

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/1/1(日)	3:30 AM	27.35	2:32:54	05:35		
23/1/2(月)	4:22 AM	27.57	2:38:03	05:44		
23/1/3(火)	4:22 AM	20.09	1:58:48	05:55	神奈川県	小田原中継場
23/1/4(水)	6:59 AM	30.01	2:41:53	05:24	東京都	東久留米
23/1/5(木)	3:09 AM	21.78	2:02:16	05:37		
23/1/6(金)	3:08 AM	22.15	1:59:48	05:25		
23/1/7(土)	3:17 AM	25.04	2:16:45	05:28		
23/1/8(日)	3:40 AM	25.09	2:12:17	05:16		
23/1/9(月)	4:10 AM	30.34	2:41:11	05:19		
23/1/10(火)	3:07 AM	22.15	2:02:27	05:32		
23/1/11(水)	3:06 AM	22.10	1:59:08	05:23		
23/1/12(木)	3:08 AM	22.10	2:04:30	05:38		
23/1/13(金)	3:04 AM	21.24	1:55:47	05:27		
23/1/14(土)	3:15 AM	5.03	0:29:11	05:48		
23/1/15(日)	8:30 AM	42.08	3:04:02	04:22	沖縄県	石垣島マラソン
23/1/16(月)	3:51 AM	10.19	0:58:37	05:45		
23/1/17(火)	3:22 AM	20.33	1:51:35	05:29		
23/1/18(水)	3:04 AM	22.05	1:59:17	05:25		
23/1/19(木)	3:06 AM	22.07	2:01:18	05:30		
23/1/20(金)	3:11 AM	22.05	2:02:18	05:33		
23/1/21(土)	3:09 AM	22.64	2:06:11	05:34		
23/1/22(日)	3:35 AM	25.37	2:13:43	05:16		
23/1/23(月)	3:09 AM	22.37	2:05:10	05:36		
23/1/24(火)	3:05 AM	22.02	2:01:02	05:30		
23/1/25(水)	3:07 AM	22.01	2:02:19	05:33		
23/1/26(木)	3:05 AM	22.08	1:57:31	05:19		
23/1/27(金)	3:13 AM	22.19	1:57:28	05:18		
23/1/28(土)	3:04 AM	25.08	2:16:21	05:26		
23/1/29(日)	5:44 AM	25.55	2:16:57	05:22		
23/1/30(月)	3:06 AM	22.51	2:05:19	05:34	東京都	仙台堀川公園
23/1/31(火)	3:04 AM	22.04	2:01:58	05:32		
1月		距離 714.67	時間 64:36:04	ペース 05:25	回数 31	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/2/1(水)	3:11 AM	22.03	2:01:13	05:30		
23/2/2(木)	3:12 AM	22.21	1:55:41	05:13		
23/2/3(金)	3:07 AM	22.04	2:00:04	05:27		
23/2/4(土)	3:00 AM	25.47	2:15:33	05:19		
23/2/5(日)	4:17 AM	25.03	2:16:58	05:28		
23/2/6(月)	3:26 AM	22.39	2:07:11	05:41		
23/2/7(火)	3:04 AM	22.20	2:02:21	05:31		
23/2/8(水)	3:07 AM	22.06	1:58:49	05:23		
23/2/9(木)	3:03 AM	22.49	2:05:42	05:35		
23/2/10(金)	3:06 AM	22.05	1:57:52	05:21		
23/2/11(土)	3:43 AM	27.16	2:26:51	05:24		
23/2/12(日)	5:17 AM	30.01	2:40:16	05:20		
23/2/13(月)	3:05 AM	22.40	2:03:11	05:30		
23/2/14(火)	3:00 AM	22.08	2:01:36	05:30		
23/2/15(水)	3:06 AM	22.04	2:02:55	05:35		
23/2/16(木)	3:08 AM	22.01	2:02:00	05:33		
23/2/17(金)	3:06 AM	22.02	2:01:11	05:30		
23/2/18(土)	3:44 AM	11.02	0:58:50	05:20		
23/2/19(日)	9:00 AM	42.20	2:56:47	04:11	京都	京都マラソン
23/2/20(月)	3:45 AM	10.02	0:57:21	05:43		
23/2/21(火)	3:05 AM	21.13	1:59:24	05:39		
23/2/22(水)	3:15 AM	22.04	2:00:21	05:28		
23/2/23(木)	4:23 AM	25.33	2:17:43	05:26		
23/2/24(金)	3:07 AM	22.05	2:04:58	05:40		
23/2/25(土)	3:33 AM	25.02	2:15:48	05:26		
23/2/26(日)	3:34 AM	20.07	1:49:11	05:26		
23/2/27(月)	3:05 AM	21.04	1:55:57	05:31		
23/2/28(火)	3:09 AM	22.02	1:57:48	05:21		
2月		距離 637.63	時間 57:13:32	ペース 05:23	回数 28	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/3/1(水)	3:05 AM	22.22	2:03:11	05:33		
23/3/2(木)	3:05 AM	22.10	2:04:54	05:39		
23/3/3(金)	3:08 AM	22.05	1:58:40	05:23		
23/3/4(土)	3:34 AM	22.45	2:01:45	05:25		
23/3/5(日)	4:04 AM	30.01	2:39:50	05:20		
23/3/6(月)	3:06 AM	22.01	2:01:37	05:32		
23/3/7(火)	3:03 AM	22.04	2:00:58	05:29		
23/3/8(水)	3:03 AM	22.05	1:59:57	05:26		
23/3/9(木)	3:04 AM	22.03	2:05:09	05:41		
23/3/10(金)	3:08 AM	22.05	2:01:34	05:31		
23/3/11(土)	5:23 AM	22.21	2:01:00	05:27		
23/3/12(日)	9:20 AM	20.79	1:20:55	03:54	神奈川県	小田原尊徳マラソン
23/3/12(日)	11:04 AM	2.06	0:12:06	05:52		
23/3/13(月)	3:51 AM	11.00	1:00:56	05:32		
23/3/14(火)	3:06 AM	22.04	2:00:27	05:28		
23/3/15(水)	3:20 AM	22.01	1:59:48	05:27		
23/3/16(木)	3:08 AM	22.00	2:02:29	05:34		
23/3/17(金)	3:16 AM	22.01	2:03:54	05:38		
23/3/18(土)	5:00 AM	3.20	0:19:49	06:12		
23/3/19(日)	9:00 AM	42.20	2:52:32	04:05	東京都	板橋Cityマラソン
23/3/20(月)	3:36 AM	10.90	1:06:31	06:06		
23/3/21(火)	3:40 AM	23.76	2:13:48	05:38		
23/3/22(水)	3:10 AM	22.02	2:02:46	05:35		
23/3/23(木)	3:08 AM	22.04	2:03:10	05:35		
23/3/24(金)	3:09 AM	22.02	2:02:12	05:33		
23/3/25(土)	3:08 AM	25.33	2:18:24	05:28		
23/3/26(日)	4:28 AM	25.01	2:17:43	05:30		
23/3/27(月)	3:12 AM	22.01	2:02:37	05:34		
23/3/28(火)	3:19 AM	22.03	1:58:59	05:24		
23/3/29(水)	3:11 AM	22.05	2:01:46	05:31		
23/3/30(木)	3:10 AM	22.16	1:59:58	05:25		
23/3/31(金)	3:09 AM	22.07	2:01:52	05:31		
<b>3月</b>		<b>距離</b> 679.93	<b>時間</b> 61:01:17	<b>ペース</b> 05:23	<b>回数</b> 32	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/4/1(土)	4:28 AM	25.01	2:13:14	05:20	東京	小松川千本桜
23/4/2(日)	4:32 AM	25.05	2:16:06	05:26	東京	石神井川沿い
23/4/3(月)	3:06 AM	22.02	2:07:57	05:49		
23/4/4(火)	3:11 AM	22.05	2:01:09	05:30		
23/4/5(水)	2:57 AM	22.01	1:58:09	05:22		
23/4/6(木)	3:17 AM	22.03	2:01:57	05:32		
23/4/7(金)	2:57 AM	22.06	1:59:46	05:26		
23/4/8(土)	4:12 AM	30.17	2:40:57	05:20		
23/4/9(日)	3:21 AM	22.28	2:04:14	05:35		
23/4/10(月)	3:06 AM	22.01	2:04:01	05:38		
23/4/11(火)	3:10 AM	22.08	2:01:57	05:31		
23/4/12(水)	3:04 AM	22.01	1:57:11	05:19		
23/4/13(木)	3:13 AM	22.06	2:01:03	05:29		
23/4/14(金)	3:02 AM	22.10	1:57:57	05:20		
23/4/15(土)	4:16 AM	5.01	0:27:40	05:31		
23/4/15(土)	12:10 PM	3.28	0:16:37	05:04	青森	弘前公園(桜)
23/4/16(日)	8:50 AM	42.20	2:58:28	04:14	青森	あおもり桜マラソン
23/4/17(月)	3:32 AM	11.01	1:01:33	05:35		
23/4/18(火)	3:13 AM	22.02	1:56:53	05:18		
23/4/19(水)	3:16 AM	22.03	2:02:06	05:33		
23/4/20(木)	3:10 AM	22.05	2:01:19	05:30		
23/4/21(金)	3:04 AM	22.11	2:00:33	05:27		
23/4/22(土)	3:21 AM	25.48	2:17:34	05:24		
23/4/23(日)	4:29 AM	22.06	1:56:42	05:17		
23/4/24(月)	3:06 AM	22.03	2:03:26	05:36		
23/4/25(火)	3:08 AM	22.06	2:00:33	05:28		
23/4/26(水)	3:24 AM	22.22	2:00:07	05:24		
23/4/27(木)	3:01 AM	22.07	1:55:40	05:14		
23/4/28(金)	3:07 AM	22.05	1:57:33	05:20		
23/4/29(土)	3:21 AM	27.85	2:24:43	05:12		
23/4/30(日)	3:12 AM	22.02	2:01:14	05:30		
4月		距離 680.49	時間 60:48:19	ペース 05:22	回数 31	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/5/1(月)	3:14 AM	22.03	2:02:06	05:33		
23/5/2(火)	3:21 AM	22.05	2:01:35	05:31		
23/5/3(水)	3:44 AM	22.04	1:57:08	05:19		
23/5/4(木)	3:30 AM	22.02	1:56:51	05:18		
23/5/5(金)	4:07 AM	27.71	2:26:19	05:17	東京	中板橋・ときわ台・上板橋
23/5/6(土)	3:29 AM	26.43	2:18:19	05:14		
23/5/7(日)	3:26 AM	23.42	2:05:12	05:21		
23/5/8(月)	3:13 AM	22.03	2:01:10	05:30		
23/5/9(火)	3:28 AM	25.11	2:10:16	05:11	東京	千川・小竹向原
23/5/10(水)	4:05 AM	22.03	1:57:04	05:19		
23/5/11(木)	3:05 AM	22.02	1:59:52	05:27		
23/5/12(金)	3:16 AM	22.03	1:59:19	05:25		
23/5/13(土)	3:07 AM	25.04	2:14:04	05:21		
23/5/14(日)	3:21 AM	22.02	2:01:32	05:31		
23/5/15(月)	3:03 AM	22.01	2:01:28	05:31		
23/5/16(火)	3:03 AM	25.13	2:11:02	05:13		
23/5/17(水)	3:17 AM	22.05	1:54:13	05:11		
23/5/18(木)	3:14 AM	22.07	1:55:50	05:15		
23/5/19(金)	3:19 AM	22.12	1:58:12	05:21		
23/5/20(土)	3:31 AM	30.14	2:40:41	05:20		
23/5/21(日)	3:15 AM	22.09	1:56:55	05:18		
23/5/22(月)	3:02 AM	22.01	2:00:55	05:30		
23/5/23(火)	3:13 AM	22.07	2:01:41	05:31		
23/5/24(水)	3:15 AM	22.00	1:52:50	05:08		
23/5/25(木)	3:31 AM	20.39	1:49:25	05:22		
23/5/26(金)	3:02 AM	5.04	0:28:38	05:41		
23/5/27(土)	7:01 AM	61.15	5:30:40	05:24	福井	東尋坊 愛のマラニック大会
23/5/28(日)	3:36 AM	10.03	1:00:24	06:01		
23/5/29(月)	3:05 AM	21.77	2:07:31	05:51		
23/5/30(火)	3:10 AM	22.13	2:02:33	05:32		
23/5/31(水)	3:22 AM	21.52	1:57:16	05:27		
5月		距離 719.70	時間 64:41:01	ペース 05:24	回数 31	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/6/1(木)	3:20 AM	22.11	2:00:37	05:27		
23/6/2(金)	3:03 AM	22.02	1:59:28	05:26		
23/6/3(土)	1:08 PM	22.03	1:52:56	05:08		
23/6/4(日)	3:23 AM	22.08	2:04:19	05:38		
23/6/5(月)	3:08 AM	22.18	1:57:49	05:19		
23/6/6(火)	3:19 AM	22.02	2:02:01	05:32		
23/6/7(水)	3:38 AM	22.13	2:00:19	05:26		
23/6/8(木)	3:06 AM	22.02	2:00:01	05:27		
23/6/9(金)	5:09 PM	11.15	0:59:22	05:19		
23/6/10(土)	3:47 AM	30.03	2:42:04	05:24		
23/6/11(日)	4:17 AM	22.11	2:02:47	05:33		
23/6/12(月)	3:09 AM	22.04	2:04:46	05:40		
23/6/13(火)	3:16 AM	22.09	1:58:54	05:23		
23/6/14(水)	3:17 AM	22.04	1:57:22	05:20		
23/6/15(木)	3:11 AM	22.04	1:58:25	05:22		
23/6/16(金)	4:07 AM	11.05	0:59:19	05:22		
23/6/17(土)	3:13 AM	1.30	0:07:45	05:58		
23/6/18(日)	5:00 AM	106.14	10:05:20	05:42	島根	隠岐の島ウルトラマラソン
23/6/19(月)	3:19 AM	1.06	0:07:19	06:54	島根	隠岐の島
23/6/20(火)	3:23 AM	10.10	1:04:14	06:22		
23/6/21(水)	3:14 AM	20.32	1:53:08	05:34		
23/6/22(木)	3:17 AM	22.03	2:07:08	05:46		
23/6/23(金)	3:05 AM	21.84	2:08:34	05:53		
23/6/24(土)	3:31 AM	25.35	2:24:23	05:42		
23/6/25(日)	4:33 AM	22.02	2:00:03	05:27		
23/6/26(月)	3:13 AM	22.02	2:05:14	05:41		
23/6/27(火)	3:17 AM	21.69	2:00:26	05:33		
23/6/28(水)	3:17 AM	22.01	2:02:33	05:34		
23/6/29(木)	3:05 AM	22.09	2:01:56	05:31		
23/6/30(金)	3:08 AM	21.80	2:02:03	05:36		
6月		距離 678.91	時間 62:50:35	ペース 05:33	回数 30	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/7/1(土)	3:27 AM	25.03	2:19:14	05:34		
23/7/2(日)	3:11 AM	22.02	1:58:16	05:22		
23/7/3(月)	3:31 AM	20.36	1:54:00	05:36		
23/7/4(火)	3:09 AM	22.03	2:01:58	05:32		
23/7/5(水)	3:12 AM	21.52	2:03:28	05:44		(コロナ罹患)
23/7/8(土)	3:26 AM	1.29	0:08:32	06:37		
23/7/9(日)	4:14 AM	10.18	0:57:13	05:37		
23/7/10(月)	3:09 AM	21.06	2:00:04	05:42		
23/7/11(火)	3:25 AM	22.05	2:01:44	05:31		
23/7/12(水)	2:58 AM	22.05	2:01:33	05:31		
23/7/13(木)	2:41 AM	25.03	2:20:44	05:37		
23/7/14(金)	2:50 AM	23.40	2:12:13	05:39		
23/7/15(土)	2:24 AM	25.36	2:24:59	05:43		
23/7/16(日)	3:59 AM	22.58	2:04:14	05:30	長野	軽井沢周辺
23/7/17(月)	4:08 AM	21.00	1:59:49	05:42	群馬	伊香保温泉
23/7/18(火)	3:33 AM	21.04	1:58:11	05:37		
23/7/19(水)	3:02 AM	22.08	2:06:13	05:43		
23/7/20(木)	3:20 AM	22.06	2:00:26	05:28		
23/7/21(金)	3:20 AM	22.07	2:02:25	05:33		
23/7/22(土)	3:06 AM	42.20	3:48:01	05:24	埼玉	高島平・笹目橋
23/7/23(日)	3:30 AM	22.21	2:06:43	05:42		
23/7/24(月)	3:13 AM	22.06	2:03:40	05:36		
23/7/25(火)	3:44 AM	20.30	1:53:30	05:35		
23/7/26(水)	3:27 AM	22.14	2:01:16	05:29		
23/7/27(木)	3:34 AM	20.36	1:54:24	05:37		
23/7/28(金)	3:00 AM	22.18	2:03:31	05:34		
23/7/29(土)	3:19 AM	25.02	2:18:32	05:32		
23/7/30(日)	3:46 AM	21.63	2:01:19	05:37		
23/7/31(月)	2:59 AM	21.46	2:02:43	05:43		
7月		距離 631.77	時間 58:48:55	ペース 05:35	回数 29	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/8/1(火)	3:07 AM	22.21	2:06:49	05:43		
23/8/2(水)	3:07 AM	25.05	2:12:32	05:17		
23/8/3(木)	3:13 AM	22.09	2:03:03	05:34		
23/8/4(金)	3:33 AM	22.08	2:00:36	05:28		
23/8/5(土)	4:06 AM	22.07	1:57:56	05:21		
23/8/6(日)	3:18 AM	22.02	2:02:50	05:35		
23/8/7(月)	3:11 AM	22.01	1:59:39	05:26		
23/8/8(火)	3:40 AM	21.02	1:54:31	05:27		
23/8/9(水)	3:10 AM	22.01	2:02:55	05:35		
23/8/10(木)	3:47 AM	22.40	2:04:58	05:35		
23/8/11(金)	3:57 AM	25.01	2:14:02	05:22		
23/8/12(土)	3:44 AM	25.01	2:15:16	05:25	神奈川	大磯
23/8/13(日)	3:37 AM	22.04	2:02:48	05:34		
23/8/14(月)	4:26 AM	22.01	2:03:27	05:37		
23/8/15(火)	3:37 AM	22.34	2:05:55	05:38		
23/8/16(水)	3:38 AM	22.02	1:59:20	05:25	東京	浅草 (引越し初日)
23/8/17(木)	3:33 AM	22.80	2:04:04	05:26		
23/8/18(金)	3:12 AM	22.34	1:58:13	05:18		
23/8/19(土)	3:13 AM	22.55	2:04:44	05:32		
23/8/20(日)	3:11 AM	42.22	3:49:18	05:26	埼玉	彩湖
23/8/21(月)	3:09 AM	21.34	1:58:57	05:34		
23/8/22(火)	3:13 AM	22.00	2:05:48	05:43		
23/8/23(水)	3:05 AM	21.18	1:57:53	05:34		
23/8/24(木)	3:27 AM	21.26	1:55:33	05:26		
23/8/25(金)	3:04 AM	22.02	1:56:01	05:16	東京	代々木上原
23/8/26(土)	3:56 AM	22.00	1:58:30	05:23		
23/8/27(日)	4:17 AM	22.14	1:59:04	05:23	東京	石神井公園
23/8/28(月)	3:10 AM	20.09	1:51:11	05:32		
23/8/29(火)	3:24 AM	21.01	1:53:55	05:25		
23/8/30(水)	3:03 AM	20.74	1:50:28	05:20		
23/8/31(木)	3:24 AM	20.70	1:47:26	05:11		
8月		距離 705.78	時間 64:17:42	ペース 05:28	回数 31	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/9/1(金)	3:08 AM	22.08	1:55:34	05:14		
23/9/2(土)	3:56 AM	25.01	2:13:57	05:21	東京	戸田橋
23/9/3(日)	4:17 AM	22.10	1:58:59	05:23		
23/9/4(月)	5:05 PM	11.01	1:01:16	05:34		
23/9/5(火)	3:13 AM	22.02	2:01:54	05:32		
23/9/6(水)	4:02 AM	15.00	1:22:23	05:30		
23/9/7(木)	3:15 AM	22.02	1:55:35	05:15		
23/9/8(金)	4:35 AM	5.17	0:29:32	05:43		
23/9/9(土)	3:22 AM	30.01	2:40:31	05:21	東京	皇居
23/9/10(日)	3:32 AM	22.46	2:04:15	05:32		
23/9/11(月)	3:13 AM	22.01	1:58:16	05:22		
23/9/12(火)	3:35 AM	22.04	2:00:44	05:29		
23/9/13(水)	3:02 AM	22.01	1:58:21	05:23		
23/9/14(木)	3:08 AM	22.00	2:01:36	05:32		
23/9/15(金)	3:10 AM	22.03	1:59:58	05:27		
23/9/16(土)	3:11 AM	42.33	3:45:20	05:19	東京	新宿・皇居
23/9/17(日)	3:27 AM	22.09	2:02:04	05:32		
23/9/18(月)	3:47 AM	11.03	1:01:06	05:32		(結婚式)
23/9/20(水)	3:15 AM	22.16	1:59:29	05:24		
23/9/21(木)	3:22 AM	22.05	2:01:19	05:30		
23/9/22(金)	3:14 AM	22.00	1:59:35	05:26		
23/9/23(土)	4:22 AM	25.23	2:18:58	05:30		
23/9/24(日)	4:05 AM	25.05	2:16:48	05:28	東京	井の頭公園
23/9/25(月)	3:24 AM	22.02	1:59:18	05:25		
23/9/26(火)	3:15 AM	21.68	2:00:15	05:33		
23/9/27(水)	3:15 AM	20.39	1:51:03	05:27		
23/9/28(木)	3:36 AM	18.54	1:42:17	05:31		
23/9/29(金)	3:13 AM	22.03	1:58:26	05:23		
23/9/30(土)	4:03 AM	22.29	2:00:46	05:25		
9月		距離 625.86	時間 56:39:35	ペース 05:26	回数 29	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/10/1(日)	4:10 AM	30.17	2:40:36	05:19		
23/10/2(月)	3:37 AM	18.02	1:40:09	05:33		
23/10/3(火)	3:01 AM	22.13	2:03:22	05:34		
23/10/4(水)	5:06 PM	11.05	1:01:15	05:33		
23/10/5(木)	3:01 AM	22.02	1:56:50	05:18		
23/10/6(金)	3:51 AM	17.52	1:33:39	05:21		
23/10/7(土)	4:22 AM	26.38	2:21:37	05:22	東京	光が丘公園
23/10/8(日)	4:33 AM	30.53	2:43:41	05:22		
23/10/9(月)	5:04 AM	10.19	0:57:48	05:40		
23/10/10(火)	5:12 PM	11.00	1:00:21	05:29		
23/10/11(水)	3:21 AM	22.40	2:01:59	05:27		
23/10/12(木)	3:33 AM	21.03	1:55:14	05:29		
23/10/13(金)	3:42 AM	18.32	1:37:09	05:18		
23/10/14(土)	4:56 AM	21.00	1:52:29	05:21		
23/10/15(日)	4:01 PM	21.13	1:40:42	04:46		
23/10/16(月)	3:37 AM	20.05	1:52:29	05:37		
23/10/17(火)	3:33 AM	21.68	2:01:47	05:37		
23/10/18(水)	3:15 AM	21.02	1:52:25	05:21		
23/10/19(木)	3:45 AM	18.40	1:40:01	05:26		
23/10/20(金)	3:35 AM	20.12	1:46:56	05:19		
23/10/21(土)	4:09 AM	25.20	2:13:33	05:18		
23/10/22(日)	4:11 AM	20.07	1:50:45	05:31		
23/10/23(月)	3:52 AM	20.11	1:51:56	05:34		
23/10/24(火)	3:49 AM	20.00	1:50:02	05:30		
23/10/25(水)	6:20 AM	10.01	0:52:54	05:17		
23/10/26(木)	3:46 AM	20.02	1:48:34	05:25		
23/10/27(金)	3:34 AM	20.22	1:49:10	05:24		
23/10/28(土)	7:21 AM	5.12	0:26:06	05:06		
23/10/29(日)	9:00 AM	42.28	2:54:33	04:08	茨城	水戸黄門漫遊マラソン
23/10/30(月)	4:40 AM	5.06	0:28:47	05:41		
23/10/31(火)	4:05 AM	10.28	0:55:31	05:24		
10月		距離 602.53	時間 53:22:20	ペース 05:19	回数 31	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/11/1(水)	4:06 AM	16.62	1:28:15	05:19		
23/11/2(木)	4:10 AM	15.10	1:20:25	05:20		
23/11/2(木)	5:05 PM	8.58	0:47:22	05:31		
23/11/3(金)	3:47 PM	12.03	1:03:38	05:17	宮城	鳴子温泉
23/11/4(土)	4:35 AM	20.09	1:50:08	05:29	宮城	鳴子温泉
23/11/5(日)	4:31 AM	22.90	2:04:50	05:27	宮城	鳴子温泉
23/11/6(月)	3:53 AM	16.40	1:31:27	05:35		
23/11/7(火)	5:06 PM	17.27	1:36:38	05:36		
23/11/8(水)	5:04 PM	20.01	1:51:55	05:36		
23/11/9(木)	3:27 AM	21.02	1:57:42	05:36		
23/11/10(金)	3:40 AM	20.02	1:49:11	05:27		
23/11/11(土)	4:39 AM	22.31	1:57:32	05:16		
23/11/12(日)	4:53 AM	25.05	2:17:33	05:29		
23/11/15(水)	5:07 PM	12.17	1:05:18	05:22		
23/11/16(木)	6:34 AM	35.21	2:50:19	04:50		
23/11/17(金)	5:04 PM	20.04	1:48:34	05:25		
23/11/18(土)	5:12 AM	21.13	1:53:39	05:23		
23/11/19(日)	4:57 AM	22.29	2:00:21	05:24		
23/11/20(月)	3:50 AM	20.01	1:49:08	05:27		
23/11/21(火)	3:55 AM	20.22	1:48:57	05:23		
23/11/22(水)	12:02 PM	1.68	0:08:36	05:07		
23/11/23(木)	10:00 AM	42.15	2:54:33	04:08	栃木	大田原マラソン
23/11/24(金)	5:08 PM	10.72	0:55:33	05:11		
23/11/25(土)	5:14 AM	21.06	1:51:27	05:18		
23/11/26(日)	5:00 AM	23.02	2:02:59	05:21		
23/11/27(月)	4:01 AM	20.07	1:48:23	05:24		
23/11/28(火)	3:46 AM	20.21	1:49:39	05:26		
23/11/29(水)	4:01 AM	18.01	1:36:29	05:21		
23/11/30(木)	3:41 AM	20.11	1:49:53	05:28		
11月		距離 565.50	時間 49:50:24	ペース 05:17	回数 29	

# ランニング記録(2023)

日付	開始時間	距離	時間	ペース	都道府県	摘要
23/12/1(金)	3:55 AM	20.05	1:46:52	05:20		
23/12/2(土)	4:56 AM	10.02	0:54:46	05:28		
23/12/3(日)	6:01 AM	7.56	0:43:42	05:47	静岡	長嶋茂雄ランニングロード
23/12/4(月)	6:25 AM	10.24	0:54:27	05:19		
23/12/4(月)	5:07 PM	11.63	1:02:06	05:20		
23/12/5(火)	3:55 AM	21.07	1:56:21	05:31		
23/12/6(水)	6:24 AM	10.17	0:53:35	05:16		
23/12/6(水)	5:07 PM	11.10	0:59:12	05:20		
23/12/10(日)	8:30 AM	13.07	1:15:31	05:47		
23/12/11(月)	6:06 AM	10.50	1:02:14	05:56		
23/12/11(月)	5:16 PM	10.58	1:01:23	05:48		
23/12/12(火)	5:15 PM	20.01	1:54:25	05:43		
23/12/13(水)	3:34 AM	21.01	1:55:11	05:29		
23/12/14(木)	3:43 AM	20.02	1:50:33	05:31		
23/12/15(金)	6:24 AM	10.28	0:57:21	05:35		
23/12/15(金)	5:12 PM	11.02	1:02:19	05:39		
23/12/16(土)	9:57 AM	25.08	2:11:43	05:15	大阪	大阪城公園
23/12/17(日)	9:00 AM	21.42	1:29:41	04:11	和歌山	和歌山ジャズマラソン
23/12/18(月)	6:23 AM	10.16	0:55:31	05:28		
23/12/18(月)	5:19 PM	11.08	1:02:22	05:38		
23/12/19(火)	3:30 AM	20.66	1:57:27	05:41		
23/12/20(水)	6:22 AM	11.66	1:04:24	05:31		
23/12/20(水)	5:26 PM	10.20	0:55:31	05:27		
23/12/21(木)	3:52 AM	20.00	1:47:03	05:21		
23/12/22(金)	3:33 AM	20.42	1:52:48	05:31		
23/12/23(土)	5:04 AM	25.02	2:19:01	05:33		
23/12/24(日)	5:01 AM	27.56	2:28:42	05:24		
23/12/25(月)	6:06 AM	10.33	1:00:15	05:50		
23/12/25(月)	5:20 PM	10.00	0:56:19	05:38		
23/12/26(火)	3:44 AM	20.01	1:51:12	05:33		
23/12/27(水)	6:24 AM	11.22	1:02:59	05:37		
23/12/28(木)	6:06 AM	12.06	1:07:53	05:38		
23/12/29(金)	5:28 AM	20.17	1:52:08	05:34		
23/12/30(土)	4:28 AM	42.23	3:45:55	05:21	埼玉・東京	志木市・スパジャボ
23/12/31(日)	10:01 AM	5.03	0:27:46	05:31		
12月		距離 552.64	時間 50:18:38	ペース 05:28	回数 35	