

2021年

月	距離	時間	ペース	回数	平均距離
1月	524.50	45:47:05	05:14	31	16.92
2月	500.24	43:41:54	05:14	28	17.87
3月	474.96	41:45:18	05:16	28	16.96
4月	503.04	44:29:08	05:18	28	17.97
5月	706.56	63:19:56	05:23	31	22.79
6月	606.86	54:05:52	05:21	29	20.93
7月	642.24	58:02:28	05:25	30	21.41
8月	624.86	56:57:25	05:28	30	20.83
9月	650.77	58:47:56	05:25	30	21.69
10月	604.67	53:56:34	05:21	28	21.60
11月	615.27	56:03:06	05:28	28	21.97
12月	633.02	55:57:08	05:18	30	21.10
合計	7,086.99	632:53:50	05:21	351	20.19

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/1/1(Fri)	5:56 AM	20.18	1:42:11	05:04		
21/1/2(Sat)	6:13 AM	20.03	1:49:32	05:28	神奈川	大雄山
21/1/3(Sun)	5:46 AM	12.08	1:08:43	05:41	神奈川	箱根駅伝7区間
21/1/4(Mon)	6:38 AM	20.15	1:32:36	04:36		
21/1/5(Tue)	4:29 AM	10.31	0:56:35	05:29		
21/1/6(Wed)	4:40 AM	10.32	0:56:23	05:28		
21/1/7(Thu)	4:15 AM	10.06	0:54:59	05:28		
21/1/8(Fri)	4:26 AM	10.64	0:57:33	05:25		
21/1/9(Sat)	4:09 AM	33.34	2:38:04	04:44	東京	代々木公園
21/1/10(Sun)	6:07 AM	12.27	1:04:48	05:17		
21/1/11(Mon)	6:02 AM	20.31	1:42:54	05:04		
21/1/12(Tue)	3:53 AM	15.04	1:22:40	05:30		
21/1/13(Wed)	3:52 AM	15.59	1:24:51	05:27		
21/1/14(Thu)	4:21 AM	15.13	1:21:43	05:24		
21/1/15(Fri)	4:00 AM	15.53	1:23:17	05:22		
21/1/16(Sat)	3:32 AM	20.39	1:40:12	04:55		
21/1/17(Sun)	5:48 AM	27.04	2:21:04	05:13		
21/1/18(Mon)	4:06 AM	15.15	1:24:39	05:35		
21/1/19(Tue)	3:59 AM	15.37	1:22:22	05:22		
21/1/20(Wed)	3:52 AM	17.35	1:32:24	05:20		
21/1/21(Thu)	3:50 AM	15.01	1:20:52	05:23		
21/1/22(Fri)	4:00 AM	15.07	1:22:54	05:30		
21/1/23(Sat)	5:31 AM	30.09	2:24:52	04:49	東京	中野・新井薬師
21/1/24(Sun)	5:57 AM	21.14	1:54:28	05:25		
21/1/25(Mon)	3:59 AM	15.79	1:27:37	05:33		
21/1/26(Tue)	3:54 AM	15.69	1:27:38	05:35		
21/1/27(Wed)	4:31 AM	10.20	0:56:58	05:35		
21/1/28(Thu)	4:07 AM	15.02	1:21:19	05:25		
21/1/29(Fri)	4:00 AM	15.01	1:22:50	05:31		
21/1/30(Sat)	3:58 AM	15.01	1:15:17	05:01		
21/1/31(Sun)	5:04 AM	20.19	1:34:50	04:42		
1月		距離 524.50	時間 45:47:05	ペース 05:14	回数 31	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/2/1(Mon)	3:56 AM	15.84	1:24:35	05:20		
21/2/2(Tue)	4:01 AM	15.35	1:20:20	05:14		
21/2/3(Wed)	4:02 AM	15.09	1:20:49	05:21		
21/2/4(Thu)	4:40 AM	20.25	1:42:18	05:03		
21/2/5(Fri)	4:09 AM	15.05	1:21:14	05:24		
21/2/6(Sat)	3:40 AM	20.41	1:35:07	04:40		
21/2/7(Sun)	5:04 AM	20.25	1:52:31	05:33	東京	国立スポーツセンター
21/2/8(Mon)	3:57 AM	15.19	1:23:51	05:31		
21/2/9(Tue)	4:01 AM	15.02	1:23:44	05:34		
21/2/10(Wed)	3:57 AM	15.20	1:23:09	05:28		
21/2/11(Thu)	4:58 AM	22.27	1:39:27	04:28		
21/2/12(Fri)	4:06 AM	15.52	1:23:18	05:22		
21/2/13(Sat)	5:02 AM	22.14	1:55:59	05:14		
21/2/14(Sun)	5:03 AM	23.23	1:53:09	04:52		
21/2/15(Mon)	4:00 AM	15.21	1:22:45	05:26		
21/2/16(Tue)	3:56 AM	15.05	1:22:26	05:29		
21/2/17(Wed)	3:56 AM	15.02	1:23:03	05:32		
21/2/18(Thu)	3:49 AM	15.47	1:24:57	05:29		
21/2/19(Fri)	3:44 AM	15.01	1:21:30	05:26		
21/2/20(Sat)	5:11 AM	30.43	2:21:39	04:39	埼玉	草加松原
21/2/21(Sun)	5:45 AM	20.03	1:49:49	05:29	東京	亀戸天神(梅花)
21/2/22(Mon)	3:52 AM	15.20	1:26:21	05:41		
21/2/23(Tue)	5:02 AM	21.54	1:54:57	05:20		
21/2/24(Wed)	4:08 AM	15.04	1:23:28	05:33		
21/2/25(Thu)	3:56 AM	15.06	1:21:11	05:23		
21/2/26(Fri)	3:55 AM	15.39	1:22:42	05:22		
21/2/27(Sat)	5:15 AM	20.89	1:37:33	04:40	東京	綾瀬・亀有・中川沿い
21/2/28(Sun)	5:26 AM	20.09	1:50:02	05:29		
2月		距離 500.24	時間 43:41:54	ペース 05:14	回数 28	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/3/1(Mon)	4:04 AM	15.31	1:21:43	05:20		
21/3/2(Tue)	3:57 AM	15.02	1:23:31	05:34		
21/3/3(Wed)	4:01 AM	15.14	1:22:43	05:28		
21/3/4(Thu)	4:03 AM	15.08	1:25:52	05:42		
21/3/5(Fri)	4:11 AM	15.38	1:22:29	05:22		
21/3/6(Sat)	3:55 AM	20.76	1:38:26	04:44		
21/3/7(Sun)	5:01 AM	20.11	1:50:00	05:28		
21/3/8(Mon)	4:00 AM	15.21	1:22:25	05:25		
21/3/9(Tue)	3:59 AM	16.11	1:25:14	05:17		
21/3/10(Wed)	4:11 AM	15.04	1:19:32	05:17		
21/3/11(Thu)	3:55 AM	15.34	1:23:52	05:28		
21/3/12(Fri)	3:52 AM	15.30	1:20:58	05:18		
21/3/14(Sun)	4:55 AM	22.04	1:36:41	04:23		
21/3/15(Mon)	4:08 AM	15.23	1:22:04	05:23		
21/3/16(Tue)	3:47 AM	15.15	1:23:39	05:31		
21/3/17(Wed)	3:59 AM	15.18	1:22:48	05:27		
21/3/18(Thu)	4:02 AM	15.02	1:19:54	05:19		
21/3/20(Sat)	10:10 AM	43.23	2:59:24	04:09	千葉	柏の葉春らんRunマラソン
21/3/22(Mon)	4:04 AM	10.09	1:06:22	06:35		
21/3/23(Tue)	4:18 AM	12.01	1:10:31	05:52		
21/3/24(Wed)	3:57 AM	15.14	1:24:41	05:36		
21/3/25(Thu)	3:58 AM	15.04	1:25:36	05:41		
21/3/26(Fri)	4:05 AM	15.48	1:26:47	05:36		
21/3/27(Sat)	5:56 AM	20.34	1:48:58	05:21	千葉	真間川・江戸川
21/3/28(Sun)	4:54 AM	21.58	1:54:10	05:17	東京	小松川公園
21/3/29(Mon)	3:59 AM	15.26	1:23:35	05:29		
21/3/30(Tue)	4:01 AM	15.07	1:21:56	05:26		
21/3/31(Wed)	4:05 AM	15.30	1:21:27	05:19		
3月		距離 474.96	時間 41:45:18	ペース 05:16	回数 28	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/4/1(Thu)	4:06 AM	15.10	1:21:24	05:23		
21/4/2(Fri)	4:13 AM	15.39	1:24:19	05:29		
21/4/3(Sat)	4:06 AM	31.13	2:28:57	04:47	東京	台場
21/4/4(Sun)	4:48 AM	20.13	1:53:56	05:40	東京	都市農業公園(チューリップ)
21/4/5(Mon)	3:59 AM	15.30	1:25:18	05:35		
21/4/6(Tue)	4:01 AM	15.31	1:26:25	05:39		
21/4/7(Wed)	6:15 AM	20.63	1:50:19	05:21	神奈川	四季の森公園
21/4/8(Thu)	3:54 AM	15.12	1:27:59	05:49		
21/4/9(Fri)	4:01 AM	15.75	1:25:34	05:26		
21/4/10(Sat)	4:17 AM	20.08	1:36:04	04:47		
21/4/11(Sun)	4:45 AM	21.40	1:56:04	05:25		
21/4/12(Mon)	4:07 AM	15.47	1:22:36	05:20		
21/4/13(Tue)	3:54 AM	15.09	1:22:11	05:27		
21/4/14(Wed)	4:11 AM	15.85	1:26:35	05:28		
21/4/15(Thu)	4:04 AM	15.09	1:27:14	05:47		
21/4/16(Fri)	3:56 AM	15.28	1:23:15	05:27		
21/4/18(Sun)	9:01 AM	43.08	3:26:02	04:47	東京	大田区多摩川新緑マラソン
21/4/19(Mon)	4:05 AM	10.44	0:57:32	05:31		
21/4/20(Tue)	3:47 AM	15.38	1:25:03	05:32		
21/4/21(Wed)	4:00 AM	15.67	1:24:26	05:23		
21/4/22(Thu)	3:53 AM	15.33	1:21:38	05:20		
21/4/23(Fri)	4:07 AM	15.14	1:20:15	05:18		
21/4/24(Sat)	4:22 AM	20.23	1:34:35	04:41		
21/4/25(Sun)	4:33 AM	20.02	1:44:26	05:13		
21/4/26(Mon)	4:02 AM	15.26	1:23:21	05:28		
21/4/27(Tue)	4:04 AM	15.09	1:24:14	05:35		
21/4/28(Wed)	3:59 AM	15.14	1:22:38	05:27		
21/4/29(Thu)	4:49 AM	20.14	1:46:48	05:18		
4月		距離 503.04	時間 44:29:08	ペース 05:18	回数 28	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/5/1(Sat)	4:32 AM	25.12	2:02:29	04:53	東京	井の頭公園
21/5/2(Sun)	4:13 AM	25.60	2:15:54	05:19	神奈川	等々力緑地
21/5/3(Mon)	4:11 AM	25.10	2:15:13	05:23	埼玉	越谷レイクタウン
21/5/4(Tue)	4:18 AM	25.03	2:16:03	05:26	埼玉	埼玉スタジアム
21/5/5(Wed)	4:13 AM	27.54	2:30:30	05:28	千葉	船橋競馬場
21/5/6(Thu)	3:53 AM	16.25	1:33:13	05:44		
21/5/7(Fri)	3:55 AM	16.39	1:26:19	05:16		
21/5/8(Sat)	4:28 AM	30.07	2:19:59	04:39	東京	平成つつじ公園
21/5/9(Sun)	4:42 AM	20.03	1:53:57	05:41		
21/5/10(Mon)	3:39 AM	20.09	1:52:37	05:36		
21/5/11(Tue)	3:42 AM	20.15	1:49:12	05:25		
21/5/12(Wed)	3:28 AM	20.12	1:51:44	05:33		
21/5/13(Thu)	3:31 AM	21.00	1:55:37	05:30		
21/5/14(Fri)	4:06 AM	18.42	1:41:53	05:32		
21/5/15(Sat)	4:26 AM	25.55	2:06:02	04:56		
21/5/16(Sun)	4:25 AM	25.02	2:15:51	05:26		
21/5/17(Mon)	3:41 AM	20.01	1:53:09	05:39		
21/5/18(Tue)	4:26 AM	25.01	2:13:23	05:20	東京	荒川中洲南端
21/5/19(Wed)	3:24 AM	22.60	2:07:48	05:39		
21/5/20(Thu)	3:25 AM	22.43	2:05:14	05:35		
21/5/21(Fri)	4:09 AM	20.16	1:50:17	05:28		
21/5/22(Sat)	4:15 AM	28.00	2:30:40	05:23	東京	駒沢オリンピック公園
21/5/23(Sun)	4:09 AM	25.03	2:12:23	05:17		
21/5/24(Mon)	3:29 AM	21.45	1:54:30	05:20		
21/5/25(Tue)	3:45 AM	21.74	1:56:29	05:21		
21/5/26(Wed)	3:34 AM	22.58	2:05:15	05:33		
21/5/27(Thu)	3:22 AM	21.64	1:59:25	05:31		
21/5/28(Fri)	3:22 AM	21.52	2:01:44	05:39		
21/5/29(Sat)	3:52 AM	25.15	1:59:37	04:45		
21/5/30(Sun)	3:57 AM	27.34	2:29:12	05:27	東京	篠崎公園
21/5/31(Mon)	3:32 AM	20.42	1:54:17	05:36		
5月		距離 706.56	時間 63:19:56	ペース 05:23	回数 31	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/6/1(Tue)	3:34 AM	20.11	1:48:32	05:24		
21/6/2(Wed)	3:46 AM	20.22	1:48:22	05:22		
21/6/3(Thu)	4:06 AM	20.06	1:52:22	05:36		
21/6/4(Fri)	4:11 AM	10.46	1:01:36	05:53		
21/6/5(Sat)	4:23 AM	30.04	2:26:27	04:53	千葉	日立台公園
21/6/6(Sun)	4:22 AM	23.07	2:09:26	05:37		
21/6/7(Mon)	3:28 AM	20.20	1:48:28	05:22		
21/6/8(Tue)	3:57 AM	20.03	1:46:49	05:20		
21/6/9(Wed)	3:25 AM	21.98	1:57:18	05:20		
21/6/10(Thu)	3:27 AM	20.19	1:53:12	05:36		
21/6/11(Fri)	3:34 AM	21.49	1:55:39	05:23		
21/6/12(Sat)	4:00 AM	25.22	1:52:28	04:28		
21/6/13(Sun)	4:14 AM	22.80	2:01:25	05:20		
21/6/14(Mon)	3:29 AM	20.01	1:49:33	05:28		
21/6/15(Tue)	3:36 AM	20.04	1:48:02	05:23		
21/6/16(Wed)	5:02 AM	22.37	1:58:37	05:18	茨城	牛久大仏・美浦トレセン
21/6/17(Thu)	3:36 AM	20.52	1:52:46	05:30		
21/6/18(Fri)	4:15 AM	15.10	1:23:48	05:33		
21/6/19(Sat)	3:59 AM	25.12	2:01:57	04:51		
21/6/20(Sun)	5:54 AM	20.10	1:53:05	05:38		
21/6/21(Mon)	3:57 AM	20.03	1:50:20	05:31		
21/6/22(Tue)	3:24 AM	22.31	2:02:02	05:28		
21/6/23(Wed)	3:20 AM	20.09	1:51:58	05:34		
21/6/24(Thu)	3:31 AM	22.70	2:04:21	05:29		
21/6/25(Fri)	3:22 AM	20.07	1:55:18	05:45		
21/6/26(Sat)	9:36 AM	21.96	1:32:47	04:14	岩手	東北希望の禪マラソン北上大会
21/6/27(Sun)	3:42 AM	20.09	1:54:34	05:42		
21/6/28(Mon)	3:19 AM	20.00	1:52:26	05:37		
21/6/30(Wed)	3:35 AM	20.48	1:52:14	05:29		
6月		距離 606.86	時間 54:05:52	ペース 05:21	回数 29	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/7/1(Thu)	3:15 AM	16.59	1:35:18	05:45		
21/7/2(Fri)	3:19 AM	20.06	1:57:40	05:52		
21/7/3(Sat)	9:34 AM	23.38	1:53:03	04:50		
21/7/4(Sun)	3:33 AM	22.39	2:00:42	05:23		
21/7/5(Mon)	3:19 AM	20.50	1:51:59	05:28		
21/7/6(Tue)	3:40 AM	20.11	1:45:21	05:14		
21/7/7(Wed)	3:28 AM	32.10	2:47:42	05:13	東京	荒川ロックゲート
21/7/8(Thu)	3:31 AM	20.07	1:49:03	05:26		
21/7/9(Fri)	3:32 AM	20.01	1:55:12	05:45		
21/7/10(Sat)	4:01 AM	27.61	2:12:56	04:49	東京	城北中央公園
21/7/11(Sun)	3:59 AM	20.13	1:55:48	05:45		
21/7/12(Mon)	3:45 AM	20.24	1:52:53	05:35		
21/7/13(Tue)	3:47 AM	20.39	1:55:03	05:39		
21/7/14(Wed)	3:51 AM	20.01	1:46:38	05:20		
21/7/15(Thu)	3:48 AM	20.27	1:53:23	05:36		
21/7/16(Fri)	3:24 AM	20.07	1:54:52	05:43		
21/7/17(Sat)	3:46 AM	25.63	2:03:32	04:49	東京	オリンピック選手村付近
21/7/18(Sun)	3:59 AM	22.12	2:04:00	05:36		
21/7/19(Mon)	3:20 AM	20.06	1:49:07	05:26		
21/7/20(Tue)	3:16 AM	20.64	1:56:34	05:39		
21/7/21(Wed)	3:24 AM	20.05	1:49:56	05:29		
21/7/22(Thu)	3:42 AM	22.81	2:00:20	05:17		
21/7/23(Fri)	3:36 AM	20.26	1:52:27	05:33		
21/7/24(Sat)	3:25 AM	20.52	1:38:02	04:47		
21/7/25(Sun)	3:40 AM	20.25	1:53:08	05:35		
21/7/26(Mon)	3:30 AM	22.54	2:02:50	05:27		
21/7/28(Wed)	3:38 AM	20.27	1:51:00	05:29		
21/7/29(Thu)	3:53 AM	20.11	1:50:24	05:29		
21/7/30(Fri)	3:19 AM	20.74	1:56:24	05:37		
21/7/31(Sat)	3:33 AM	22.31	2:07:11	05:42		
7月		距離 642.24	時間 58:02:28	ペース 05:25	回数 30	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/8/1(Sun)	3:33 AM	21.23	1:43:07	04:51		
21/8/2(Mon)	3:22 AM	20.26	1:52:40	05:34		
21/8/3(Tue)	3:40 AM	20.65	1:49:38	05:19		
21/8/4(Wed)	3:32 AM	21.01	1:55:38	05:30		
21/8/5(Thu)	3:22 AM	20.52	1:57:18	05:43		
21/8/6(Fri)	3:26 AM	20.04	1:56:33	05:49		
21/8/7(Sat)	3:44 AM	22.07	2:02:44	05:34	東京	国立競技場(オリンピック)
21/8/8(Sun)	9:53 AM	18.19	1:39:13	05:27		
21/8/9(Mon)	3:53 AM	21.51	1:59:18	05:33		
21/8/10(Tue)	3:18 AM	20.21	1:52:36	05:34		
21/8/11(Wed)	3:37 AM	20.11	1:51:13	05:32		
21/8/12(Thu)	3:39 AM	25.44	2:21:22	05:33	東京	赤羽スポーツの森公園
21/8/13(Fri)	3:32 AM	21.46	2:00:39	05:37		
21/8/14(Sat)	3:35 AM	20.21	1:54:40	05:40		
21/8/15(Sun)	7:17 AM	21.38	1:41:20	04:44		
21/8/16(Mon)	4:02 AM	33.11	3:02:13	05:30	東京	目黒競馬場跡
21/8/17(Tue)	3:45 AM	20.88	1:55:38	05:32		
21/8/18(Wed)	3:23 AM	20.33	1:53:01	05:34		
21/8/19(Thu)	3:40 AM	20.09	1:46:08	05:17		
21/8/20(Fri)	3:24 AM	20.66	1:54:18	05:32		
21/8/21(Sat)	3:41 AM	20.66	1:42:56	04:59	東京	東綾瀬公園
21/8/23(Mon)	4:19 AM	10.42	1:00:23	05:48		
21/8/24(Tue)	3:23 AM	20.77	1:55:29	05:34		
21/8/25(Wed)	3:23 AM	20.74	1:50:01	05:18		
21/8/26(Thu)	3:23 AM	22.04	1:59:28	05:25		
21/8/27(Fri)	3:38 AM	20.06	1:50:46	05:31		
21/8/28(Sat)	3:57 AM	20.21	1:52:42	05:35		
21/8/29(Sun)	3:39 AM	20.09	1:51:11	05:32		
21/8/30(Mon)	3:22 AM	20.42	1:55:15	05:39		
21/8/31(Tue)	3:51 AM	20.09	1:49:57	05:28		
8月		距離 624.86	時間 56:57:25	ペース 05:28	回数 30	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/9/1(Wed)	3:40 AM	20.12	1:50:36	05:30		
21/9/2(Thu)	3:32 AM	20.77	1:57:33	05:40		
21/9/3(Fri)	3:34 AM	20.34	1:54:29	05:38		
21/9/4(Sat)	4:23 AM	25.13	1:59:19	04:45		
21/9/5(Sun)	4:04 AM	25.01	2:17:11	05:29	東京	パラリンピックマラソンコース
21/9/6(Mon)	3:39 AM	20.43	1:50:36	05:25	東京	パラリンピックマラソンコース
21/9/7(Tue)	3:47 AM	20.07	1:51:28	05:33		
21/9/8(Wed)	3:14 AM	28.29	2:32:56	05:24	千葉	八潮
21/9/9(Thu)	3:31 AM	20.70	1:57:14	05:40		
21/9/10(Fri)	3:27 AM	20.13	1:50:50	05:30		
21/9/11(Sat)	3:55 AM	25.73	2:02:54	04:47		
21/9/12(Sun)	4:07 AM	23.09	2:11:36	05:42		
21/9/13(Mon)	3:29 AM	20.37	1:57:11	05:45		
21/9/14(Tue)	3:22 AM	21.10	1:56:54	05:32		
21/9/15(Wed)	3:27 AM	20.74	1:59:41	05:46		
21/9/16(Thu)	3:41 AM	20.04	1:51:05	05:33		
21/9/17(Fri)	3:32 AM	20.07	1:54:11	05:41		
21/9/18(Sat)	3:14 AM	20.14	1:49:52	05:27		
21/9/19(Sun)	5:14 AM	20.63	1:53:39	05:31		
21/9/20(Mon)	3:08 AM	26.02	2:06:11	04:51		
21/9/21(Tue)	3:27 AM	20.55	1:50:47	05:23		
21/9/22(Wed)	3:20 AM	20.06	1:50:17	05:30		
21/9/23(Thu)	4:36 AM	22.22	1:59:17	05:22	東京	国立競技場(オリンピックシンボル)
21/9/24(Fri)	3:16 AM	21.11	1:58:40	05:37		
21/9/25(Sat)	4:25 AM	25.03	1:58:43	04:45		
21/9/26(Sun)	4:26 AM	22.36	2:01:28	05:26		
21/9/27(Mon)	3:05 AM	20.15	1:53:30	05:38		
21/9/28(Tue)	4:26 AM	20.29	1:44:46	05:10		
21/9/29(Wed)	3:34 AM	20.03	1:53:40	05:40		
21/9/30(Thu)	3:37 AM	20.05	1:51:22	05:33		
9月		距離 650.77	時間 58:47:56	ペース 05:25	回数 30	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/10/2(Sat)	4:09 AM	30.24	2:27:40	04:53	東京	晴海
21/10/3(Sun)	4:41 AM	30.26	2:43:04	05:23	埼玉	鳩ヶ谷市新芝川
21/10/4(Mon)	3:41 AM	21.07	1:57:14	05:34		
21/10/5(Tue)	3:10 AM	21.13	1:59:25	05:39		
21/10/6(Wed)	3:23 AM	20.50	1:57:34	05:44		
21/10/7(Thu)	3:34 AM	20.37	1:57:19	05:46		
21/10/8(Fri)	3:55 AM	20.44	1:52:53	05:31		
21/10/9(Sat)	4:13 AM	25.07	2:20:47	05:37		
21/10/10(Sun)	9:10 AM	19.75	1:37:48	04:57	東京	笹目橋・戸田橋 (CB練習会)
21/10/11(Mon)	3:19 AM	20.75	1:59:59	05:47		
21/10/12(Tue)	3:31 AM	20.05	1:53:21	05:39		
21/10/13(Wed)	4:07 AM	20.90	1:53:44	05:27		
21/10/14(Thu)	4:01 AM	20.12	1:54:02	05:40		
21/10/15(Fri)	3:31 AM	20.09	1:53:09	05:38		
21/10/16(Sat)	4:55 AM	20.82	1:36:31	04:38		
21/10/17(Sun)	3:58 AM	25.04	2:18:19	05:31	神奈川	小田原漁港
21/10/18(Mon)	3:20 AM	22.35	2:03:53	05:33		
21/10/19(Tue)	3:22 AM	20.54	1:57:11	05:42		
21/10/20(Wed)	3:55 AM	20.08	1:52:12	05:35		
21/10/21(Thu)	3:44 AM	20.14	1:55:35	05:44		
21/10/22(Fri)	3:40 AM	20.08	1:52:25	05:36		
21/10/23(Sat)	5:19 AM	20.17	1:52:44	05:35		
21/10/24(Sun)	5:29 AM	20.15	1:24:42	04:12		
21/10/25(Mon)	4:03 AM	10.49	0:58:09	05:33		
21/10/27(Wed)	3:30 AM	20.21	1:52:33	05:34		
21/10/28(Thu)	3:38 AM	20.34	1:49:38	05:23		
21/10/29(Fri)	4:42 AM	10.09	0:55:38	05:31		
21/10/31(Sun)	8:35 AM	43.43	2:59:05	04:07	石川	金沢マラソン
10月		距離 604.67	時間 53:56:34	ペース 05:21	回数 28	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/11/2(Tue)	3:19 AM	10.80	1:10:06	06:29		
21/11/3(Wed)	3:51 AM	24.22	2:23:53	05:56		
21/11/4(Thu)	3:34 AM	20.02	2:02:51	06:08		
21/11/5(Fri)	3:47 AM	20.84	1:58:51	05:42		
21/11/6(Sat)	7:14 AM	26.68	2:23:10	05:22	東京	石神井公園・吉祥寺
21/11/7(Sun)	3:41 AM	20.09	2:01:33	06:03		
21/11/8(Mon)	3:16 AM	21.91	2:04:38	05:41		
21/11/9(Tue)	3:37 AM	17.01	1:37:42	05:45		
21/11/10(Wed)	3:37 AM	20.03	1:52:16	05:36		
21/11/11(Thu)	3:44 AM	20.02	1:53:23	05:40		
21/11/12(Fri)	3:30 AM	20.19	1:51:57	05:33		
21/11/14(Sun)	8:02 AM	43.09	3:20:21	04:39	岐阜	岐阜・長良川 Trial Marathon
21/11/15(Mon)	3:31 AM	15.16	1:28:32	05:50		
21/11/16(Tue)	3:31 AM	21.16	1:58:59	05:37		
21/11/17(Wed)	2:57 AM	25.07	2:18:34	05:32		
21/11/18(Thu)	3:36 AM	20.47	1:55:23	05:38		
21/11/19(Fri)	3:17 AM	20.03	1:53:51	05:41		
21/11/20(Sat)	5:14 AM	25.28	2:02:18	04:50		
21/11/21(Sun)	3:59 AM	25.25	2:25:35	05:46		
21/11/22(Mon)	3:30 AM	20.17	1:47:48	05:21		
21/11/23(Tue)	7:16 AM	26.27	2:12:29	05:03	埼玉	浦和競馬場・駒場スタジアム
21/11/24(Wed)	3:33 AM	20.51	1:51:03	05:25		
21/11/25(Thu)	3:13 AM	21.31	1:51:43	05:15		
21/11/26(Fri)	4:04 AM	20.05	1:45:43	05:16		
21/11/27(Sat)	7:29 AM	27.23	2:07:49	04:42	千葉	市川・浦安
21/11/28(Sun)	4:06 AM	22.32	2:02:43	05:30		
21/11/29(Mon)	3:56 AM	20.01	1:46:50	05:20		
21/11/30(Tue)	3:34 AM	20.08	1:53:05	05:38		
11月		距離 615.27	時間 56:03:06	ペース 05:28	回数 28	

ランニング記録（2021）

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
21/12/1(Wed)	5:07 PM	11.25	0:58:21	05:11		
21/12/2(Thu)	3:17 AM	22.05	2:01:53	05:32		
21/12/3(Fri)	4:01 AM	20.40	1:47:53	05:17		
21/12/4(Sat)	4:01 AM	25.01	2:16:44	05:28		
21/12/5(Sun)	9:20 AM	20.46	1:36:49	04:44	東京	笹目橋・戸田橋（CB練習会）
21/12/6(Mon)	3:35 AM	20.88	1:55:36	05:32		
21/12/7(Tue)	3:31 AM	20.33	1:51:47	05:30		
21/12/9(Thu)	3:26 AM	21.26	1:58:15	05:34		
21/12/10(Fri)	3:47 AM	20.24	1:49:31	05:25		
21/12/11(Sat)	3:51 PM	1.01	0:05:38	05:35	宮崎	大淀川沿い
21/12/12(Sun)	9:00 AM	42.28	3:02:55	04:20	宮崎	青島太平洋マラソン
21/12/13(Mon)	3:44 AM	10.57	0:59:37	05:38		
21/12/14(Tue)	3:21 AM	20.55	1:56:12	05:39		
21/12/15(Wed)	3:28 AM	21.02	1:55:57	05:31		
21/12/16(Thu)	3:21 AM	20.70	1:55:11	05:34		
21/12/17(Fri)	3:14 AM	20.01	1:51:18	05:34		
21/12/18(Sat)	3:47 AM	26.29	2:23:34	05:28		
21/12/19(Sun)	3:46 AM	25.06	2:03:06	04:55		
21/12/20(Mon)	3:37 AM	20.36	1:48:24	05:19		
21/12/21(Tue)	3:37 AM	20.31	1:50:52	05:28		
21/12/22(Wed)	3:39 AM	20.98	1:48:58	05:12		
21/12/23(Thu)	2:59 AM	20.12	1:46:35	05:18		
21/12/24(Fri)	3:30 AM	20.42	1:49:53	05:23		
21/12/25(Sat)	7:17 AM	27.05	2:12:21	04:54		
21/12/26(Sun)	4:24 AM	21.32	1:55:50	05:26		
21/12/27(Mon)	3:39 AM	20.01	1:49:04	05:27		
21/12/28(Tue)	5:02 AM	5.51	0:29:24	05:20		
21/12/29(Wed)	5:05 AM	62.43	5:39:37	05:26	東京・埼玉	中山道(大宮まで)→荒川
21/12/30(Thu)	7:22 AM	5.03	0:26:53	05:21		
21/12/31(Fri)	4:25 AM	20.11	1:49:00	05:25		
12月		距離 633.02	時間 55:57:08	ペース 05:18	回数 30	