	5.62	0:31:05	05:32		
6月		距離 306.37	時間 26:42:03	ペース 05:14	回数 25	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/7/1(Wed)	3:47 AM	10.23	0:54:02	05:17		
20/7/2(Thu)	4:21 AM	10.43	0:56:07	05:23		
20/7/3(Fri)	4:23 AM	10.27	0:55:30	05:24		
20/7/4(Sat)	6:07 AM	20.02	1:39:14	04:57		
20/7/5(Sun)	5:21 AM	12.49	1:02:04	04:58		
20/7/7(Tue)	4:44 AM	10.25	0:55:19	05:24		
20/7/8(Wed)	4:17 AM	10.07	0:54:28	05:25		
20/7/9(Thu)	4:26 AM	10.01	0:55:41	05:34		
20/7/10(Fri)	4:18 AM	10.26	0:54:53	05:21		
20/7/11(Sat)	4:42 AM	20.81	1:42:39	04:56	東京	椎名町トキワ荘
20/7/12(Sun)	4:52 AM	11.29	0:58:57	05:13		
20/7/13(Mon)	4:18 AM	10.76	0:56:55	05:17		
20/7/15(Wed)	4:16 AM	10.40	0:55:36	05:21		
20/7/16(Thu)	4:42 AM	10.49	0:54:49	05:14		
20/7/17(Fri)	4:42 AM	10.00	0:50:00	05:00		
20/7/18(Sat)	5:19 AM	10.39	0:54:33	05:15		
20/7/19(Sun)	4:57 AM	30.02	2:28:41	04:57	埼玉	戸田市・東海ミシン
20/7/21(Tue)	4:19 AM	11.65	1:04:14	05:31		
20/7/22(Wed)	4:18 AM	10.29	0:56:48	05:31		
20/7/23(Thu)	4:33 AM	11.42	1:02:29	05:28		
20/7/24(Fri)	5:49 AM	10.33	0:53:40	05:12	神奈川	新横浜
20/7/25(Sat)	4:48 AM	15.20	1:17:50	05:07	神奈川	箱根町
20/7/26(Sun)	7:50 AM	10.19	0:50:32	04:58		
20/7/28(Tue)	4:25 AM	10.24	0:56:53	05:33		
20/7/29(Wed)	4:36 AM	10.31	0:57:22	05:34		
20/7/30(Thu)	4:21 AM	5.52	0:31:38	05:44		
20/7/31(Fri)	4:20 AM	10.52	0:57:49	05:30		
7月		距離 323.86	時間 28:18:43	ペース 05:15	回数 27	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/8/1(Sat)	4:27 AM	21.16	1:42:16	04:50		
20/8/2(Sun)	4:48 AM	16.08	1:22:17	05:07		
20/8/3(Mon)	4:37 AM	10.17	0:53:21	05:15		
20/8/4(Tue)	4:46 AM	10.38	0:54:20	05:14		
20/8/5(Wed)	4:44 AM	10.02	0:54:33	05:27		
20/8/6(Thu)	4:21 AM	10.41	0:56:13	05:24		
20/8/8(Sat)	4:12 AM	20.12	1:43:56	05:10		
20/8/9(Sun)	4:32 AM	10.26	0:55:46	05:26		
20/8/10(Mon)	7:43 AM	15.01	1:14:12	04:57	長野	軽井沢町
20/8/11(Tue)	4:36 AM	10.44	0:56:01	05:22		
20/8/13(Thu)	4:46 AM	15.24	1:21:04	05:19		
20/8/14(Fri)	4:35 AM	15.30	1:16:50	05:01		
20/8/15(Sat)	4:10 AM	10.17	0:53:50	05:18		
20/8/16(Sun)	5:47 AM	13.58	1:09:44	05:08	山梨	山中湖村
20/8/17(Mon)	4:49 AM	14.02	1:10:49	05:03		
20/8/18(Tue)	4:55 AM	10.14	0:52:48	05:12		
20/8/19(Wed)	4:28 AM	10.19	0:53:19	05:14		
20/8/20(Thu)	4:22 AM	10.02	0:54:10	05:24		
20/8/22(Sat)	5:03 AM	15.19	1:16:31	05:02		
20/8/23(Sun)	4:07 AM	16.01	1:24:02	05:15		
20/8/24(Mon)	4:24 AM	10.44	0:57:49	05:32		
20/8/25(Tue)	4:21 AM	10.20	0:55:37	05:27		
20/8/26(Wed)	4:31 AM	20.35	1:42:14	05:01		
20/8/27(Thu)	4:37 AM	10.35	0:55:20	05:21		
20/8/28(Fri)	4:34 AM	10.20	0:54:27	05:20		
20/8/29(Sat)	4:46 AM	12.06	1:04:05	05:19		
20/8/30(Sun)	4:44 AM	12.65	1:05:22	05:10	東京	板橋宿旧中山道
8月		距離 350.16	時間 30:20:56	ペース 05:12	回数 27	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/9/1(Tue)	4:23 AM	10.23	0:54:50	05:22		
20/9/2(Wed)	4:37 AM	10.27	0:54:43	05:20		
20/9/3(Thu)	4:31 AM	10.03	0:54:33	05:26		
20/9/4(Fri)	4:43 AM	10.20	0:53:42	05:16		
20/9/5(Sat)	4:50 AM	20.12	1:36:30	04:48	埼玉	川口市
20/9/6(Sun)	5:22 AM	20.12	1:44:35	05:12		
20/9/7(Mon)	4:25 AM	10.40	0:55:59	05:23		
20/9/8(Tue)	4:39 AM	10.27	0:54:43	05:20		
20/9/9(Wed)	4:26 AM	10.20	0:53:49	05:17		
20/9/10(Thu)	4:44 AM	10.48	0:55:37	05:18		
20/9/11(Fri)	4:40 AM	10.20	0:54:25	05:20		
20/9/12(Sat)	4:26 AM	21.15	1:47:14	05:04		
20/9/13(Sun)	4:54 AM	20.28	1:44:00	05:08	東京	高輪・渋谷・六本木
20/9/14(Mon)	4:25 AM	11.04	0:58:50	05:20		
20/9/16(Wed)	4:28 AM	11.43	1:00:03	05:15		
20/9/17(Thu)	4:21 AM	10.47	0:57:30	05:30		
20/9/18(Fri)	4:46 AM	10.24	0:54:45	05:21		
20/9/19(Sat)	4:38 AM	23.06	1:53:09	04:54		
20/9/20(Sun)	4:57 AM	20.08	1:45:15	05:14	東京	綾瀬川沿い
20/9/21(Mon)	5:32 AM	20.26	1:44:28	05:09		
20/9/22(Tue)	6:03 AM	20.51	1:47:35	05:15	東京	砧公園
20/9/23(Wed)	4:28 AM	10.06	0:55:33	05:31		
20/9/24(Thu)	4:48 AM	10.44	0:59:15	05:41		
20/9/25(Fri)	4:06 AM	10.23	0:55:53	05:28		
20/9/26(Sat)	5:08 AM	20.03	1:36:17	04:48		
20/9/27(Sun)	4:40 AM	22.64	2:02:23	05:24		
20/9/28(Mon)	4:36 AM	10.38	0:58:34	05:39		
20/9/29(Tue)	4:40 AM	10.03	0:55:34	05:32		
20/9/30(Wed)	5:26 AM	6.26	0:34:27	05:30		
9月		距離 401.11	時間 35:04:11	ペース 05:15	回数 29	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/10/1(Thu)	4:36 AM	10.24	0:55:35	05:26		
20/10/2(Fri)	4:47 AM	10.38	0:58:13	05:37		
20/10/3(Sat)	9:25 AM	21.58	1:34:40	04:23	埼玉	彩の国マラソン
20/10/4(Sun)	5:02 AM	20.01	1:48:55	05:27		
20/10/5(Mon)	4:40 AM	10.30	0:56:26	05:29		
20/10/6(Tue)	4:16 AM	10.75	0:59:06	05:30		
20/10/7(Wed)	4:17 AM	10.30	0:55:35	05:24		
20/10/9(Fri)	4:12 AM	10.49	0:56:57	05:26		
20/10/10(Sat)	4:14 AM	11.34	1:02:33	05:31		
20/10/11(Sun)	4:50 AM	30.04	2:24:31	04:49	東京	東京ビッグサイト
20/10/12(Mon)	4:41 AM	10.26	0:55:53	05:27		
20/10/13(Tue)	4:41 AM	10.37	0:55:36	05:22		
20/10/14(Wed)	4:22 AM	10.07	0:54:06	05:22		
20/10/15(Thu)	4:06 AM	10.65	0:58:21	05:29		
20/10/16(Fri)	4:30 AM	12.08	1:07:06	05:33		
20/10/17(Sat)	4:59 AM	20.18	1:41:57	05:03		
20/10/18(Sun)	5:19 AM	20.19	1:39:07	04:55		
20/10/19(Mon)	4:34 AM	11.08	0:58:57	05:19		
20/10/20(Tue)	4:27 AM	11.29	1:01:37	05:27		
20/10/21(Wed)	4:20 AM	10.29	0:57:14	05:34		
20/10/22(Thu)	4:45 AM	10.11	0:57:09	05:39		
20/10/23(Fri)	4:06 AM	11.05	1:02:02	05:37		
20/10/24(Sat)	4:09 AM	30.19	2:24:23	04:47		
20/10/25(Sun)	5:09 AM	14.05	1:15:24	05:22		
20/10/26(Mon)	4:15 AM	11.43	1:02:50	05:30		
20/10/27(Tue)	4:06 AM	11.44	1:04:54	05:40		
20/10/28(Wed)	4:19 AM	11.64	1:02:22	05:21		
20/10/29(Thu)	4:35 AM	10.11	0:56:24	05:35		
20/10/30(Fri)	4:30 AM	10.34	0:57:22	05:33		
20/10/31(Sat)	5:29 AM	10.01	0:52:46	05:16		
10月		距離 402.26	時間 35:18:01	ペース 05:16	回数 30	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/11/1(Sun)	5:10 AM	16.89	1:23:30	04:57		
20/11/3(Tue)	9:35 AM	41.86	3:02:50	04:22	山口	山口トライアルマラソン
20/11/5(Thu)	4:18 AM	10.26	0:57:16	05:35		
20/11/6(Fri)	4:17 AM	10.24	0:58:22	05:42		
20/11/7(Sat)	4:36 AM	20.94	1:48:39	05:11		
20/11/8(Sun)	4:42 AM	15.23	1:13:23	04:49		
20/11/9(Mon)	4:36 AM	11.07	1:05:14	05:54		
20/11/10(Tue)	4:45 AM	10.29	0:56:32	05:30		
20/11/11(Wed)	4:42 AM	12.09	1:06:57	05:32		
20/11/12(Thu)	4:22 AM	10.33	0:56:47	05:30		
20/11/13(Fri)	4:27 AM	10.36	0:57:35	05:33		
20/11/14(Sat)	4:38 AM	23.01	1:52:50	04:54		
20/11/15(Sun)	5:16 AM	20.12	1:48:49	05:25	東京	目白庭園・椿山荘
20/11/16(Mon)	4:22 AM	10.33	0:57:08	05:32		
20/11/17(Tue)	4:42 AM	10.29	0:58:29	05:41		
20/11/18(Wed)	4:19 AM	10.32	0:55:33	05:23		
20/11/19(Thu)	4:18 AM	10.29	0:55:37	05:24		
20/11/20(Fri)	4:38 AM	10.01	0:56:51	05:41		
20/11/21(Sat)	4:08 AM	30.18	2:23:30	04:45	東京	夢の島公園
20/11/22(Sun)	5:38 AM	10.25	0:56:22	05:30		
20/11/23(Mon)	5:32 AM	20.08	1:46:46	05:19	千葉	清水公園
20/11/24(Tue)	4:23 AM	10.17	0:56:36	05:34		
20/11/25(Wed)	4:18 AM	11.10	0:59:41	05:23		
20/11/26(Thu)	4:39 AM	10.17	0:56:23	05:33		
20/11/27(Fri)	4:09 AM	11.32	1:01:52	05:28		
20/11/28(Sat)	5:18 AM	20.20	1:39:09	04:55		
20/11/29(Sun)	5:33 AM	14.65	1:14:22	05:05		
11月		距離 402.05	時間 34:47:03	ペース 05:11	回数 27	

ランニング記録（2020）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
20/12/1(Tue)	4:26 AM	10.17	0:54:32	05:22		
20/12/2(Wed)	4:30 AM	10.88	0:58:49	05:24		
20/12/3(Thu)	4:18 AM	10.16	0:55:52	05:30		
20/12/4(Fri)	4:18 AM	11.19	0:56:21	05:02		
20/12/6(Sun)	10:02 AM	43.09	3:13:47	04:30	宮城	名取トライアルマラソン
20/12/8(Tue)	4:30 AM	5.76	0:35:38	06:11		
20/12/9(Wed)	4:47 AM	10.25	0:58:07	05:40		
20/12/10(Thu)	4:26 AM	10.37	0:59:31	05:44		
20/12/11(Fri)	4:16 AM	10.40	0:58:00	05:35		
20/12/12(Sat)	5:08 AM	20.15	1:44:10	05:10		
20/12/13(Sun)	5:08 AM	20.06	1:46:19	05:18		
20/12/14(Mon)	4:50 AM	10.02	0:56:09	05:36		
20/12/15(Tue)	4:19 AM	10.11	0:56:06	05:33		
20/12/16(Wed)	4:31 AM	11.35	1:03:06	05:34		
20/12/17(Thu)	4:21 AM	10.66	0:57:14	05:22		
20/12/18(Fri)	4:19 AM	11.28	1:04:03	05:41		
20/12/19(Sat)	4:15 AM	25.07	2:03:26	04:55		
20/12/20(Sun)	5:21 AM	20.03	1:47:40	05:23	東京	大塚・板橋
20/12/21(Mon)	4:44 AM	10.25	0:58:44	05:44		
20/12/22(Tue)	3:50 AM	15.14	1:27:56	05:48		
20/12/23(Wed)	4:28 AM	10.33	0:59:05	05:43		
20/12/24(Thu)	4:01 AM	13.24	1:13:57	05:35		
20/12/25(Fri)	4:19 AM	10.11	0:58:37	05:48		
20/12/26(Sat)	5:32 AM	20.21	1:39:27	04:55		
20/12/27(Sun)	5:51 AM	15.07	1:11:57	04:46		
20/12/29(Tue)	9:19 AM	22.07	1:53:37	05:09	埼玉	ヘルシーロード
20/12/30(Wed)	4:43 AM	12.62	1:09:59	05:33		
20/12/31(Thu)	5:36 AM	15.77	1:27:07	05:31		
12月		距離 405.81	時間 35:49:16	ペース 05:18	回数 28	