

19<sup>TH</sup> EVENT DOG MARATHON 2006 STARTED!

# 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	10625	10049									41623	154555[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>

夏真っ盛り、のデータです。平均データは 4月86.8Km(10.8days) 5月91.4Km(11.1days) 6月91.6Km(11.7days) 7月85.9Km(10.9days)でした。秋のシーズンに向けて、必要なことをきちんと実践できたでしょうか? 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っ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!】

122/365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33.42%

略名	所属	7月距・日 Km days	累計距・日 Km days	目標 Km	達成率 %	Ave.単 Km	Ave累 Km	進捗 Km	着地予想 Km	時間(単,累計,目標) h h h
1 奥	多摩OL	401.3 31	1250.3 122	3000	41.68%	12.95	10.25	247.6	3740.7	60 150 300
2 大町	多摩OL	381.9 31	1370.3 120	4200	32.63%	12.32	11.42	-33.5	4099.7	40 142 420
3 柳下大	Forest	354.0 26	1409.0 104	3600	39.14%	13.62	13.55	205.7	4215.5	55 225 540
4 諏訪高		301.2 30	1165.0 114	2500	46.60%	10.04	10.22	329.4	3485.5	0 0
5 高橋善	ときわ走林会	260.0 25	1059.0 95	4500	23.53%	10.40	11.15	-445.1	3168.3	34 137 550
6 石井龍	千葉	252.0 28	489.0 58	595	82.18%	9.00	8.43	290.1	1463.0	58 99
7 山口大	ES関東C	243.8 17	1205.6 95	4000	30.14%	14.34	12.69	-131.4	3606.9	25 128 480
8 角岡	つるまい	236.8 28	923.0 105	2400	38.46%	8.46	8.79	120.8	2761.4	24 1612
9 川口	ほのくに	233.0 30	430.0 58	2000	21.50%	7.77	7.41	-238.5	1286.5	26 50 200
10 稲津	丘の上	225.8 25	1162.7 105	3600	32.30%	9.03	11.07	-40.6	3478.6	23 118 360
11 松澤	三河	210.0 31	1207.0 121	4000	30.18%	6.77	9.98	-130.0	3611.1	30 162 550
11 瀧川	ふるはうす	210.0 23	763.0 84	2000	38.15%	9.13	9.08	94.5	2282.7	0 0
13 李	浜松	200.0 15	1325.0 91	2000	66.25%	13.33	14.56	656.5	3964.1	25 181 500
14 円井	多摩OL	199.5 30	973.5 118	3000	32.45%	6.65	8.25	-29.2	2912.5	42 187 600
15 小野賢	多摩OL	191.0 19	731.2 77	1500	48.75%	10.05	9.50	229.8	2187.6	0 0
16 山田一	多摩OL	190.6 16	519.6 54	800	64.95%	11.91	9.62	252.2	1554.5	29 91 80
17 四俣	東京	190.2 15	625.4 62	1200	52.12%	12.68	10.09	224.3	1871.1	42 115 200
18 荒井	多摩OL	173.5 19	525.9 63	2000	26.30%	9.13	8.35	-142.6	1573.4	25 82 300
19 渡辺円	ES関東C	171.2 27	628.7 89	1800	34.93%	6.34	7.06	27.1	1880.9	35 116 360
20 原野	所沢	169.0 20	562.0 61	2000	28.10%	8.45	9.21	-106.5	1681.4	0 0
21 今井直	多摩OL	165.0 16	842.0 87	3500	24.06%	10.31	9.68	-327.9	2519.1	0 0
22 新田見	練馬	157.5 18	633.5 77	2400	26.40%	8.75	8.23	-168.7	1895.3	0 0
23 宇野浩	多摩OL	153.2 10	406.3 35	1500	27.09%	15.32	11.61	-95.1	1215.6	12 46 150
24 杉山一	大阪	150.7 22	881.3 103	3600	24.48%	6.85	8.56	-322.0	2636.7	0 0 360

25	秋 沢	白峰会	150.6	12	365.9	29	1200	30.49%	12.55	12.62	-35.2	1094.7	21	50	12
26	鈴木雄	杏友会	145.0	14	481.0	43	1200	40.08%	10.36	11.19	79.9	1439.1	0	0	
27	菅原琢	多摩OL	142.1	9	585.7	41	2000	29.29%	15.79	14.29	-82.8	1752.3	17	71	250
28	紺 野	横浜	136.3	13	510.3	43	2000	25.52%	10.48	11.87	-158.2	1526.7	15	62	240
29	藤 平	多摩OL	134.0	9	518.0	39	1500	34.53%	14.89	13.28	16.6	1549.8	11	41	150
30	田中正	多摩OL	131.7	9	469.1	38	3000	15.64%	14.63	12.34	-533.6	1403.5	0	0	
31	菊 地	多摩OL	125.0	20	630.0	85	3600	17.50%	6.25	7.41	-573.3	1884.8	12	80	360
32	山 崎	多摩OL	118.0	10	457.5	41	2000	22.88%	11.80	11.16	-211.0	1368.8	12	47	200
33	北 村	多摩OL	117.0	11	610.0	50	2400	25.42%	10.64	12.20	-192.2	1825.0	23	136	240
34	鈴木恒	多摩OL	106.0	31	419.0	122	1000	41.90%	3.42	3.43	84.8	1253.6	12	61	130
35	小沢拓	多摩OL	105.0	11	427.0	38	1200	35.58%	9.55	11.24	25.9	1277.5	0	0	
35	細 谷	山形県協会	105.0	10	395.0	44	1500	26.33%	10.50	8.98	-106.4	1181.8	0	0	
37	橋 本	武相	102.0	18	158.0	31	500	31.60%	5.67	5.10	-9.1	472.7	0	0	
38	小 暮	E S 関東C	98.0	10	573.5	59	1500	38.23%	9.80	9.72	72.1	1715.8	0	0	
38	山本保	サン・スーシ	98.0	7	346.5	42	1200	28.88%	14.00	8.25	-54.6	1036.7	0	0	
40	酒井克	白樺	96.0	14	291.0	39	1000	29.10%	6.86	7.46	-43.2	870.6	10	29	100
41	高野由	東京	95.0	19	516.4	90	1500	34.43%	5.00	5.74	15.0	1545.0	30	115	300
42	河 辺	浜松	93.7	12	564.8	64	2100	26.90%	7.81	8.83	-137.1	1689.8	15	68	210
43	野 田	JFE京浜	92.0	8	370.0	26	1500	24.67%	11.50	14.23	-131.4	1107.0	0	161	200
44	寺島美	多摩OL	90.5	5	304.4	20	1000	30.44%	18.10	15.22	-29.8	910.7	0	0	70
45	森 達	おさるの会	87.0	10	405.0	42	1500	27.00%	8.70	9.64	-96.4	1211.7	28	103	300
46	前田裕	多摩OL	82.7	11	338.0	45	1800	18.78%	7.52	7.51	-263.6	1011.2	24	80	300
47	宇野駿	多摩OL	78.0	16	234.0	66	300	78.00%	4.88	3.55	133.7	700.1	0	21	300
48	高橋厚	多摩OL	77.1	17	305.9	47	600	50.98%	4.54	6.51	105.4	915.2	0	0	
49	平	多摩OL	76.4	7	269.3	28	1000	26.93%	10.91	9.62	-64.9	805.7	13	62	150
50	高野美	人間市	75.0	13	392.5	72	1500	26.17%	5.77	5.45	-108.9	1174.3	0	17	130
51	ヨルク	多摩OL	72.0	5	192.0	14	1200	16.00%	14.40	13.71	-209.1	574.4	8	24	150
52	鈴木博	多摩OL	68.9	11	212.6	40	500	42.52%	6.26	5.32	45.5	636.1	18	52	
53	高橋香	K O L C	67.0	12	264.2	42	1000	26.42%	5.58	6.29	-70.0	790.4	0	0	120
54	宮 井	かすいち	66.8	11	211.4	34	1200	17.62%	6.07	6.22	-189.7	632.5	8	27	120
55	鈴木孝	多摩OL	64.0	5	356.5	24	1560	22.85%	12.80	14.85	-164.9	1066.6	22	86	365
56	仁多見	多摩OL	60.0	6	228.4	19	600	38.07%	10.00	12.02	27.9	683.3	0	0	
57	宇野明	多摩OL	57.0	8	343.0	51	1500	22.87%	7.13	6.73	-158.4	1026.2	0	0	
58	原	多摩OL	53.4	8	177.7	20	1800	9.87%	6.68	8.89	-423.9	531.6	5	18	300
59	大 塚	千葉	52.0	10	347.0	55	1200	28.92%	5.20	6.31	-54.1	1038.2	0	0	
60	アレク	多摩OL	51.0	6	472.0	54	1500	31.47%	8.50	8.74	-29.4	1412.1	0	18	150
61	山口季	E S 関東C	48.6	7	440.1	84	1000	44.01%	6.94	5.24	105.9	1316.7	0	0	
62	宇野夏	多摩OL	48.0	7	313.0	58	1000	31.30%	6.86	5.40	-21.2	936.4	0	0	
63	松 橋	つるまい	47.0	9	182.9	33	200	91.45%	5.22	5.54	116.1	547.2	0	0	50
63	町井瑞	多摩OL	47.0	15	182.0	78	500	36.40%	3.13	2.33	14.9	544.5	20	75	150
65	町井稔	多摩OL	46.6	9	72.5	15	600	12.08%	5.18	4.83	-128.0	216.9	0	0	
66	福井樹	多摩OL	45.0	10	85.0	15	1200	7.08%	4.50	5.67	-316.1	254.3	0	0	
67	諏訪雅	つくばR O C	44.0	12	179.6	45	1000	17.96%	3.67	3.99	-154.6	537.3	0	0	
68	五十川	多摩OL	43.9	1	453.1	18	2160	20.98%	43.90	25.17	-268.9	1355.6	6	76	180
69	安 井	三河	43.5	4	358.4	38	2500	14.34%	10.88	9.43	-477.2	1072.3	5	37	200
70	今井信	東京高専	43.1	17	164.1	65	365	44.96%	2.54	2.52	42.1	491.0	0	0	
71	酒井か	調布市	43.0	9	114.8	21	1000	11.48%	4.78	5.47	-219.4	343.5	0	0	600
72	加藤昭	多摩OL	42.0	10	267.0	45	700	38.14%	4.20	5.93	33.0	798.8	0	0	
73	宗 形	二本松	40.6	6	150.8	21	1300	11.60%	6.77	7.18	-283.7	451.2	0	0	
74	武 政	多摩OL	40.5	7	194.2	29	1200	16.18%	5.79	6.70	-206.9	581.0	0	0	
75	田中洋	川越	40.0	4	285.0	24	1000	28.50%	10.00	11.88	-49.2	852.7	0	0	
75	尾上秀	サン・スーシ	40.0	9	229.0	47	1200	19.08%	4.44	4.87	-172.1	685.1	0	0	120
75	小林亜	つるまい	40.0	7	118.0	20	600	19.67%	5.71	5.90	-82.5	353.0	0	0	
78	松本明	練馬	37.0	2	138.0	8	1000	13.80%	18.50	17.25	-196.2	412.9	0	0	
78	三 宅	多摩OL	37.0	10	105.0	30	300	35.00%	3.70	3.50	4.7	314.1	0	0	25
80	小 湊	多摩OL	36.0	5	259.5	34	600	43.25%	7.20	7.63	59.0	776.4	0	0	
80	矢 崎	多摩OL	36.0	24	142.0	96	550	25.82%	1.50	1.48	-41.8	424.8	6	347	400
82	豊 島	早大寿会	35.6	12	150.4	41	800	18.80%	2.97	3.67	-117.0	450.0	7	22	
83	高 島	白樺	34.0	7	54.0	14	600	9.00%	4.86	3.86	-146.5	161.6	0	1	60
84	多田宗	多摩OL	32.5	10	114.5	35	1800	6.36%	3.25	3.27	-487.1	342.6	11	33	180
85	上坂昌	多摩OL	31.0	21	103.0	71	600	17.17%	1.48	1.45	-97.5	308.2	0	0	
86	上 島	つるまい	30.0	6	125.0	25	600	20.83%	5.00	5.00	-75.5	374.0	4	16	60
87	鈴木規	多摩OL	23.0	9	74.0	30	600	12.33%	2.56	2.47	-126.5	221.4	0	0	
88	野 本	多摩OL	22.0	2	132.7	26	700	18.96%	11.00	5.10	-101.3	397.0	0	0	
89	保 前		20.5	3	214.3	30	1200	17.86%	6.83	7.14	-186.8	641.1	2	21	100

90	平林	多摩OL	18.0	6	36.0	12	700	5.14%	3.00	3.00	-198.0	107.7	0	8
91	市川	多摩OL	16.0	1	71.0	6	600	11.83%	16.00	11.83	-129.5	212.4	0	0
92	三野	多摩OL	15.0	2	101.0	13	960	10.52%	7.50	7.77	-219.9	302.2	0	0
93	高尾	方向音痴会	14.0	6	94.0	27	360	26.11%	2.33	3.48	-26.3	281.2	2	10 40
94	宇佐俊	多摩OL	12.5	4	76.8	13	500	15.36%	3.13	5.91	-90.3	229.8	0	0
95	矢萩	丘の上	10.9	2	93.3	13	360	25.92%	5.45	7.18	-27.0	279.1	0	0
96	野中好	多摩OL	8.4	2	36.0	10	120	30.00%	4.20	3.60	-4.1	107.7	0	1
96	野中聡	多摩OL	8.4	2	24.2	10	100	24.20%	4.20	2.42	-9.2	72.4	0	2
98	高野政	多摩OL	7.0	1	54.0	13	300	18.00%	7.00	4.15	-46.3	161.6	0	0
98	一國	長津田組	7.0	2	25.5	8	300	8.50%	3.50	3.19	-74.8	76.3	1	5 100
100	徳江	多摩OL	5.0	1	59.5	11	300	19.83%	5.00	5.41	-40.8	178.0	0	0
101	宮城島	ときわ走林会	4.3	1	210.4	28	1500	14.03%	4.30	7.51	-291.0	629.5	0	32 180
102	新垣	練馬	4.1	3	29.9	9	400	7.48%	1.37	3.32	-103.8	89.5	0	5 400
103	藤原	多摩OL	4.0	4	12.0	12	200	6.00%	1.00	1.00	-54.8	35.9	0	1 30
104	山川建	多摩OL	3.0	1	35.9	7	480	7.48%	3.00	5.13	-124.5	107.4	0	0
104	児玉	多摩OL	3.0	2	22.0	12	100	22.00%	1.50	1.83	-11.4	65.8	0	0
106	花澤	横浜市	0.3	1	55.5	20	145	38.28%	0.30	2.78	7.0	166.0	0	21 50
107	須藤恒	多摩OL	0.0		217.0	91	800	27.13%	0.00	2.38	-50.4	649.2		75 360
107	小比賀	朱雀	0.0	0	57.5	10	600	9.58%	0.00	5.75	-143.0	172.0	0	0 72
107	高橋義	多摩OL	0.0	0	29.5	14	100	29.50%	0.00	2.11	-3.9	88.3	0	3 100
107	佐藤慎	多摩OL	0.0	0	20.0	2	600	3.33%	0.00	10.00	-180.5	59.8	0	4 100
107	樋口	多摩OL	0.0		19.0	1	1000	1.90%	0.00	19.00	-315.2	56.8		0
107	横江	朱雀	0.0	0	5.0	2	500	1.00%	0.00	2.50	-162.1	15.0	0	0
107	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50%	0.00	5.00	-329.2	15.0	0	0
107	島田	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-100.3	0.0	15	60 120
107	松山	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-100.3	0.0	0	0
107	菊澤	多摩OL	0.0	0	0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	-167.1	0.0	0	0
107	中野	早大寿会	0.0	0	0.0	0	1200	0.00%	0.00	0.00	-401.1	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	1409.0	奥	122	高橋善	4500	松橋	91.45%	五十川	43.90	五十川	25.17	李	656.51
2	大町	1370.3	鈴木恒	122	大町	4200	石井龍	82.18%	松本明	18.50	樋口	19.00	諏訪高	329.38
3	李	1325.0	松澤	121	松澤	4000	宇野駿	78.00%	寺島美	18.10	松本明	17.25	石井龍	290.12
4	奥	1250.3	大町	120	山口大	4000	李	66.25%	市川	16.00	寺島美	15.22	山田一	252.20
5	松澤	1207.0	円井	118	柳下大	3600	山田一	64.95%	菅原琢	15.79	鈴木孝	14.85	奥	247.56
6	山口大	1205.6	諏訪高	114	稲津	3600	四俣	52.12%	宇野浩	15.32	李	14.56	小野賢	229.83
7	諏訪高	1165.0	稲津	105	杉山一	3600	高橋厚	50.98%	藤平	14.89	菅原琢	14.29	四俣	224.30
8	稲津	1162.7	角岡	105	菊地	3600	小野賢	48.75%	田中正	14.63	野田	14.23	柳下大	205.71
9	高橋善	1059.0	柳下大	104	今井直	3500	諏訪高	46.60%	ヨルク	14.40	ヨルク	13.71	宇野駿	133.73
10	円井	973.5	杉山一	103	奥	3000	今井信	44.96%	山口大	14.34	柳下大	13.55	角岡	120.81
11	角岡	923.0	矢崎	96	円井	3000	山口季	44.01%	山本保	14.00	藤平	13.28	松橋	116.05
12	杉山一	881.3	山口大	95	田中正	3000	小湊	43.25%	柳下大	13.62	山口大	12.69	山口季	105.85
13	今井直	842.0	高橋善	95	諏訪高	2500	鈴木博	42.52%	李	13.33	秋沢	12.62	高橋厚	105.35
14	瀧川	763.0	李	91	安井	2500	鈴木恒	41.90%	奥	12.95	田中正	12.34	瀧川	94.51
15	小野賢	731.2	須藤恒	91	角岡	2400	奥	41.68%	鈴木孝	12.80	北村	12.20	鈴木恒	84.75
16	新田見	633.5	高野由	90	新田見	2400	鈴木雄	40.08%	四俣	12.68	仁多見	12.02	====	====
17	菊地	630.0	渡辺円	89	北村	2400	柳下大	39.14%	秋沢	12.55	田中洋	11.88	原	-423.94
18	渡辺円	628.7	今井直	87	五十川	2160	角岡	38.46%	大町	12.32	紺野	11.87	安井	-477.22
19	四俣	625.4	菊地	85	河辺	2100	花澤	38.28%	山田一	11.91	市川	11.83	菊地	-573.29
20	北村	610.0	瀧川	84	李	2000	小暮	38.23%	山崎	11.80	宇野浩	11.61	宮城島	-290.97
21	菅原琢	585.7	山口季	84	瀧川	2000	瀧川	38.15%	野田	11.50	大町	11.42	高橋善	-445.11
22	小暮	573.5	町井瑞	78	菅原琢	2000	加藤昭	38.14%	野本	11.00	小沢拓	11.24	今井直	-327.86
23	河辺	564.8	小野賢	77	原野	2000	仁多見	38.07%	平	10.91	鈴木雄	11.19	宗形	-283.72
24	原野	562.0	新田見	77	荒井	2000	町井瑞	36.40%	安井	10.88	山崎	11.16	杉山一	-321.99
25	荒井	525.9	高野美	72	紺野	2000	小沢拓	35.58%	北村	10.64	高橋善	11.15	瀬谷	-329.25
26	山田一	519.6	上坂昌	71	山崎	2000	三宅	35.00%	細谷	10.50	稲津	11.07	多田宗	-487.14
27	藤平	518.0	宇野駿	66	川口	2000	渡辺円	34.93%	紺野	10.48	奥	10.25	中野	-401.10
28	高野由	516.4	今井信	65	渡辺円	1800	藤平	34.53%	高橋善	10.40	諏訪高	10.22	田中正	-533.64
29	紺野	510.3	河辺	64	前田裕	1800	高野由	34.43%	鈴木雄	10.36	四俣	10.09	樋口	-315.25
30	石井龍	489.0	荒井	63	原	1800	大町	32.63%	今井直	10.31	佐藤慎	10.00	福井樹	-316.10
31	鈴木雄	481.0	四俣	62	多田宗	1800	円井	32.45%	小野賢	10.05	松澤	9.98	樋口	-315.25

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!!)