

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	10598	9501	9180	125727	160242[121名]
DOG'06	10159	10692	10625	10109	10414	9962	10712						72733	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>

さすが、走りやすい10月、全体的に走行量が増えました(と言っても僅かですが...)。東日本大会も終わり秋のメジャーレースは一段落ですね。年間走り込み大会も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。まずは十分に体力的な裏付けをしてからテクニックを論じましょう。平均データは 4月86.8Km(10.8days) 5月91.4Km(11.1days) 6月90.8Km(11.6days) 7月86.4Km(11.0days) 8月89.0Km(11.0days) 9月86.6Km(11.1days) 10月91.6Km(10.2days)でした。

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!】

214/365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58.63%

略名	所属	10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 角 岡	つるまい	386.0 25	1966.5 199	2500	78.66%	15.44	9.88	500.7	3354.1	0	0	
1 角 岡	つるまい	386.0 25	1832.0 185	2400	76.33%	15.44	9.90	424.9	3124.7	36	199	
2 稲 津	丘の上	380.7 29	2104.4 190	3600	58.46%	13.13	11.08	-6.3	3589.3	40	227	360
3 高橋善	ときわ走林会	364.0 23	2042.0 167	4500	45.38%	15.83	12.23	-596.4	3482.9	43	270	550
4 諏訪高		340.9 30	1966.5 199	2500	78.66%	11.36	9.88	500.7	3354.1	0	0	
5 松 澤	三河	331.0 30	2104.0 210	4000	52.60%	11.03	10.02	-241.2	3588.6	45	307	550
6 大 町	多摩OL	327.2 30	2393.0 211	4200	56.98%	10.91	11.34	-69.5	4081.5	33	253	420
7 今井直	多摩OL	308.0 27	1520.0 154	3500	43.43%	11.41	9.87	-532.1	2592.5	0	0	
8 奥	多摩OL	302.5 31	1942.8 208	3000	64.76%	9.76	9.34	183.9	3313.7	40	255	300
9 柳下大	Forest	259.0 14	2289.0 170	3600	63.58%	18.50	13.46	178.3	3904.1	50	390	540
10 新田見	練馬	255.0 25	1264.5 148	2400	52.69%	10.20	8.54	-142.6	2156.7	0	0	
11 尾上秀	サン・スーシ	222.0 28	582.0 100	1200	48.50%	7.93	5.82	-121.6	992.7	0	0	120
12 川 口	ほのくに	209.0 17	1068.0 120	2000	53.40%	12.29	8.90	-104.6	1821.6	25	125	200
13 河 辺	浜松	208.1 23	1182.3 138	2100	56.30%	9.05	8.57	-48.9	2016.5	20	131	210
14 橋 本	武相	204.0 22	683.0 93	500	136.60%	9.27	7.34	389.8	1164.9	0	0	
15 小 暮	ES関東C	200.8 18	1005.3 106	1500	67.02%	11.16	9.48	125.8	1714.6	0	0	
16 瀧 川	ふるはうず	198.0 26	1323.0 151	2000	66.15%	7.62	8.76	150.4	2256.5	0	0	
17 北 村	多摩OL	193.0 10	1085.0 79	2400	45.21%	19.30	13.73	-322.1	1850.6	31	240	240
18 山本保	サン・スーシ	176.0 8	603.5 61	1200	50.29%	22.00	9.89	-100.1	1029.3	0	0	
19 渡辺円	ES関東C	175.6 21	1127.7 154	1800	62.65%	8.36	7.32	72.4	1923.4	24	207	360
20 四 俣	東京	171.1 14	1024.9 92	1200	85.41%	12.22	11.14	321.3	1748.1	31	194	200
21 円 井	多摩OL	163.0 28	1649.0 204	3000	54.97%	5.82	8.08	-109.9	2812.5	51	362	600
22 山口大	ES関東C	152.9 19	1798.4 158	4000	44.96%	8.05	11.38	-546.8	3067.4	19	191	480
23 小野賢	多摩OL	143.5 10	1316.2 131	1500	87.75%	14.35	10.05	436.7	2244.9	0	0	
24 鈴木雄	杏友会	142.0 13	871.0 79	1200	72.58%	10.92	11.03	167.4	1485.6	0	0	

25	細谷	山形県協会	140.0	14	825.0	94	1500	55.00%	10.00	8.78	-54.5	1407.1	0	0
26	野田	JFE京浜	139.0	9	688.0	46	1500	45.87%	15.44	14.96	-191.5	1173.5	0	161200
27	杉山一	大阪	137.5	25	1545.7	178	3600	42.94%	5.50	8.68	-565.0	2636.4	0	0 360
28	紺野	横浜	137.2	10	861.0	74	2000	43.05%	13.72	11.64	-311.6	1468.5	14	105 240
29	藤平	多摩OL	136.0	10	912.0	69	1500	60.80%	13.60	13.22	32.5	1555.5	11	73 150
30	山田一	多摩OL	135.8	17	930.6	104	800	116.33%	7.99	8.95	461.6	1587.2	21	153 80
31	宇野浩	多摩OL	133.0	4	857.7	55	1500	57.18%	33.25	15.59	-21.8	1462.9	0	46 150
32	鈴木孝	多摩OL	131.0	10	760.5	51	1560	48.75%	13.10	14.91	-154.1	1297.1	15	139 365
33	菅原琢	多摩OL	125.1	7	996.6	70	2000	49.83%	17.87	14.24	-176.0	1699.8	19	126 250
34	菊地	多摩OL	125.0	23	1075.0	150	3600	29.86%	5.43	7.17	-1035.7	1833.5	61	173 360
35	山崎	多摩OL	124.8	12	891.9	81	2000	44.60%	10.40	11.01	-280.7	1521.2	14	96 200
36	高野由	東京	122.5	23	820.6	151	1500	54.71%	5.33	5.43	-58.9	1399.6	20	177 300
37	酒井か	調布市	115.5	10	408.6	54	1000	40.86%	11.55	7.57	-177.7	696.9	0	0 600
38	森達	おさるの会	114.0	13	653.0	76	1500	43.53%	8.77	8.59	-226.5	1113.8	23	177 300
39	安井	三河	109.8	16	543.7	64	2500	21.75%	6.86	8.50	-922.1	927.3	9	52 200
40	大塚	千葉	109.0	17	649.0	103	1200	54.08%	6.41	6.30	-54.6	1106.9	0	0
41	鈴木恒	多摩OL	105.0	31	723.0	214	1000	72.30%	3.39	3.38	136.7	1233.2	12	97 130
42	平	多摩OL	96.2	8	637.8	65	1000	63.78%	12.03	9.81	51.5	1087.8	17	128 150
43	原野	所沢	96.0	12	1026.0	117	2000	51.30%	8.00	8.77	-146.6	1750.0	0	0
43	平林	多摩OL	96.0	7	202.0	37	700	28.86%	13.71	5.46	-208.4	344.5	0	8
45	田中洋	川越	95.0	6	546.0	39	1000	54.60%	15.83	14.00	-40.3	931.3	0	0
46	武政	多摩OL	94.5	12	401.0	56	1200	33.42%	7.88	7.16	-302.6	683.9	0	0
47	五十川	多摩OL	93.5	4	724.6	30	2160	33.55%	23.38	24.15	-541.8	1235.9	14	115 180
48	田中正	多摩OL	92.4	6	857.7	59	3000	28.59%	15.40	14.54	-901.2	1462.9	0	0
49	石井龍	千葉	91.0	8	886.0	103	595	148.91%	11.38	8.60	537.2	1511.2	11	172
50	高橋香	KOLC	87.7	13	509.9	82	1000	50.99%	6.75	6.22	-76.4	869.7	0	0 120
51	酒井克	白樺	87.2	11	517.7	67	1000	51.77%	7.93	7.73	-68.6	883.0	9	52 100
52	松本明	練馬	85.0	4	294.0	17	1000	29.40%	21.25	17.29	-292.3	501.4	0	0
53	秋沢	白峰会	80.5	4	636.4	47	1200	53.03%	20.13	13.54	-67.2	1085.4	12	106 12
54	小沢拓	多摩OL	79.0	8	654.0	59	1200	54.50%	9.88	11.08	-49.6	1115.5	0	0
55	宇野明	多摩OL	76.0	9	574.5	73	1500	38.30%	8.44	7.87	-305.0	979.9	0	0
56	荒井	多摩OL	73.3	9	810.6	102	2000	40.53%	8.14	7.95	-362.0	1382.6	20	139 300
57	加藤昭	多摩OL	65.0	10	389.0	73	700	55.57%	6.50	5.33	-21.4	663.5	0	10
58	須藤恒	多摩OL	62.0	31	459.0	214	800	57.38%	2.00	2.14	-10.0	782.9	30	197 360
58	矢崎	多摩OL	62.0	24	265.5	173	550	48.27%	2.58	1.53	-57.0	452.8	40	189 400
60	仁多見	多摩OL	60.0	7	361.4	35	600	60.23%	8.57	10.33	9.6	616.4	0	0
60	福井樹	多摩OL	60.0	7	230.0	39	1200	19.17%	8.57	5.90	-473.6	392.3	0	0
62	ヨルク	多摩OL	59.0	3	587.0	39	1200	48.92%	19.67	15.05	-116.6	1001.2	6	71 150
63	町井瑞	多摩OL	58.0	12	368.0	112	500	73.60%	4.83	3.29	74.8	627.7	10	111 150
64	宇佐俊	多摩OL	57.5	9	171.9	34	500	34.38%	6.39	5.06	-121.3	293.2	0	0
65	鈴木博	多摩OL	56.9	9	418.0	72	500	83.60%	6.32	5.81	124.8	712.9	13	103
66	宇野駿	多摩OL	55.0	9	427.0	101	300	142.33%	6.11	4.23	251.1	728.3	0	21 300
67	豊島	早大寿会	53.6	11	374.5	159	800	46.81%	4.87	2.36	-94.5	638.8	8	59
68	アレク	多摩OL	48.0	6	782.0	85	1500	52.13%	8.00	9.20	-97.5	1333.8	0	18 150
69	寺島美	多摩OL	47.1	3	485.4	33	1000	48.54%	15.70	14.71	-100.9	827.9	0	0 70
70	小湊	多摩OL	42.0	5	368.5	49	600	61.42%	8.40	7.52	16.7	628.5	0	0
70	小林亜	つるまい	42.0	3	206.0	32	600	34.33%	14.00	6.44	-145.8	351.4	0	0
72	高島	白樺	40.1	7	131.2	27	600	21.87%	5.73	4.86	-220.6	223.8	0	4 60
73	高橋厚	多摩OL	38.1	5	484.1	73	600	80.68%	7.62	6.63	132.3	825.7	0	0
74	高野美	人間市	35.0	5	566.5	104	1500	37.77%	7.00	5.45	-313.0	966.2	0	17 130
74	上島	つるまい	35.0	6	215.0	41	600	35.83%	5.83	5.24	-136.8	366.7	6	35 60
76	野本	多摩OL	34.1	9	305.1	63	700	43.59%	3.79	4.84	-105.3	520.4	0	0
77	三野	多摩OL	32.0	5	195.0	24	960	20.31%	6.40	8.13	-367.8	332.6	0	0
78	徳江	多摩OL	26.0	4	155.5	30	300	51.83%	6.50	5.18	-20.4	265.2	0	0
79	中野	早大寿会	24.0	6	36.0	11	1200	3.00%	4.00	3.27	-667.6	61.4	0	0
80	前田裕	多摩OL	22.2	4	430.2	62	1800	23.90%	5.55	6.94	-625.1	733.8	6	113 300
81	三宅	多摩OL	21.0	7	165.0	50	300	55.00%	3.00	3.30	-10.9	281.4	0	0 25
82	諏訪雅	つくばROC	18.0	5	260.6	67	1000	26.06%	3.60	3.89	-325.7	444.5	0	0
82	高尾	方向音痴会	18.0	6	160.0	48	360	44.44%	3.00	3.33	-51.1	272.9	3	17 40
82	花澤	横浜市	18.0	7	90.5	33	145	62.41%	2.57	2.74	5.5	154.4	6	32 50
85	宗形	二本松	17.2	2	247.6	33	1300	19.05%	8.60	7.50	-514.6	422.3	0	0
86	高野政	多摩OL	16.2	4	110.1	26	300	36.70%	4.05	4.23	-65.8	187.8	0	0
87	原	多摩OL	16.0	2	254.2	26	1800	14.12%	8.00	9.78	-801.1	433.6	2	28 300
87	町井稔	多摩OL	16.0	3	114.2	24	600	19.03%	5.33	4.76	-237.6	194.8	0	0
89	山川建	多摩OL	15.4	3	51.3	10	480	10.69%	5.13	5.13	-230.1	87.5	0	0

90	多田宗	多摩OL	15.0	6	167.5	54	1800	9.31%	2.50	3.10	-887.8	285.7	3	45	180
90	鈴木規	多摩OL	15.0	6	136.0	51	600	22.67%	2.50	2.67	-215.8	232.0	0	0	
92	上坂昌	多摩OL	14.0	13	166.0	107	600	27.67%	1.08	1.55	-185.8	283.1	0	0	
93	保前		13.0	2	287.4	44	1200	23.95%	6.50	6.53	-416.2	490.2	3	33	100
94	新垣	練馬	12.5	2	71.0	21	400	17.75%	6.25	3.38	-163.5	121.1	2	14	400
95	山口季	E S 関東C	11.9	2	452.0	86	1000	45.20%	5.95	5.26	-134.3	770.9	0	0	
96	小比賀	朱雀	11.0	2	86.5	16	600	14.42%	5.50	5.41	-265.3	147.5	0	2	72
96	児玉	多摩OL	11.0	6	55.0	26	100	55.00%	1.83	2.12	-3.6	93.8	0	0	
98	矢萩	丘の上	10.7	3	119.0	19	360	33.06%	3.57	6.26	-92.1	203.0	0	0	
99	宮井	かすいち	8.0	2	318.9	48	1200	26.58%	4.00	6.64	-384.7	543.9	11	65	120
99	野中好	多摩OL	8.0	3	63.0	18	120	52.50%	2.67	3.50	-7.4	107.5	0	1	
101	松橋	つるまい	6.7	1	205.0	37	200	102.50%	6.70	5.54	87.7	349.6	0	0	50
102	野中聡	多摩OL	6.0	2	40.8	16	100	40.80%	3.00	2.55	-17.8	69.6	0	2	
103	市川	多摩OL	5.0	1	86.0	10	600	14.33%	5.00	8.60	-265.8	146.7	0	0	
103	一國	長津田組	5.0	1	39.4	11	300	13.13%	5.00	3.58	-136.5	67.2	25	55	100
105	宮城島	ときわ走林会	4.0	1	239.5	38	1500	15.97%	4.00	6.30	-640.0	408.5	0	37	180
106	宇野夏	多摩OL	3.0	1	316.0	60	1000	31.60%	3.00	5.27	-270.3	539.0	0	0	
106	高橋義	多摩OL	3.0	6	40.0	29	100	40.00%	0.50	1.38	-18.6	68.2	0	7	100
108	藤原	多摩OL	2.0	2	18.0	18	200	9.00%	1.00	1.00	-99.3	30.7	0	1	30
109	李	浜松	0.0	0	1475.0	106	2000	73.75%	0.00	13.92	302.4	2515.8	0	196	500
109	今井信	東京高専	0.0	0	177.1	72	365	48.52%	0.00	2.46	-36.9	302.1	0	0	
109	佐藤慎	多摩OL	0.0	0	40.0	5	600	6.67%	0.00	8.00	-311.8	68.2	0	10	100
109	松山	多摩OL	0.0	0	26.3	8	300	8.77%	0.00	3.29	-149.6	44.9	0	3	
109	樋口	多摩OL	0.0	0	19.0	1	1000	1.90%	0.00	19.00	-567.3	32.4	0	0	
109	横江	朱雀	0.0	0	10.5	2	500	2.10%	0.00	5.25	-282.7	17.9	0	0	
109	島田	多摩OL	0.0	0	10.0	2	300	3.33%	0.00	5.00	-165.9	17.1	10	100	120
109	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50%	0.00	5.00	-581.3	8.5	0	0	
109	菊澤	多摩OL	0.0	0	0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	-293.2	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	大町	2393.0	鈴木恒	214	高橋善	4500	石井龍	148.91%	宇野浩	33.25	五十川	24.15	石井龍	537.15
2	柳下大	2289.0	須藤恒	214	大町	4200	宇野駿	142.33%	五十川	23.38	樋口	19.00	諏訪高	500.75
3	稲津	2104.4	大町	211	松澤	4000	橋本	136.60%	山本保	22.00	松本明	17.29	山田一	461.56
4	松澤	2104.0	松澤	210	山口大	4000	山田一	116.33%	松本明	21.25	宇野浩	15.59	小野賢	436.75
5	高橋善	2042.0	奥	208	柳下大	3600	松橋	102.50%	秋沢	20.13	ヨルク	15.05	角岡	424.88
6	諏訪高	1966.5	円井	204	稲津	3600	小野賢	87.75%	ヨルク	19.67	野田	14.96	橋本	389.85
7	奥	1942.8	諏訪高	199	杉山一	3600	四俣	85.41%	北村	19.30	鈴木孝	14.91	四俣	321.34
8	角岡	1832.0	稲津	190	菊地	3600	鈴木博	83.60%	柳下大	18.50	寺島美	14.71	李	302.40
9	山口大	1798.4	角岡	185	今井直	3500	高橋厚	80.68%	菅原琢	17.87	田中正	14.54	宇野駿	251.11
10	円井	1649.0	杉山一	178	奥	3000	諏訪高	78.66%	田中洋	15.83	菅原琢	14.24	奥	183.90
11	杉山一	1545.7	矢崎	173	円井	3000	角岡	76.33%	高橋善	15.83	田中洋	14.00	柳下大	178.32
12	今井直	1520.0	柳下大	170	田中正	3000	李	73.75%	寺島美	15.70	李	13.92	鈴木雄	167.44
13	李	1475.0	高橋善	167	諏訪高	2500	町井瑞	73.60%	野田	15.44	北村	13.73	瀧川	150.40
14	瀧川	1323.0	豊島	159	安井	2500	鈴木雄	72.58%	角岡	15.44	秋沢	13.54	鈴木恒	136.70
15	小野賢	1316.2	山口大	158	角岡	2400	鈴木恒	72.30%	田中正	15.40	柳下大	13.46	高橋厚	132.32
16	新田見	1264.5	今井直	154	新田見	2400	小暮	67.02%	小野賢	14.35	藤平	13.22	=====	=====
17	河辺円	1182.3	渡辺円	154	北村	2400	瀧川	66.15%	小林亜	14.00	高橋善	12.23	菊地	-1035.68
18	渡辺円	1127.7	瀧川	151	五十川	2160	奥	64.76%	紺野	13.72	紺野	11.64	安井	-922.05
19	北村	1085.0	高野由	151	河辺	2100	平	63.78%	平林	13.71	山口大	11.38	田中正	-901.20
20	菊地	1075.0	菊地	150	李	2000	柳下大	63.58%	藤平	13.60	大町	11.34	多田宗	-887.84
21	川口	1068.0	新田見	148	瀧川	2000	渡辺円	62.65%	稲津	13.13	四俣	11.14	原	-801.14
22	原野	1026.0	河辺	138	川口	2000	花澤	62.41%	鈴木孝	13.10	小沢拓	11.08	中野	-667.56
23	四俣	1024.9	小野賢	131	原野	2000	小湊	61.42%	川口	12.29	稲津	11.08	宮城島	-639.95
24	小暮	1005.3	川口	120	菅原琢	2000	藤平	60.80%	四俣	12.22	鈴木雄	11.03	前田裕	-625.14
25	菅原琢	996.6	原野	117	山崎	2000	仁多見	60.23%	平	12.03	山崎	11.01	高橋善	-596.36
26	山田一	930.6	町井瑞	112	紺野	2000	稲津	58.46%	酒井か	11.55	仁多見	10.33	瀬谷	-581.30
27	藤平	912.0	上坂昌	107	荒井	2000	須藤恒	57.38%	今井直	11.41	小野賢	10.05	樋口	-567.30
28	山崎	891.9	李	106	渡辺円	1800	宇野浩	57.18%	石井龍	11.38	松澤	10.02	杉山一	-564.98
29	石井龍	886.0	小暮	106	前田裕	1800	大町	56.98%	諏訪高	11.36	角岡	9.90	山口大	-546.81
30	鈴木雄	871.0	山田一	104	原	1800	河辺	56.30%	小暮	11.16	山本保	9.89	五十川	-541.81
31	紺野	861.0	高野美	104	多田宗	1800	加藤昭	55.57%	松澤	11.03	諏訪高	9.88	今井直	-532.05

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!!)