

DOG MARATHON 2006

since 1988

年間走り込み大会

BY TAKU

名称	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	累計距	目標
HORSE'90	7988	10185	10234	10100	10159	10808	15460	11934	11484	12574	10478	9420	130830	155083[126名]
SHEEP'91	10290	11177	10793	10895	10980	10832	13657	12316	11698	12945	12126	10322	138035	161035[120名]
MONKEY'92	12744	14550	13493	13413	13027	14551	18066	15624	13156	13688	11680	12153	166149	183890[123名]
COCK'93	12460	13708	11545	12107	13414	12727	16976	13928	12845	12517	10857	10010	153099	188580[124名]
DOG'94	11241	12934	12480	13347	11874	10729	15051	13221	13000	13588	11766	10414	149650	186956[126名]
BOAR'95	13176	13993	12815	14303	12250	14057	16417	14168	11820	12201	11823	10545	157573	195580[129名]
RAT'96	13027	14604	14355	12921	11834	12642	15935	12619	12814	12935	12126	10930	156131	196236[128名]
BULL'97	12602	13309	12907	10850	10907	11755	13873	12596	10729	9906	9865	10617	139921	186146[123名]
TIGER'98	11653	13863	11958	11800	10770	10766	13495	11581	10703	12443	10431	10151	139661	170442[114名]
RABBIT'99	10814	13409	10619	11041	10188	11585	12460	11227	10806	11596	10206	9545	133142	171970[120名]
DRAGON'00	8742	9534	9204	10153	10324	9588	10494	9781	9792	10037	9030	8369	115053	148992[110名]
SNAKE'01	9809	10773	10893	11048	10818	10910	11242	10039	10358	11002	9300	8949	125146	144082[108名]
HORSE'02	10699	11323	11100	10168	11166	12213	11366	10925	9807	10878	9488	9664	128797	151978[110名]
SHEEP'03	9553	10870	10276	10725	11022	10640	11935	10358	11274	11442	11931	10547	130578	160041[121名]
MONKEY'04	13472	13097	11538	11877	12588	11752	11752	11491	12069	11927	11531	10492	143584	181609[127名]
COCK'05	10557	11147	9679	10848	10370	11266	11068	11034	10361	105198	9501	9102	125334	160242[121名]
DOG'06	10159	10692											20930	154275[117名]

集計結果は、多摩プリテンおよび多摩OLのホームページで公開しています。多摩OLのHPからは詳細版(EXCELファイル)と個人記録集計表(自動計算)がダウンロードできます。毎月のレポートもできるだけこちらからお願いします。 <http://www.orienteering.com/~tama>

5月分のレポートは6/14迄に全員分が回収できました。これはかなり画期的...毎月10日には全員分が回収できると良いのですが、円滑に集計作業ができるよう期限内のレポートを宜しくお願いします。昨年度のデータも近日中に最終版をwebにアップします。多摩OLのWEBサイト(走り込みのページ)をチェックして下さい。

新シリーズがスタートして2ヶ月半、年間目標の見直し・目標時間の新規登録があれば、6月の報告時に備考欄に記入して下さい。あまりにも現実と掛け離れた目標では意味がないので、現実的な目標を再設定しましょう。平均データは 4月86.8Km(10.8days) 5月91.4Km(11.1days)でした。徐々に暑くなってくる季節、モチベーションを高く保っていきましょう。「なぜそれが必要なのか」を理解した上で走れば、その内容(量や負荷)も自ずと「正解」に近づいていくでしょう。秋のシーズンの序盤から高いパフォーマンスを発揮したければそろそろそこに向けた調整を始める時期ですよ。ローマは一日にして成らず。走力がぐんと伸びるのは、25歳くらいまでと(何歳であっても)本格的に走り始め数年です。やみくもに走って故障してはいけませんが、内容を良く吟味した上で突走れば結果が残せる時期でもあります。この時期を大切にしましょう。

毎月の報告は極力、WEBを利用して下さい。WEBからうまく送れない方はメールにて。宛先:taku@orienteering.com データとコメントをお送り下さい。報告項目は氏名・上旬・中旬・下旬・月間合計の各走行距離(0.1km単位)と月間走行日数です。(走り込みに参加しない方も葉書に一言書いて頂ければと思います。)報告書式を守って下さいね。【報告は2日までに!】

61/365日間 凡例..... = N T 選手 = E 選手 = 一般 無印 = 多摩OL = 女子

標準達成率16.71%

略名	所属	5月距・日	累計距・日	目標	達成率	Ave.単	Ave累	進捗	着地予想	時間(単,累計,目標)
		Km days	Km days	Km	%	Km	Km	Km	Km	h h h
1 柳下大	Forest	389.0 25	734.0 52	3600	20.39%	15.56	14.12	132.4	4392.0	70 120 540
2 大町	多摩OL	364.8 30	630.2 59	4200	15.00%	12.16	10.68	-71.7	3770.9	36 65 420
3 諏訪高	FRUN	349.8 29	623.7 56	2500	24.95%	12.06	11.14	205.9	3732.0	0 0
4 松澤	三河	348.0 31	669.0 60	4000	16.73%	11.23	11.15	0.5	4003.0	42 87 550
5 山口大	ES関東C	335.1 28	640.6 51	4000	16.02%	11.97	12.56	-27.9	3833.1	38 69 480
6 稲津	丘の上	311.1 26	622.2 51	3600	17.28%	11.97	12.20	20.6	3723.0	34 61 360
7 李	浜松	300.0 25	720.0 49	2000	36.00%	12.00	14.69	385.8	4308.2	45 105 500
8 奥	多摩OL	274.5 31	549.0 61	3000	18.30%	8.85	9.00	47.6	3285.0	30 60 300
9 円井	多摩OL	274.0 28	548.0 58	3000	18.27%	9.79	9.45	46.6	3279.0	46 99 600
10 杉山一	大阪	252.0 29	560.0 58	3600	15.56%	8.69	9.66	-41.6	3350.8	0 0 360
11 今井直	多摩OL	240.0 25	431.0 48	3500	12.31%	9.60	8.98	-153.9	2578.9	0 0
12 新田見	練馬	235.5 21	374.5 45	2400	15.60%	11.21	8.32	-26.6	2240.9	0 0
13 角岡	つるまい	209.4 27	454.6 51	2400	18.94%	7.76	8.91	53.5	2720.1	30 58
14 瀧川	ふるはうす	207.0 24	367.0 40	2000	18.35%	8.63	9.18	32.8	2196.0	0 0
15 北村	多摩OL	201.0 15	376.0 33	2400	15.67%	13.40	11.39	-25.1	2249.8	56 96 240
16 高橋善	ときわ走林会	176.0 19	565.0 45	4500	12.56%	9.26	12.56	-187.1	3380.7	23 70 550
17 アレク	多摩OL	175.0 20	301.0 33	1500	20.07%	8.75	9.12	50.3	1801.1	18 18 150
18 小暮	ES関東C	161.8 17	315.4 34	1500	21.03%	9.52	9.28	64.7	1887.2	0 0

19	河 辺	浜松	160.1	19	320.2	35	2100	15.25%	8.43	9.15	-30.8	1916.0	18	35	210
20	菅原琢	多摩OL	158.5	11	301.9	22	2000	15.10%	14.41	13.72	-32.3	1806.5	19	33	250
21	山田一	多摩OL	157.6	14	214.2	23	800	26.78%	11.26	9.31	80.5	1281.7	24	42	80
22	小野賢	多摩OL	157.0	19	319.2	37	1500	21.28%	8.26	8.63	68.5	1910.0	0	0	
23	高野由	東京	156.1	24	262.5	49	1500	17.50%	6.50	5.36	11.8	1570.7	29	54	300
24	菊 地	多摩OL	150.0	15	360.0	36	3600	10.00%	10.00	10.00	-241.6	2154.1	15	55	360
25	紺 野	横浜	137.7	10	276.1	22	2000	13.81%	13.77	12.55	-58.1	1652.1	16	35	240
26	渡辺円	E S関東C	129.3	19	305.2	39	1800	16.96%	6.81	7.83	4.4	1826.2	24	52	360
27	藤 平	多摩OL	129.0	10	260.0	20	1500	17.33%	12.90	13.00	9.3	1555.7	10	20	150
27	鈴木孝	多摩OL	129.0	8	225.5	13	1560	14.46%	16.13	17.35	-35.2	1349.3	26	45	365
29	鈴木恒	多摩OL	128.0	31	247.0	61	1000	24.70%	4.13	4.05	79.9	1478.0	20	40	130
30	山口季	E S関東C	127.6	27	234.6	52	1000	23.46%	4.73	4.51	67.5	1403.8	0	0	
31	野 田	JFE京浜	127.0	8	222.0	14	1500	14.80%	15.88	15.86	-28.7	1328.4	16	161	200
32	細 谷	山形県協会	125.0	12	205.0	20	1500	13.67%	10.42	10.25	-45.7	1226.6	0	0	
33	森 達	おさるの会	121.0	9	236.0	20	1500	15.73%	13.44	11.80	-14.7	1412.1	30	56	300
34	小沢拓	多摩OL	119.0	7	200.0	18	1200	16.67%	17.00	11.11	-0.5	1196.7	0	0	
35	大 塚	千葉	118.0	18	208.0	32	1200	17.33%	6.56	6.50	7.5	1244.6	0	0	
36	五十川	多摩OL	116.0	5	293.0	13	2160	13.56%	23.20	22.54	-68.0	1753.2	25	54	180
37	安 井	三河	112.1	14	219.8	25	2500	8.79%	8.01	8.79	-198.0	1315.2	9	21	200
38	保 前		111.9	14	140.3	19	1200	11.69%	7.99	7.38	-60.2	839.5	10	13	100
39	田中正	多摩OL	107.8	13	237.4	24	3000	7.91%	8.29	9.89	-264.0	1420.5	0	0	
40	四 俣	東京	106.5	13	225.1	27	1200	18.76%	8.19	8.34	24.6	1346.9	20	42	200
41	鈴木雄	杏友会	100.0	8	237.0	20	1200	19.75%	12.50	11.85	36.5	1418.1	0	0	
42	宇野明	多摩OL	98.0	14	196.0	30	1500	13.07%	7.00	6.53	-54.7	1172.8	0	0	
43	高野美	人間市	93.0	19	213.5	43	1500	14.23%	4.89	4.97	-37.2	1277.5	0	17	130
44	荒 井	多摩OL	92.0	12	247.7	31	2000	12.39%	7.67	7.99	-86.5	1482.1	15	39	300
45	宮城島	ときわ走林会	91.8	12	189.8	22	1500	12.65%	7.65	8.63	-60.9	1135.7	15	29	180
46	宇野夏	多摩OL	89.0	18	178.0	36	1000	17.80%	4.94	4.94	10.9	1065.1	0	0	
47	山 崎	多摩OL	86.0	7	132.0	14	2000	6.60%	12.29	9.43	-202.2	789.8	9	15	200
47	山本保	サン・スーシ	86.0	15	122.0	23	1200	10.17%	5.73	5.30	-78.5	730.0	0	0	
47	石井龍	千葉	86.0	10	110.0	14	595	18.49%	8.60	7.86	10.6	658.2	15	18	
50	秋 沢	白峰会	85.5	7	113.6	10	1200	9.47%	12.21	11.36	-86.9	679.7	15	19	12
51	加藤昭	多摩OL	80.0	12	160.0	24	700	22.86%	6.67	6.67	43.0	957.4	0	0	
51	須藤恒	多摩OL	80.0	31	150.0	61	800	18.75%	2.58	2.46	16.3	897.5	25	50	360
53	平	多摩OL	79.2	7	136.4	14	1000	13.64%	11.31	9.74	-30.7	816.2	26	36	150
54	寺島美	多摩OL	76.9	5	151.9	11	1000	15.19%	15.38	13.81	-15.2	908.9	0	0	70
55	前田裕	多摩OL	75.0	10	168.3	25	1800	9.35%	7.50	6.73	-132.5	1007.0	20	43	300
56	田中洋	川越	74.0	7	170.0	15	1000	17.00%	10.57	11.33	2.9	1017.2	0	0	
57	原 野	所沢	72.0	9	214.0	20	2000	10.70%	8.00	10.70	-120.2	1280.5	0	0	
57	小 湊	多摩OL	72.0	8	163.5	19	600	27.25%	9.00	8.61	63.2	978.3	0	0	
59	宮 井	かすいち	66.2	11	91.5	16	1200	7.63%	6.02	5.72	-109.0	547.5	8	13	120
60	高橋厚	多摩OL	64.9	9	164.7	20	600	27.45%	7.21	8.24	64.4	985.5	0	0	
61	ヨルク	多摩OL	64.0	3	92.0	5	1200	7.67%	21.33	18.40	-108.5	550.5	8	11	150
62	川 口	ほのくに	63.0	10	93.0	14	2000	4.65%	6.30	6.64	-241.2	556.5	8	13	200
63	宇野浩	多摩OL	61.0	5	122.0	15	1500	8.13%	12.20	8.13	-128.7	730.0	6	19	150
64	鈴木博	多摩OL	60.5	12	94.5	20	500	18.90%	5.04	4.73	10.9	565.5	15	21	
65	尾上秀	サン・スーシ	60.0	10	122.0	24	1200	10.17%	6.00	5.08	-78.5	730.0	0	0	120
66	原	多摩OL	54.0	4	84.0	7	1800	4.67%	13.50	12.00	-216.8	502.6	5	9	300
67	今井信	東京高専	53.4	23	53.4	23	365	14.63%	2.32	2.32	-7.6	319.5	0	0	
68	仁多見	多摩OL	53.2	3	120.4	9	600	20.07%	17.73	13.38	20.1	720.4	0	0	
69	高橋香	相模女子大	50.0	8	109.5	17	720	15.21%	6.25	6.44	-10.8	655.2	0	0	120
70	諏訪雅	つくばROC	48.3	12	112.1	27	1000	11.21%	4.03	4.15	-55.0	670.8	0	0	
71	酒井克	白樺	44.0	6	123.5	16	1000	12.35%	7.33	7.72	-43.6	739.0	4	12	100
72	宇野駿	多摩OL	42.0	18	84.0	34	300	28.00%	2.33	2.47	33.9	502.6	0	21	300
73	町井瑞	多摩OL	40.0	20	84.0	40	500	16.80%	2.00	2.10	0.4	502.6	20	35	150
73	市 川	多摩OL	40.0	2	47.0	4	600	7.83%	20.00	11.75	-53.3	281.2	0	0	
75	上坂昌	多摩OL	38.0	20	51.0	40	600	8.50%	1.90	1.28	-49.3	305.2	0	0	
76	武 政	多摩OL	36.0	4	92.7	11	1200	7.73%	9.00	8.43	-107.8	554.7	0	0	
77	上 島	つるまい	35.0	7	70.0	14	600	11.67%	5.00	5.00	-30.3	418.9	4	8	60
77	福井樹	多摩OL	35.0	4	35.0	4	1200	2.92%	8.75	8.75	-165.5	209.4	0	0	
79	小林亜	つるまい	34.0	5	50.0	8	600	8.33%	6.80	6.25	-50.3	299.2	0	0	
80	三 野	多摩OL	28.0	4	67.0	8	960	6.98%	7.00	8.38	-93.4	400.9	0	0	
81	宗 形	二本松	27.4	4	63.3	9	1300	4.87%	6.85	7.03	-154.0	378.8	0	0	
82	豊 島	早大寿会	27.0	7	59.3	16	800	7.41%	3.86	3.71	-74.4	354.8	4	9	
83	矢 崎	多摩OL	26.0	22	72.0	49	550	13.09%	1.18	1.47	-19.9	430.8	240	311	400

83	徳江	多摩OL	26.0	4	34.0	5	300	11.33%	6.50	6.80	-16.1	203.4	0	0
85	高尾	方向音痴会	24.0	5	38.0	11	360	10.56%	4.80	3.45	-22.2	227.4	2	4 40
86	宇佐俊	多摩OL	23.5	4	47.0	6	500	9.40%	5.88	7.83	-36.6	281.2	0	0
87	橋本	武相	22.0	5	31.0	8	500	6.20%	4.40	3.88	-52.6	185.5	0	0
88	小比賀	朱雀	21.0	4	38.5	7	600	6.42%	5.25	5.50	-61.8	230.4	0	0 72
89	多田宗	多摩OL	20.0	10	54.0	20	1800	3.00%	2.00	2.70	-246.8	323.1	8	15 180
89	山川建	多摩OL	20.0	3	27.7	5	480	5.77%	6.67	5.54	-52.5	165.7	0	0
89	佐藤慎	多摩OL	20.0	2	20.0	2	600	3.33%	10.00	10.00	-80.3	119.7	4	4 100
92	野本	多摩OL	19.8	5	34.7	9	700	4.96%	3.96	3.86	-82.3	207.6	0	0
93	樋口	多摩OL	19.0	1	19.0	1	1000	1.90%	19.00	19.00	-148.1	113.7	0	0
94	高野政	多摩OL	17.0	5	29.0	8	300	9.67%	3.40	3.63	-21.1	173.5	0	0
95	町井稔	多摩OL	13.6	3	22.9	5	600	3.82%	4.53	4.58	-77.4	137.0	0	0
96	鈴木規	多摩OL	12.0	5	34.0	14	600	5.67%	2.40	2.43	-66.3	203.4	0	0
97	松橋	つるまい	10.8	3	50.6	9	200	25.30%	3.60	5.62	17.2	302.8	0	0 50
98	松本明	練馬	10.0	1	66.0	4	1000	6.60%	10.00	16.50	-101.1	394.9	0	0
98	三宅	多摩OL	10.0	4	41.0	11	300	13.67%	2.50	3.73	-9.1	245.3	0	0 25
100	高橋義	多摩OL	9.5	6	19.0	8	100	19.00%	1.58	2.38	2.3	113.7	0	3 100
101	花澤	横浜市	8.4	3	16.8	13	145	11.59%	2.80	1.29	-7.4	100.5	4	14 50
102	矢萩	丘の上	8.2	2	31.8	4	360	8.83%	4.10	7.95	-28.4	190.3	0	0
103	酒井か	調布市	8.1	2	18.1	3	1000	1.81%	4.05	6.03	-149.0	108.3	0	0 600
104	野中好	多摩OL	6.0	2	9.6	3	120	8.00%	3.00	3.20	-10.5	57.4	0	0
105	野中聡	多摩OL	4.0	2	5.3	3	100	5.30%	2.00	1.77	-11.4	31.7	0	0
106	児玉	多摩OL	2.0	2	10.0	7	100	10.00%	1.00	1.43	-6.7	59.8	0	0
106	藤原	多摩OL	2.0	2	6.0	6	200	3.00%	1.00	1.00	-27.4	35.9	0	1 30
108	高島	白樺	0.0	0	7.0	2	600	1.17%	0.00	3.50	-93.3	41.9	0	1 60
108	新垣	練馬	0.0	0	5.3	1	400	1.33%	0.00	5.30	-61.5	31.7	0	1 400
108	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50%	0.00	5.00	-162.1	29.9	0	0
108	平林	多摩OL	0.0	0	3.0	1	700	0.43%	0.00	3.00	-114.0	18.0	8	8
108	一國	長津田組	0.0	0	0.0	1	300	0.00%	0.00	0.00	-50.1	0.0	0	1 100
108	島田	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-50.1	0.0	15	25 120
108	松山	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-50.1	0.0	0	0
108	横江	朱雀	0.0	0	0.0	1	500	0.00%	0.00	0.00	-83.6	0.0	0	0
108	菊澤	多摩OL	0.0	0	0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	-83.6	0.0	0	0
108	中野	早大寿会	0.0	0	0.0	0	1200	0.00%	0.00	0.00	-200.5	0.0	0	0

部門上位

	累計距離	km	累計日数days	年間目標	km	達成率	%	AVE.単	km	AVE.累	km	累計進捗	km
1	柳下大	734.0	奥	61	高橋善	4500	36.00%	五十川	23.20	五十川	22.54	李	385.75
2	李	720.0	鈴木恒	61	大町	4200	28.00%	宇野駿	21.33	樋口	19.00	諏訪高	205.89
3	松澤	669.0	須藤恒	61	松澤	4000	27.45%	高橋厚	20.00	市川	18.40	柳下大	132.36
4	山口大	640.6	松澤	60	山口大	4000	27.25%	小湊	19.00	樋口	17.35	山田一	80.50
5	大町	630.2	大町	59	柳下大	3600	26.78%	山田一	17.73	仁多見	16.50	鈴木恒	79.88
6	諏訪高	623.7	杉山一	58	稲津	3600	25.30%	松橋	17.00	小沢拓	15.86	野田	15.86
7	稲津	622.2	円井	58	杉山一	3600	24.95%	諏訪高	16.13	鈴木孝	14.69	李	14.69
8	高橋善	565.0	諏訪高	56	菊地	3600	24.70%	鈴木恒	15.88	野田	15.88	柳下大	14.12
9	杉山一	560.0	柳下大	52	今井直	3500	23.46%	山口季	15.56	柳下大	15.56	柳下大	14.12
10	奥	549.0	山口季	52	奥	3000	22.86%	加藤昭	15.38	寺島美	13.72	菅原琢	13.72
11	円井	548.0	山口大	51	円井	3000	21.28%	小野賢	14.41	菅原琢	14.41	仁多見	13.38
12	角岡	454.6	稲津	51	田中正	3000	21.03%	小暮	13.77	紺野	13.77	藤平	13.00
13	今井直	431.0	角岡	51	諏訪高	2500	20.39%	柳下大	13.50	原	13.50	山口大	12.56
14	北村	376.0	李	49	安井	2500	20.07%	仁多見	13.44	森達	13.44	高橋善	12.56
15	新田見	374.5	高野由	49	角岡	2400	20.07%	アレク	13.40	北村	13.40	紺野	12.55
16	瀧川	367.0	矢崎	49	北村	2400	19.75%	鈴木雄	12.90	藤平	12.90	稲津	12.20
17	菊地	360.0	今井直	48	新田見	2400	19.00%	高橋義	12.50	鈴木雄	12.50	原	12.00
18	河辺	320.2	高橋善	45	五十川	2160	18.94%	角岡	12.29	山崎	12.29	鈴木雄	11.85
19	小野賢	319.2	新田見	45	河辺	2100	18.90%	鈴木博	12.21	秋沢	12.21	森達	11.80
20	小暮	315.4	高野美	43	李	2000	18.76%	四俣	12.20	宇野浩	12.20	市川	11.75
21	渡辺円	305.2	瀧川	40	瀧川	2000	18.75%	須藤恒	12.16	大町	12.16	北村	11.39
22	菅原琢	301.9	町井瑞	40	菅原琢	2000	18.49%	石井龍	12.06	諏訪高	12.06	秋沢	11.36
23	アレク	301.0	上坂昌	40	紺野	2000	18.35%	瀧川	12.00	李	12.00	田中洋	11.33
24	五十川	293.0	渡辺円	39	荒井	2000	18.30%	奥	11.97	山口大	11.97	松澤	11.15
25	紺野	276.1	小野賢	37	原野	2000	18.27%	円井	11.97	稲津	11.97	諏訪高	11.14
26	高野由	262.5	菊地	36	山崎	2000	17.80%	宇野夏	11.31	平	11.31	小沢拓	11.11
27	藤平	260.0	宇野夏	36	川口	2000	17.50%	高野由	11.26	山田一	11.26	原野	10.70
28	荒井	247.7	河辺	35	渡辺円	1800	17.33%	藤平	11.23	松澤	11.23	大町	10.68
29	鈴木恒	247.0	小暮	34	前田裕	1800	17.33%	大塚	11.21	新田見	11.21	細谷	10.25

30	田中正	237.4	宇野駿	34	原	1800	稲津	17.28%	田中洋	10.57	菊地	10.00	酒井か	-149.02
31	鈴木雄	237.0	北村	33	多田宗	1800	田中洋	17.00%	細谷	10.42	佐藤慎	10.00	樋口	-148.12

データ早く送ってね (意欲をなくす 走らない 報告しにくい 報告しない ますます走らない.....の悪循環を断ち切ろう!!)