

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	129334	160242[121名]
DOG'06	10159	10692	10625	10109	10414	9962							62059	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>

いよいよ秋のシーズンも後半戦、ここまでの首尾はいかがでしょう？ スポーツの秋を満喫したいものですね。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) 8月89.0Km(11.0days) 9月85.1Km(11.2days) でした。年間走り込み大会ももう折り返しを過ぎました。そろそろ春に照準を合わせてフィジカルをデザインする時期になってきました。

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！】

183/365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50.14%

略名	所属	9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
1 高橋善	ときわ走林会	449.0	25	1678.0	144	4500	37.29%	17.96	11.65	-578.2	3346.8	49	227	550
2 柳下大	Forest	329.0	26	2030.0	156	3600	56.39%	12.65	13.01	225.1	4048.9	60	340	540
3 大町	多摩OL	290.2	30	2065.8	181	4200	49.19%	9.67	11.41	-40.0	4120.3	28	220	420
4 角岡	つるまい	281.9	29	1446.0	160	2400	60.25%	9.72	9.04	242.7	2884.1	32	1668	
5 松澤	三河	277.0	30	1773.0	180	4000	44.33%	9.23	9.85	-232.5	3536.3	50	262	550
6 今井直	多摩OL	274.0	26	1212.0	127	3500	34.63%	10.54	9.54	-542.8	2417.4	0	0	
7 杉山一	大阪	266.5	25	1408.2	153	3600	39.12%	10.66	9.20	-396.7	2808.7	0	0	360
8 稲津	丘の上	261.8	26	1785.5	161	3600	49.60%	10.07	11.09	-19.4	3561.2	28	187	360
9 奥	多摩OL	255.0	25	1705.8	177	3000	56.86%	10.20	9.64	201.7	3402.3	25	215	300
10 諏訪高		252.2	30	1625.6	169	2500	65.02%	8.41	9.62	372.2	3242.3	0	0	
11 小野賢	多摩OL	242.5	21	1172.7	121	1500	78.18%	11.55	9.69	420.6	2339.0	0	0	
12 円井	多摩OL	233.0	29	1495.5	176	3000	49.85%	8.03	8.50	-8.6	2982.8	64	311	600
13 河辺	浜松	227.4	27	1001.2	115	2100	47.68%	8.42	8.71	-51.7	1996.9	22	111	210
14 北村	多摩OL	201.0	12	892.0	69	2400	37.17%	16.75	12.93	-311.3	1779.1	54	209	240
15 新田見	練馬	197.0	23	1009.5	123	2400	42.06%	8.57	8.21	-193.8	2013.5	0	0	
16 橋本	武相	191.0	20	479.0	71	500	95.80%	9.55	6.75	228.3	955.4	0	0	
17 山口大	ES関東C	172.8	19	1645.5	139	4000	41.14%	9.09	11.84	-360.0	3282.0	19	172	480
18 細谷	山形県協会	168.0	20	685.0	80	1500	45.67%	8.40	8.56	-67.1	1366.3	0	0	
19 渡辺円	ES関東C	165.7	23	952.1	133	1800	52.89%	7.20	7.16	49.6	1899.0	25	183	360
20 川口	ほのくに	163.0	18	859.0	103	2000	42.95%	9.06	8.34	-143.7	1713.3	20	100	200
21 ヨルク	多摩OL	153.0	11	528.0	36	1200	44.00%	13.91	14.67	-73.6	1053.1	17	65	150
22 瀧川	ふるはうす	148.0	19	1125.0	125	2000	56.25%	7.79	9.00	122.3	2243.9	0	0	
22 五十川	多摩OL	148.0	7	631.1	26	2160	29.22%	21.14	24.27	-451.9	1258.8	20	101	180
24 原野	所沢	144.0	17	930.0	105	2000	46.50%	8.47	8.86	-72.7	1854.9	0	0	
25 平	多摩OL	139.1	14	541.6	57	1000	54.16%	9.94	9.50	40.2	1080.2	22	111	150
26 宇野浩	多摩OL	133.6	10	654.8	51	1500	43.65%	13.36	12.84	-97.3	1306.0	0	46	150

27	菅原琢	多摩OL	131.8	12	871.5	63	2000	43.58%	10.98	13.83	-131.2	1738.2	18	107	250
28	石井龍	千葉	130.0	15	795.0	95	595	133.61%	8.67	8.37	496.7	1585.7	38	161	
28	藤平	多摩OL	130.0	11	776.0	59	1500	51.73%	11.82	13.15	23.9	1547.8	11	62	150
28	鈴木孝	多摩OL	130.0	9	629.5	41	1560	40.35%	14.44	15.35	-152.6	1255.6	23	124	365
31	アレク	多摩OL	126.0	14	734.0	79	1500	48.93%	9.00	9.29	-18.1	1464.0	0	18	150
32	秋沢	白峰会	122.3	8	555.9	43	1200	46.33%	15.29	12.93	-45.7	1108.8	25	94	12
33	小暮	E S 関東C	121.0	16	804.5	88	1500	53.63%	7.56	9.14	52.4	1604.6	0	0	
34	紺野	横浜	117.0	10	723.8	64	2000	36.19%	11.70	11.31	-278.9	1443.6	12	91	240
35	鈴木雄	杏友会	116.0	11	729.0	66	1200	60.75%	10.55	11.05	127.4	1454.0	0	0	
36	四俣	東京	113.8	7	853.8	78	1200	71.15%	16.26	10.95	252.2	1702.9	25	163	200
37	菊地	多摩OL	110.0	21	950.0	127	3600	26.39%	5.24	7.48	-854.9	1894.8	11	112	360
38	山田一	多摩OL	108.6	15	794.8	87	800	99.35%	7.24	9.14	393.7	1585.3	16	132	80
39	大塚	千葉	108.0	17	540.0	86	1200	45.00%	6.35	6.28	-61.6	1077.0	0	0	
40	野田	JFE京浜	105.0	6	549.0	37	1500	36.60%	17.50	14.84	-203.1	1095.0	0	161	200
41	山崎	多摩OL	102.4	12	767.1	69	2000	38.36%	8.53	11.12	-235.6	1530.0	14	82	200
42	鈴木恒	多摩OL	94.0	30	618.0	183	1000	61.80%	3.13	3.38	116.6	1232.6	12	85	130
43	豊島	早大寿会	89.0	89	320.9	148	800	40.11%	1.00	2.17	-80.2	640.0	17	51	
44	田中洋	川越	88.0	4	451.0	33	1000	45.10%	22.00	13.67	-50.4	899.5	0	0	
45	宇野駿	多摩OL	84.0	14	387.0	92	300	129.00%	6.00	4.21	236.6	771.9	0	21	300
46	高野由	東京	83.7	19	698.1	128	1500	46.54%	4.41	5.45	-54.0	1392.4	24	157	300
47	森達	おさるの会	83.0	13	539.0	63	1500	35.93%	6.38	8.56	-213.1	1075.1	21	154	300
48	荒井	多摩OL	82.2	11	737.3	93	2000	36.87%	7.47	7.93	-265.4	1470.6	15	119	300
49	酒井克	白樺	80.5	9	430.5	56	1000	43.05%	8.94	7.69	-70.9	858.6	8	43	100
50	小沢拓	多摩OL	80.0	6	575.0	51	1200	47.92%	13.33	11.27	-26.6	1146.9	0	0	
51	高橋香	K O L C	79.7	15	422.2	69	1000	42.22%	5.31	6.12	-79.2	842.1	0	0	120
52	高橋厚	多摩OL	79.2	12	446.0	68	600	74.33%	6.60	6.56	145.2	889.6	0	0	
53	寺島美	多摩OL	78.5	5	438.3	30	1000	43.83%	15.70	14.61	-63.1	874.2	0	0	70
54	酒井か	調布市	71.4	11	293.1	44	1000	29.31%	6.49	6.66	-208.3	584.6	0	0	600
55	町井瑞	多摩OL	70.0	10	310.0	100	500	62.00%	7.00	3.10	59.3	618.3	6	101	150
56	尾上秀	サン・スーシ	68.0	12	360.0	72	1200	30.00%	5.67	5.00	-241.6	718.0	0	0	120
57	鈴木博	多摩OL	65.7	11	361.1	63	500	72.22%	5.97	5.73	110.4	720.2	18	90	
58	高野美	人間市	56.0	12	531.5	99	1500	35.43%	4.67	5.37	-220.6	1060.1	0	17	130
59	山本保	サン・スーシ	55.0	7	427.5	53	1200	35.63%	7.86	8.07	-174.1	852.7	0	0	
60	平林	多摩OL	51.0	11	106.0	30	700	15.14%	4.64	3.53	-245.0	211.4	0	8	
61	保前		48.3	9	274.4	42	1200	22.87%	5.37	6.53	-327.2	547.3	7	30	100
62	加藤昭	多摩OL	48.0	10	335.0	63	700	47.86%	4.80	5.32	-16.0	668.2	0	10	
63	野本	多摩OL	46.7	12	271.0	54	700	38.71%	3.89	5.02	-80.0	540.5	0	0	
64	徳江	多摩OL	45.0	10	129.5	26	300	43.17%	4.50	4.98	-20.9	258.3	0	0	
65	武政	多摩OL	42.4	5	306.5	44	1200	25.54%	8.48	6.97	-295.1	611.3	0	0	
66	福井樹	多摩OL	40.0	8	170.0	32	1200	14.17%	5.00	5.31	-431.6	339.1	0	0	
67	三野	多摩OL	34.0	3	163.0	19	960	16.98%	11.33	8.58	-318.3	325.1	0	0	
67	高尾	方向音痴会	34.0	11	142.0	42	360	39.44%	3.09	3.38	-38.5	283.2	3	14	40
69	宇佐俊	多摩OL	33.6	8	132.9	25	500	26.58%	4.20	5.32	-117.8	265.1	0	0	
70	安井	三河	32.5	4	433.9	48	2500	17.36%	8.13	9.04	-819.5	865.4	2	43	200
71	宇野明	多摩OL	31.0	5	455.0	64	1500	30.33%	6.20	7.11	-297.1	907.5	0	0	
72	矢崎	多摩OL	30.5	25	203.5	149	550	37.00%	1.22	1.37	-72.3	405.9	35	742	400
73	鈴木規	多摩OL	30.0	9	121.0	45	600	20.17%	3.33	2.69	-179.8	241.3	0	0	
74	田中正	多摩OL	26.6	2	765.3	53	3000	25.51%	13.30	14.44	-738.8	1526.4	0	0	
75	仁多見	多摩OL	26.0	4	301.4	28	600	50.23%	6.50	10.76	0.6	601.2	0	0	
76	松本明	練馬	25.0	2	209.0	13	1000	20.90%	12.50	16.08	-292.4	416.9	0	0	
76	上島	つるまい	25.0	5	180.0	35	600	30.00%	5.00	5.14	-120.8	359.0	4	29	60
78	諏訪雅	つくばROC	23.0	6	242.6	62	1000	24.26%	3.83	3.91	-258.8	483.9	0	0	
79	小林亜	つるまい	22.0	4	164.0	29	600	27.33%	5.50	5.66	-136.8	327.1	0	0	
80	高野政	多摩OL	21.9	4	93.9	22	300	31.30%	5.48	4.27	-56.5	187.3	0	0	
81	宮城島	ときわ走林会	20.3	6	235.5	37	1500	15.70%	3.38	6.36	-516.6	469.7	3	37	180
82	上坂昌	多摩OL	20.0	8	152.0	94	600	25.33%	2.50	1.62	-148.8	303.2	0	0	
82	佐藤慎	多摩OL	20.0	3	40.0	5	600	6.67%	6.67	8.00	-260.8	79.8	6	10	100
84	宗形	二本松	19.5	2	230.4	31	1300	17.72%	9.75	7.43	-421.4	459.5	0	0	
85	小湊	多摩OL	19.0	5	326.5	44	600	54.42%	3.80	7.42	25.7	651.2	0	0	
86	三宅	多摩OL	18.0	6	144.0	43	300	48.00%	3.00	3.35	-6.4	287.2	0	0	25
87	多田宗	多摩OL	17.5	7	152.5	48	1800	8.47%	2.50	3.18	-750.0	304.2	5	42	180
88	町井稔	多摩OL	16.2	4	98.2	21	600	16.37%	4.05	4.68	-202.6	195.9	0	0	
89	前田裕	多摩OL	16.0	4	408.0	58	1800	22.67%	4.00	7.03	-494.5	813.8	12	107	300
89	原	多摩OL	16.0	2	238.2	24	1800	13.23%	8.00	9.93	-664.3	475.1	1	26	300
91	花澤	横浜市	14.3	5	72.5	26	145	50.00%	2.86	2.79	-0.2	144.6	4	26	50

92	新垣	練馬	13.6	4	58.5	19	400	14.63%	3.40	3.08	-142.0	116.7	0	12	400
93	高島	白樺	13.5	2	91.1	20	600	15.18%	6.75	4.56	-209.7	181.7	3	4	60
94	児玉	多摩OL	12.0	4	44.0	20	100	44.00%	3.00	2.20	-6.1	87.8	0	0	
94	中野	早大寿会	12.0	5	12.0	5	1200	1.00%	2.40	2.40	-589.6	23.9	0	0	
96	矢萩	丘の上	10.4	2	108.3	16	360	30.08%	5.20	6.77	-72.2	216.0	0	0	
97	宇野夏	多摩OL	10.0	1	323.0	59	1000	32.30%	10.00	5.47	-178.4	644.2	0	0	
98	小比賀	朱雀	9.0	2	75.5	14	600	12.58%	4.50	5.39	-225.3	150.6	2	2	72
99	野中好	多摩OL	8.0	2	55.0	15	120	45.83%	4.00	3.67	-5.2	109.7	0	1	
100	一國	長津田組	7.4	2	32.9	10	300	10.97%	3.70	3.29	-117.5	65.6	15	30	100
101	市川	多摩OL	7.0	2	81.0	9	600	13.50%	3.50	9.00	-219.8	161.6	0	0	
102	野中聡	多摩OL	6.0	2	34.8	14	100	34.80%	3.00	2.49	-15.3	69.4	0	2	
103	松橋	つるまい	5.5	1	198.3	36	200	99.15%	5.50	5.51	98.0	395.5	0	0	50
104	島田	多摩OL	5.0	1	10.0	2	300	3.33%	5.00	5.00	-140.4	19.9	10	90	120
105	高橋義	多摩OL	4.0	5	37.0	23	100	37.00%	0.80	1.61	-13.1	73.8	0	7	100
106	藤原	多摩OL	2.0	2	16.0	16	200	8.00%	1.00	1.00	-84.3	31.9	0	1	30
107	李	浜松	0.0	0	1475.0	106	2000	73.75%	0.00	13.92	472.3	2941.9	0	196	500
107	山口季	ES関東C	0.0	0	440.1	84	1000	44.01%	0.00	5.24	-61.3	877.8	0	0	
107	宮井	かすいち	0.0	0	310.9	46	1200	25.91%	0.00	6.76	-290.7	620.1	15	54	120
107	今井信	東京高専	0.0	0	177.1	72	365	48.52%	0.00	2.46	-5.9	353.2	0	0	
107	山川建	多摩OL	0.0	0	35.9	7	480	7.48%	0.00	5.13	-204.8	71.6	0	0	
107	樋口	多摩OL	0.0	0	19.0	1	1000	1.90%	0.00	19.00	-482.4	37.9	0	0	
107	横江	朱雀	0.0	0	5.0	2	500	1.00%	0.00	2.50	-245.7	10.0	0	0	
107	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50%	0.00	5.00	-496.4	10.0	0	0	
107	須藤恒	多摩OL			337.0	153	800	42.13%	0.00	2.20	-64.1	672.2		137	360
107	松山	多摩OL			26.3	8	300	8.77%	0.00	3.29	-124.1	52.5		3	
107	菊澤	多摩OL			0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	-250.7	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	大町	2065.8	鈴木恒 183	高橋善	4500	石井龍	133.61%	田中洋	22.00	五十川	24.27	石井龍	496.68
2	柳下大	2030.0	大町 181	大町	4200	宇野駿	129.00%	五十川	21.14	樋口	19.00	李	472.26
3	稲津	1785.5	松澤 180	松澤	4000	山田一	99.35%	高橋善	17.96	松本明	16.08	小野賢	420.65
4	松澤	1773.0	奥 177	山口大	4000	松橋	99.15%	野田	17.50	鈴木孝	15.35	山田一	393.70
5	奥	1705.8	円井 176	柳下大	3600	橋本	95.80%	北村	16.75	野田	14.84	諏訪高	372.18
6	高橋善	1678.0	諏訪高 169	稲津	3600	小野賢	78.18%	四俣	16.26	ヨルク	14.67	四俣	252.16
7	山口大	1645.5	稲津 161	杉山一	3600	高橋厚	74.33%	寺島美	15.70	寺島美	14.61	角岡	242.71
8	諏訪高	1625.6	角岡 160	菊地	3600	李	73.75%	秋沢	15.29	田中正	14.44	宇野駿	236.59
9	円井	1495.5	柳下大 156	今井直	3500	鈴木博	72.22%	鈴木孝	14.44	李	13.92	橋本	228.32
10	李	1475.0	杉山一 153	奥	3000	四俣	71.15%	ヨルク	13.91	菅原琢	13.83	柳下大	225.07
11	角岡	1446.0	須藤恒 153	円井	3000	諏訪高	65.02%	宇野浩	13.36	田中洋	13.67	奥	201.69
12	杉山一	1408.2	矢崎 149	田中正	3000	町井瑞	62.00%	小沢拓	13.33	藤平	13.15	高橋厚	145.18
13	今井直	1212.0	豊島 148	諏訪高	2500	鈴木恒	61.80%	田中正	13.30	柳下大	13.01	鈴木雄	127.36
14	小野賢	1172.7	高橋善 144	安井	2500	鈴木雄	60.75%	柳下大	12.65	秋沢	12.93	瀧川	122.26
15	瀧川	1125.0	山口大 139	角岡	2400	角岡	60.25%	松本明	12.50	北村	12.93	鈴木恒	116.63
16	新田見	1009.5	渡辺円 133	新田見	2400	奥	56.86%	藤平	11.82	宇野浩	12.84	鈴木博	110.42
17	河辺	1001.2	高野由 128	北村	2400	柳下大	56.39%	紺野	11.70	山口大	11.84	====	====
18	渡辺円	952.1	今井直 127	五十川	2160	瀧川	56.25%	小野賢	11.55	高橋善	11.65	菊地	-854.93
19	菊地	950.0	菊地 127	河辺	2100	小湊	54.42%	三野	11.33	大町	11.41	安井	-819.52
20	原野	930.0	瀧川 125	李	2000	平	54.16%	菅原琢	10.98	紺野	11.31	多田宗	-749.97
21	北村	892.0	新田見 123	瀧川	2000	小暮	53.63%	杉山一	10.66	小沢拓	11.27	田中正	-738.81
22	菅原琢	871.5	小野賢 121	原野	2000	渡辺円	52.89%	鈴木雄	10.55	山崎	11.12	原	-664.27
23	川口	859.0	河辺 115	菅原琢	2000	藤平	51.73%	今井直	10.54	稲津	11.09	中野	-589.64
24	四俣	853.8	李 106	川口	2000	仁多見	50.23%	奥	10.20	鈴木雄	11.05	高橋善	-578.16
25	小暮	804.5	原野 105	山崎	2000	花澤	50.00%	稲津	10.07	四俣	10.95	今井直	-542.79
26	石井龍	795.0	川口 103	荒井	2000	円井	49.85%	宇野夏	10.00	仁多見	10.76	宮城島	-516.55
27	山田一	794.8	町井瑞 100	紺野	2000	稲津	49.60%	平	9.94	原	9.93	瀬谷	-496.37
28	藤平	776.0	高野美 99	渡辺円	1800	大町	49.19%	宗形	9.75	松澤	9.85	前田裕	-494.47
29	山崎	767.1	石井龍 95	前田裕	1800	アレク	48.93%	角岡	9.72	小野賢	9.69	樋口	-482.37
30	田中正	765.3	上坂昌 94	原	1800	今井信	48.52%	大町	9.67	奥	9.64	五十川	-451.86
31	荒井	737.3	荒井 93	多田宗	1800	三宅	48.00%	橋本	9.55	諏訪高	9.62	福井樹	-431.64

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!!)