年間走り込み大会データ　　1月15日 版

Rabbit Marathon 2023

凡例　■=NT選手　▼=NT関係者　▽=一般　無印=多摩OL　☆=女子

275 /366days　75.14%　Go for target!

DEC　31 days

性	単月順	名前	所属	単月距離 km	単日 days	累計順	累計距 km	累計日 days	年間目標 km	達成率 %	AVE. 単 km	AVE. 累 km	単月進捗 km	累計進捗 km	着地予想 km	着地予想 対目標 %	単時 h	累時 h	目標時 h	氏名	年齢
	1	円　井	多摩ＯＬ	464.5	29	5	2594.5	264	4400	58.97%	16.02	9.83	90.8	−711.5	3453.0	78.5%	54	459	650	円井 基史	46
	2	稲　葉▽	三河	450.5	27	4	2678.5	244	3000	89.28%	16.69	10.98	195.7	424.4	3564.8	118.8%	62	382	365	稲葉 英雄	60
	3	池　▽	京葉	386.4	25	6	2492.4	190	4000	62.31%	15.46	13.12	46.7	−513.1	3317.2	82.9%	0	22	400	池 陽平	41
	4	花　澤▽	------	382.6	31	2	3165.3	274	4020	78.74%	12.34	11.55	41.2	144.8	4212.7	104.8%	0	0		花澤 和男	63
☆	5	西　山▽	------	373.0	26	1	3696.8	241	4800	77.02%	14.35	15.34	−34.7	90.2	4920.1	102.5%	0	0		西山 千花	63
	6	鈴木孝	多摩ＯＬ	303.1	15	7	2436.6	142	3360	72.52%	20.21	17.16	17.7	−88.0	3242.9	96.5%	0	0		鈴木 孝司	50
	7	瀧　川▽	ふるはうす	286.0	24	3	2807.0	209	3500	80.20%	11.92	13.43	−11.3	177.2	3735.9	106.7%	0	0		瀧川 英雄	59
	8	大　橋▽	杏友会	244.8	26	11	1824.8	178	2500	72.99%	9.42	10.25	32.5	−53.6	2428.6	97.1%	55	420	500	大橋 晴彦	61
	9	小林毅▽	札幌農学校	239.4	25	10	2010.1	225	2400	83.75%	9.58	8.93	35.6	206.8	2675.3	111.5%	27	299	240	小林 毅	60
	10	上坂昌	多摩ＯＬ	236.0	21	8	2379.0	234	3600	66.08%	11.24	10.17	−69.8	−325.9	3166.2	88.0%	0	0		上坂 昌生	52
	11	三　森	多摩ＯＬ	216.4	14	16	1537.3	134	2040	75.36%	15.46	11.47	43.1	4.5	2046.0	100.3%	35	225		三森 弘満	34
	12	原　野▽	所沢	204.0	28	12	1743.0	239	1200	145.25%	7.29	7.29	102.1	841.4	2319.8	193.3%	0	0		原野 幸男	84
	13	角　岡▽	三河	187.2	30	19	1355.3	223	1980	68.45%	6.24	6.08	19.0	−132.4	1803.8	91.1%	22	151		角岡 明	64
	14	奥　田▽	京葉	163.8	22	14	1650.1	193	1800	91.67%	7.45	8.55	10.9	297.6	2196.1	122.0%	0	0		奥田 健史	50
	15	松　澤▽	松塾	151.0	30	21	1173.0	262	1800	65.17%	5.03	4.48	−1.9	−179.5	1561.2	86.7%	18	140	200	松澤 俊行	51
	16	岡　本▽	兵庫	130.6	17	26	951.6	132	900	105.73%	7.68	7.21	54.2	275.4	1266.5	140.7%	20	146	180	岡本 隆之	63
	17	鈴木雄▽	杏友会	127.0	25	20	1243.0	218	1800	69.06%	5.08	5.70	−25.9	−109.5	1654.3	91.9%	0	0		鈴木 雄輔	63
	18	内　海▽	丘の上	116.9	12	29	887.3	142	1500	59.15%	9.74	6.25	−10.5	−239.7	1180.9	78.7%	13	81	150	内海 洋	59
	19	森　本▽		116.1	11	15	1555.8	123	1500	103.72%	10.55	12.65	−11.3	428.8	2070.6	138.0%	19	312		森本 康裕	58
	20	藤　平	多摩ＯＬ	116.0	10	25	996.0	86	1200	83.00%	11.60	11.58	14.1	94.4	1325.6	110.5%	14	120	150	藤平 正敏	62
	21	細　谷▽	山形県協会	105.4	12	35	697.6	94	1000	69.76%	8.78	7.42	20.5	−53.8	928.4	92.8%	0	0		細谷 健一	55
	22	桜　井▽	ＥＳ関東Ｃ	104.5	18	9	2015.8	223	2750	73.30%	5.81	9.04	−129.1	−50.5	2682.8	97.6%	11	274	365	桜井 剛	60
	23	木村佳▽	長野県協会	100.8	19	33	708.8	122	1200	59.07%	5.31	5.81	−1.1	−192.8	943.3	78.6%	0	0		木村 佳司	62
	24	寺島美	多摩ＯＬ	100.5	7	37	577.7	48	900	64.19%	14.36	12.04	24.1	−98.5	768.9	85.4%	0	0		寺島 美昭	63
	25	小林亜▽	つるまい	95.0	12	27	934.0	169	1800	51.89%	7.92	5.53	−57.9	−418.5	1243.1	69.1%	0	0		小林亜紀夫	55
	26	三　野	多摩ＯＬ	94.4	9	40	528.6	57	1000	52.86%	10.49	9.27	9.5	−222.8	703.5	70.4%	0	0		三野 隆志	44
	27	平　島▽	京都	93.1	11	39	544.2	97	1200	45.35%	8.46	5.61	−8.8	−357.4	724.3	60.4%	107	270		平島 俊次	71
	28	三　宅	多摩ＯＬ	91.5	15	38	560.0	86	700	80.00%	6.10	6.51	32.0	34.0	745.3	106.5%	0	0		三宅 亙	64
	29	山田一	多摩ＯＬ	89.0	26	24	997.2	248	1200	83.10%	3.42	4.02	−12.9	95.6	1327.2	110.6%	0	0		山田 一善	64
	30	大　島▽	滋賀県協会	88.5	13	28	898.0	79	2000	44.90%	6.81	11.37	−81.4	−604.7	1195.2	59.8%	8	145	200	大島 健一	55
	31	鈴木恒	多摩ＯＬ	86.0	31	32	761.0	275	720	105.69%	2.77	2.77	24.8	220.0	1012.8	140.7%	15	122	120	鈴木 恒久	66
	32	中　野▽	早大ＯＣ寿会	80.3	21	36	636.8	153	1800	35.38%	3.82	4.16	−72.6	−715.7	847.5	47.1%	10	75		中野 浩	63
	33	荒　井	多摩ＯＬ	79.4	11	34	707.5	104	1200	58.96%	7.22	6.80	−22.5	−194.1	941.6	78.5%	15	137		荒井 正敏	67
	34	菅原琢	多摩ＯＬ	63.8	5	17	1507.7	107	1800	83.76%	12.76	14.09	−89.1	155.2	2006.6	111.5%	11	206		菅原 琢	58
	35	伊　東▽	広島	63.6	8	45	460.5	62	700	65.79%	7.95	7.43	4.1	−65.5	612.9	87.6%	0	0		伊東 博司	67
☆	36	酒井か▽	Team白樺	62.6	16	42	464.9	112	500	92.98%	3.91	4.15	20.1	89.2	618.7	123.7%	0	0		酒井か代子	71
	37	小野賢▽	ランニングサポ	55.0	10	31	835.0	100	1500	55.67%	5.50	8.35	−72.4	−292.0	1111.3	74.1%	0	0		小野 賢二	65
	38	宇佐俊	多摩ＯＬ	53.2	4	22	1127.3	124	1000	112.73%	13.30	9.09	−31.7	375.9	1500.3	150.0%	0	0		宇佐美俊哉	62
	39	大　塚▽	千葉	52.0	11	47	428.0	91	600	71.33%	4.73	4.70	1.0	−22.8	569.6	94.9%	0	0		大塚 校市	73
	40	星野健	多摩ＯＬ	51.0	6	49	414.0	45	700	59.14%	8.50	9.20	−8.5	−112.0	551.0	78.7%	7	52		星野 健太	51
	41	大　町	多摩ＯＬ	45.8	3	50	329.1	31	500	65.82%	15.27	10.62	3.3	−46.6	438.0	87.6%	11	93	130	大町 宏志	63
	42	松　崎▽	京葉	43.5	3	18	1363.4	87	2400	56.81%	14.50	15.67	−160.3	−439.9	1814.6	75.6%	6	141	240	松崎 崇志	30
	43	松　山	多摩ＯＬ	43.4	10	41	516.0	119	650	79.38%	4.34	4.34	−11.8	27.6	686.7	105.7%	0	0		松山 雅彦	71
	44	小比賀▽	広島県協会	40.6	9	51	306.3	63	400	76.58%	4.51	4.86	6.6	5.8	407.7	101.9%	0	0		小比賀健司	54
	45	鈴木規	多摩ＯＬ	39.0	22	48	418.4	139	1000	41.84%	1.77	3.01	−45.9	−333.0	556.9	55.7%	0	0		鈴木 規弘	66
	46	豊　島▽	早大ＯＣ寿会	37.5	8	30	835.1	120	1000	83.51%	4.69	6.96	−47.4	83.7	1111.4	111.1%	4	102	100	豊島 利男	63
	46	酒井克▽	Team白樺	37.5	8	52	241.5	53	600	40.25%	4.69	4.56	−13.5	−209.3	321.4	53.6%	10	50	450	酒井 克明	74
	48	宇野浩	多摩ＯＬ	32.7	5	44	461.0	54	1000	46.10%	6.54	8.54	−52.2	−290.4	613.5	61.4%	0	0		宇野 浩一	65
	49	平	多摩ＯＬ	31.8	10	43	461.5	135	500	92.30%	3.18	3.42	−10.7	85.8	614.2	122.8%	0	137	200	平 雅夫	71
	50	児　玉	多摩ＯＬ	25.0	7	54	180.0	56	200	90.00%	3.57	3.21	8.0	29.7	239.6	119.8%	0	0		児玉 拓	79
	51	友　田	多摩ＯＬ	22.0	7	46	436.0	143	1440	30.28%	3.14	3.05	−100.3	−646.0	580.3	40.3%	2	48	180	友田 賢吾	24
	52	笠　原▽	ソニー	18.7	2	53	190.1	25	500	38.02%	9.35	7.60	−23.8	−185.6	253.0	50.6%	3	39	50	笠原 健司	63
	53	ヨルク	多摩ＯＬ	10.0	2	56	56.0	16	240	23.33%	5.00	3.50	−10.4	−124.3	74.5	31.1%	20	194	240	ヨルク V.	60
	54	田中正	多摩ＯＬ	9.3	2	23	1039.6	91	2000	51.98%	4.65	11.42	−160.6	−463.1	1383.6	69.2%	0	0		田中 正人	56
	55	高橋厚	多摩ＯＬ	7.8	3	55	74.7	34	240	31.13%	2.60	2.20	−12.6	−105.6	99.4	41.4%	0	0		高橋 厚	93
	56	高　尾▽	方向音痴会	5.0	2	58	30.7	32	120	25.58%	2.50	0.96	−5.2	−59.5	40.9	34.0%	2	12	60	高尾 昭次	66
	57	今井信▽	上尾	2.7	1	57	54.1	17	350	15.46%	2.70	3.18	−27.0	−208.9	72.0	20.6%	0	0		今井 信也	66
	58	鈴木博	多摩ＯＬ	0.0	0	59	4.0	1	500	0.80%	0.00	4.00	−42.5	−371.7	5.3	1.1%	0	1	500	鈴木 博実	64
	58	野中好	多摩ＯＬ	0.0	0	60	1.7	1	12	14.17%	0.00	1.70	−1.0	−7.3	2.3	18.9%	3	41		野中 好夫	67
	58	新田見▽	練馬			13	1735.8	186	2400	72.33%	0.00	9.33	−203.8	−67.5	2310.2	96.3%		0		新田見俊宣	57
		合計		6,957	817		63,717	7,752	91,622												
		平均		117.9	13.8		1,062.0	129.2	1,527.0	69.54%											

※所属、凡例、年齢、目標などの訂正・変更はtaku@orienteering.comまで！

TOPデータ更新（　更新　）

J2→ （自分の名前の上でctrl+C、J2の上でctrl+Vします）

J2に名前を貼り付けてF9を押すと、該当個所の色が変わります

簡易マクロで項目別にソートします。更新ボタンを押して下さい。

DEC 275 /366days 75.14%

	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	西　山▽	3696.8	鈴木恒	275	西　山▽	4800	原　野▽	145.25%	鈴木孝	20.21	鈴木孝	17.16	原　野▽	841.36
2	花　澤▽	3165.3	花　澤▽	274	円　井	4400	宇佐俊	112.73%	稲　葉▽	16.69	松　崎▽	15.67	森　本▽	428.75
3	瀧　川▽	2807.0	円　井	264	花　澤▽	4020	岡　本▽	105.73%	円　井	16.02	西　山▽	15.34	稲　葉▽	424.40
4	稲　葉▽	2678.5	松　澤▽	262	池　▽	4000	鈴木恒	105.69%	三　森	15.46	菅原琢	14.09	宇佐俊	375.93
5	円　井	2594.5	山田一	248	上坂昌	3600	森　本▽	103.72%	池　▽	15.46	瀧　川▽	13.43	奥　田▽	297.64
6	池　▽	2492.4	稲　葉▽	244	瀧　川▽	3500	酒井か▽	92.98%	大　町	15.27	池　▽	13.12	岡　本▽	275.37
7	鈴木孝	2436.6	西　山▽	241	鈴木孝	3360	平	92.30%	松　崎▽	14.50	森　本▽	12.65	鈴木恒	220.02
8	上坂昌	2379.0	原　野▽	239	稲　葉▽	3000	奥　田▽	91.67%	寺島美	14.36	寺島美	12.04	小林毅▽	206.82
9	桜　井▽	2015.8	上坂昌	234	桜　井▽	2750	児　玉	90.00%	西　山▽	14.35	藤　平	11.58	瀧　川▽	177.22
10	小林毅▽	2010.1	小林毅▽	225	大　橋▽	2500	稲　葉▽	89.28%	宇佐俊	13.30	花　澤▽	11.55	菅原琢	155.24
11	大　橋▽	1824.8	桜　井▽	223	小林毅▽	2400	菅原琢	83.76%	菅原琢	12.76	三　森	11.47	花　澤▽	144.81
12	原　野▽	1743.0	角　岡▽	223	新田見▽	2400	小林毅▽	83.75%	花　澤▽	12.34	田中正	11.42	山田一	95.56
13	新田見▽	1735.8	鈴木雄▽	218	松　崎▽	2400	豊　島▽	83.51%	瀧　川▽	11.92	大　島▽	11.37	藤　平	94.36
14	奥　田▽	1650.1	瀧　川▽	209	三　森	2040	山田一	83.10%	藤　平	11.60	稲　葉▽	10.98	西　山▽	90.24
15	森　本▽	1555.8	奥　田▽	193	田中正	2000	藤　平	83.00%	上坂昌	11.24	大　町	10.62	酒井か▽	89.22
16	三　森	1537.3	池　▽	190	大　島▽	2000	瀧　川▽	80.20%	森　本▽	10.55	大　橋▽	10.25	平	85.82
17	菅原琢	1507.7	新田見▽	186	角　岡▽	1980	三　宅	80.00%	三　野	10.49	上坂昌	10.17	豊　島▽	83.73
18	松　崎▽	1363.4	大　橋▽	178	奥　田▽	1800	松　山	79.38%	内　海▽	9.74	円　井	9.83	三　宅	34.04
19	角　岡▽	1355.3	小林亜▽	169	菅原琢	1800	花　澤▽	78.74%	小林毅▽	9.58	新田見▽	9.33	児　玉	29.73
20	鈴木雄▽	1243.0	中　野▽	153	鈴木雄▽	1800	西　山▽	77.02%	大　橋▽	9.42	三　野	9.27	松　山	27.61
21	松　澤▽	1173.0	友　田	143	松　澤▽	1800	小比賀▽	76.58%	笠　原▽	9.35	星野健	9.20	小比賀▽	5.75
22	宇佐俊	1127.3	鈴木孝	142	小林亜▽	1800	三　森	75.36%	細　谷▽	8.78	宇佐俊	9.09	三　森	4.51
23	田中正	1039.6	内　海▽	142	中　野▽	1800	桜　井▽	73.30%	星野健	8.50	桜　井▽	9.04	野中好	-7.32
24	山田一	997.2	鈴木規	139	森　本▽	1500	大　橋▽	72.99%	平　島▽	8.46	小林毅▽	8.93	大　塚▽	-22.82
25	藤　平	996.0	平	135	内　海▽	1500	鈴木孝	72.52%	伊　東▽	7.95	奥　田▽	8.55	大　町	-46.58
26	岡　本▽	951.6	三　森	134	小野賢▽	1500	新田見▽	72.33%	小林亜▽	7.92	宇野浩	8.54	桜　井▽	-50.46
27	小林亜▽	934.0	岡　本▽	132	友　田	1440	大　塚▽	71.33%	岡　本▽	7.68	小野賢▽	8.35	大　橋▽	-53.62
28	大　島▽	898.0	宇佐俊	124	原　野▽	1200	細　谷▽	69.76%	奥　田▽	7.45	笠　原▽	7.60	細　谷▽	-53.77
29	内　海▽	887.3	森　本▽	123	山田一	1200	鈴木雄▽	69.06%	原　野▽	7.29	伊　東▽	7.43	高　尾▽	-59.46
30	豊　島▽	835.1	木村佳▽	122	藤　平	1200	角　岡▽	68.45%	荒　井	7.22	細　谷▽	7.42	伊　東▽	-65.46
31	小野賢▽	835.0	豊　島▽	120	木村佳▽	1200	上坂昌	66.08%	大　島▽	6.81	原　野▽	7.29	新田見▽	-67.48
32	鈴木恒	761.0	松　山	119	荒　井	1200	大　町	65.82%	宇野浩	6.54	岡　本▽	7.21	鈴木孝	-87.99
33	木村佳▽	708.8	酒井か▽	112	平　島▽	1200	伊　東▽	65.79%	角　岡▽	6.24	豊　島▽	6.96	寺島美	-98.53
34	荒　井	707.5	菅原琢	107	宇佐俊	1000	松　澤▽	65.17%	三　宅	6.10	荒　井	6.80	高橋厚	-105.63
35	細　谷▽	697.6	荒　井	104	豊　島▽	1000	寺島美	64.19%	桜　井▽	5.81	三　宅	6.51	鈴木雄▽	-109.46
36	中　野▽	636.8	小野賢▽	100	細　谷▽	1000	池　▽	62.31%	小野賢▽	5.50	内　海▽	6.25	星野健	-111.96
37	寺島美	577.7	平　島▽	97	三　野	1000	内　海▽	59.15%	木村佳▽	5.31	角　岡▽	6.08	ヨルク	-124.33
38	三　宅	560.0	細　谷▽	94	宇野浩	1000	星野健	59.14%	鈴木雄▽	5.08	木村佳▽	5.81	角　岡▽	-132.40
39	平　島▽	544.2	田中正	91	鈴木規	1000	木村佳▽	59.07%	松　澤▽	5.03	鈴木雄▽	5.70	松　澤▽	-179.46
40	三　野	528.6	大　塚▽	91	岡　本▽	900	円　井	58.97%	ヨルク	5.00	平　島▽	5.61	笠　原▽	-185.58
41	松　山	516.0	松　崎▽	87	寺島美	900	荒　井	58.96%	大　塚▽	4.73	小林亜▽	5.53	木村佳▽	-192.84
42	酒井か▽	464.9	藤　平	86	鈴木恒	720	松　崎▽	56.81%	豊　島▽	4.69	小比賀▽	4.86	荒　井	-194.14
43	平	461.5	三　宅	86	三　宅	700	小野賢▽	55.67%	酒井克▽	4.69	大　塚▽	4.70	今井信▽	-208.87
44	宇野浩	461.0	大　島▽	79	伊　東▽	700	三　野	52.86%	田中正	4.65	酒井克▽	4.56	酒井克▽	-209.32
45	伊　東▽	460.5	小比賀▽	63	星野健	700	田中正	51.98%	小比賀▽	4.51	松　澤▽	4.48	三　野	-222.77
46	友　田	436.0	伊　東▽	62	松　山	650	小林亜▽	51.89%	松　山	4.34	松　山	4.34	内　海▽	-239.75
47	大　塚▽	428.0	三　野	57	大　塚▽	600	宇野浩	46.10%	酒井か▽	3.91	中　野▽	4.16	宇野浩	-290.37
48	鈴木規	418.4	児　玉	56	酒井克▽	600	平　島▽	45.35%	中　野▽	3.82	酒井か▽	4.15	小野賢▽	-292.05
49	星野健	414.0	宇野浩	54	酒井か▽	500	大　島▽	44.90%	児　玉	3.57	山田一	4.02	上坂昌	-325.92
50	大　町	329.1	酒井克▽	53	平	500	鈴木規	41.84%	山田一	3.42	鈴木博	4.00	鈴木規	-332.97
51	小比賀▽	306.3	寺島美	48	大　町	500	酒井克▽	40.25%	平	3.18	ヨルク	3.50	平　島▽	-357.44
52	酒井克▽	241.5	星野健	45	笠　原▽	500	笠　原▽	38.02%	友　田	3.14	平	3.42	鈴木博	-371.68
53	笠　原▽	190.1	高橋厚	34	鈴木博	500	中　野▽	35.38%	鈴木恒	2.77	児　玉	3.21	小林亜▽	-418.46
54	児　玉	180.0	高　尾▽	32	小比賀▽	400	高橋厚	31.13%	今井信▽	2.70	今井信▽	3.18	松　崎▽	-439.88
55	高橋厚	74.7	大　町	31	今井信▽	350	友　田	30.28%	高橋厚	2.60	友　田	3.05	田中正	-463.13
56	ヨルク	56.0	笠　原▽	25	高橋厚	240	高　尾▽	25.58%	高　尾▽	2.50	鈴木規	3.01	池　▽	-513.06
57	今井信▽	54.1	今井信▽	17	ヨルク	240	ヨルク	23.33%	鈴木規	1.77	鈴木恒	2.77	大　島▽	-604.73
58	高　尾▽	30.7	ヨルク	16	児　玉	200	今井信▽	15.46%	新田見▽	0.00	高橋厚	2.20	友　田	-645.97
59	鈴木博	4.0	鈴木博	1	高　尾▽	120	野中好	14.17%	鈴木博	0.00	野中好	1.70	円　井	-711.51
60	野中好	1.7	野中好	1	野中好	12	鈴木博	0.80%	野中好	0.00	高　尾▽	0.96	中　野▽	-715.66
61														
62														
63														
64														