年間走り込み大会データ　　10月11日 版

Rabbit Marathon 2023

凡例　■=NT選手　▼=NT関係者　▽=一般　無印=多摩OL　☆=女子

183 /365days　50.14%　　Go for target!

SEP　30 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	花　澤▽	-------	385.5	30	2	2120.1	182	4020	52.74%	12.85	11.65	55.1	104.6	4228.6	105.2%	0	0		花澤　和男	63
☆	2	西　山▽	-------	384.0	25	1	2487.4	162	4800	51.82%	15.36	15.35	−10.5	80.8	4961.2	103.4%	0	0		西山　千花	63
	3	鈴木孝	多摩ＯＬ	379.8	18	4	1668.6	99	3360	49.66%	21.10	16.85	103.6	−16.0	3328.1	99.1%	0	0		鈴木　孝司	50
	4	瀧　川▽	ふるはうす	310.0	26	3	1896.0	140	3500	54.17%	11.92	13.54	22.3	141.2	3781.6	108.0%	0	0		瀧川　英雄	59
	5	稲　葉▽	三河	302.8	27	7	1452.7	162	3000	48.42%	11.21	8.97	56.2	−51.4	2897.5	96.6%	52	199	365	稲葉　英雄	60
	6	奥　田▽	京葉	241.9	25	15	1115.9	128	1800	61.99%	9.68	8.72	94.0	213.4	2225.7	123.7%	0	0		奥田　健史	50
	7	上坂昌	多摩ＯＬ	233.0	22	6	1540.0	156	3600	42.78%	10.59	9.87	−62.9	−264.9	3071.6	85.3%	0	0		上坂　昌生	52
	8	池　▽	京葉	220.7	20	5	1616.7	127	4000	40.42%	11.04	12.73	−108.1	−388.8	3224.6	80.6%	0	22	400	池　陽平	41
	9	円　井	多摩ＯＬ	220.5	25	8	1439.0	175	4400	32.70%	8.82	8.22	−141.1	−767.0	2870.1	65.2%	44	308	650	円井　基史	46
	10	大　橋▽	杏友会	219.5	18	9	1379.4	110	2500	55.18%	12.19	12.54	14.0	126.0	2751.3	110.1%	56	287	500	大橋　晴彦	61
	11	新田見▽	練馬	208.0	23	12	1276.6	138	2400	53.19%	9.04	9.25	10.7	73.3	2546.2	106.1%	0	0		新田見俊宣	57
	12	小林毅▽	札幌農学校	201.5	23	11	1314.4	153	2400	54.77%	8.76	8.59	4.2	111.1	2621.6	109.2%	20	207	240	小林　毅	60
	13	桜　井▽	ＥＳ関東Ｃ	200.8	22	10	1363.5	155	2750	49.58%	9.13	8.80	−25.2	−15.3	2719.5	98.9%	30	184	365	桜井　剛	60
	14	宇佐俊	多摩ＯＬ	195.5	21	30	586.5	74	1000	58.65%	9.31	7.93	113.3	85.1	1169.8	117.0%	0	0		宇佐美俊哉	62
	15	森　本▽		195.4	18	17	950.1	89	1500	63.34%	10.86	10.68	72.1	198.0	1895.0	126.3%	34	165		森本　康裕	58
	16	三　森	多摩ＯＬ	191.8	13	16	966.9	87	2040	47.40%	14.75	11.11	24.1	−55.9	1928.5	94.5%	36	138		三森　弘満	34
	17	角　岡▽	三河	178.5	28	19	821.4	134	1980	41.48%	6.38	6.13	15.8	−171.3	1638.3	82.7%	19	92		角岡　明	64
	18	原　野▽	所沢	161.0	24	14	1156.0	160	1200	96.33%	6.71	7.23	62.4	554.4	2305.7	192.1%	0	0		原野　幸男	84
	19	大　島▽	滋賀県協会	157.0	14	28	592.2	41	2000	29.61%	11.21	14.44	−7.4	−410.5	1181.2	59.1%	25	103	200	大島　健一	55
	20	松　澤▽	松塾	143.0	30	20	803.0	176	1800	44.61%	4.77	4.56	−4.9	−99.5	1601.6	89.0%	16	94	200	松澤　俊行	51
	21	鈴木雄▽	杏友会	139.0	25	18	834.0	143	1800	46.33%	5.56	5.83	−8.9	−68.5	1663.4	92.4%	0	0		鈴木　雄輔	63
	22	岡　本▽	兵庫	132.0	14	29	587.4	86	900	65.27%	9.43	6.83	58.0	136.2	1171.6	130.2%	19	95	180	岡本　隆之	63
	23	小野賢▽	ランニングサポ	127.0	11	25	674.0	72	1500	44.93%	11.55	9.36	3.7	−78.1	1344.3	89.6%	0	0		小野　賢二	65
	24	豊　島▽	早大ＯＣ寿会	107.6	11	31	572.5	78	1000	57.25%	9.78	7.34	25.4	71.1	1141.9	114.2%	15	69	100	豊島　利男	63
	25	藤　平	多摩ＯＬ	104.0	10	23	684.0	59	1200	57.00%	10.40	11.59	5.4	82.4	1364.3	113.7%	13	82	150	藤平　正敏	62
	26	山田一	多摩ＯＬ	94.9	29	24	680.3	169	1200	56.69%	3.27	4.03	−3.7	78.7	1356.9	113.1%	0	0		山田　一善	64
	27	小林亜▽	つるまい	93.0	16	26	659.0	131	1800	36.61%	5.81	5.03	−54.9	−243.5	1314.4	73.0%	0	0		小林亜紀夫	55
	28	荒　井	多摩ＯＬ	89.2	14	34	496.2	73	1200	41.35%	6.37	6.80	−9.4	−105.4	989.7	82.5%	20	96		荒井　正敏	67
	29	内　海▽	丘の上	86.4	17	27	621.9	112	1500	41.46%	5.08	5.55	−36.9	−130.2	1240.4	82.7%	8	50	150	内海　洋	59
	30	鈴木恒	多摩ＯＬ	79.0	30	33	503.0	183	720	69.86%	2.63	2.75	19.8	142.0	1003.3	139.3%	12	79	120	鈴木　恒久	66
	31	寺島美	多摩ＯＬ	74.5	5	37	410.5	35	900	45.61%	14.90	11.73	0.5	−40.7	818.8	91.0%	0	0		寺島　美昭	63
	32	田中正	多摩ＯＬ	72.6	11	22	749.7	77	2000	37.49%	6.60	9.74	−91.8	−253.0	1495.3	74.8%	0	0		田中　正人	56
	33	菅原琢	多摩ＯＬ	63.4	8	21	780.5	64	1800	43.36%	7.93	12.20	−84.5	−122.0	1556.7	86.5%	9	108		菅原　琢	58
	34	平	多摩ＯＬ	63.0	20	41	327.5	92	500	65.50%	3.15	3.56	21.9	76.8	653.2	130.6%	20	104	200	平　雅夫	71
	35	三　宅	多摩ＯＬ	61.0	9	39	351.0	53	700	50.14%	6.78	6.62	3.5	0.0	700.1	100.0%	0	0		三宅　亙	64
	36	松　崎▽	京葉	60.8	5	13	1262.5	80	2400	52.60%	12.16	15.78	−136.5	59.2	2518.1	104.9%	5	130	240	松崎　崇志	30
	37	細　谷▽	山形県協会	60.6	8	36	420.7	59	1000	42.07%	7.58	7.13	−21.6	−80.7	839.1	83.9%	0	0		細谷　健一	55
	38	大　町	多摩ＯＬ	52.6	4	50	229.3	23	500	45.86%	13.15	9.97	11.5	−21.4	457.3	91.5%	11	64	130	大町　宏志	63
	39	友　田	多摩ＯＬ	52.0	15	45	297.0	100	1440	20.63%	3.47	2.97	−66.4	−425.0	592.4	41.1%	5	34	180	友田　賢吾	24
	40	松　山	多摩ＯＬ	50.1	13	40	329.6	78	650	50.71%	3.85	4.23	−3.3	3.7	657.4	101.1%	0	0		松山　雅彦	71
	41	大　塚▽	千葉	47.0	9	47	280.0	59	600	46.67%	5.22	4.75	−2.3	−20.8	558.5	93.1%	0	0		大塚　校市	73
	42	伊　東▽	広島	44.4	6	44	307.9	43	700	43.99%	7.40	7.16	−13.1	−43.1	614.1	87.7%	0	0		伊東　博司	67
	43	星野健	多摩ＯＬ	42.0	4	47	280.0	30	700	40.00%	10.50	9.33	−15.5	−71.0	558.5	79.8%	6	35		星野　健太	51
	44	三　野	多摩ＯＬ	41.8	5	42	321.6	35	1000	32.16%	8.36	9.19	−40.4	−179.8	641.4	64.1%	0	0		三野　隆志	44
	45	小比賀▽	広島県協会	41.5	9	51	203.9	41	400	50.98%	4.61	4.97	8.6	3.4	406.7	101.7%	0	0		小比賀健司	54
	46	笠　原▽	ソニー	41.1	5	54	112.8	15	500	22.56%	8.22	7.52	0.0	−137.9	225.0	45.0%	8	26	50	笠原　健司	63
	47	中　野▽	早大ＯＣ寿会	40.9	12	35	446.9	109	1800	24.83%	3.41	4.10	−107.0	−455.6	891.4	49.5%	5	52		中野　浩	63
	48	鈴木規	多摩ＯＬ	37.4	15	38	371.3	115	1000	37.13%	2.49	3.23	−44.8	−130.1	740.6	74.1%	0	0		鈴木　規弘	66
	49	木村佳▽	長野県協会	35.4	7	32	532.9	86	1200	44.41%	5.06	6.20	−63.2	−68.7	1062.9	88.6%	0	0		木村　佳司	62
☆	50	酒井か▽	Team白樺	31.8	7	46	283.4	68	500	56.68%	4.54	4.17	−9.3	32.7	565.3	113.1%	0	0		酒井か代子	71
	51	酒井克▽	Team白樺	30.0	6	52	145.0	33	600	24.17%	5.00	4.39	−19.3	−155.8	289.2	48.2%	5	28	450	酒井　克明	74
	52	平　島▽	京都	27.0	5	49	234.8	46	1200	19.57%	5.40	5.10	−71.6	−366.8	468.3	39.0%	4	39		平島　俊次	71
	53	児　玉	多摩ＯＬ	26.0	7	53	124.0	39	200	62.00%	3.71	3.18	9.6	23.7	247.3	123.7%	0	0		児玉　拓	79
	54	宇野浩	多摩ＯＬ	22.1	4	43	318.1	38	1000	31.81%	5.53	8.37	−60.1	−183.3	634.5	63.4%	0	0		宇野　浩一	65
	55	今井信▽	上尾	8.2	2	58	15.1	4	350	4.32%	4.10	3.78	−20.6	−160.4	30.1	8.6%	0	0		今井　信也	66
	56	高　尾▽	方向音痴会	4.0	3	57	19.0	21	120	15.83%	1.33	0.90	−5.9	−41.2	37.9	31.6%	2	6	60	高尾　昭次	66
	56	鈴木博	多摩ＯＬ	4.0	1	59	4.0	1	500	0.80%	4.00	4.00	−37.1	−246.7	8.0	1.6%	1	1	500	鈴木　博実	64
	58	野中好	多摩ＯＬ	1.7	1	60	1.7	1	12	14.17%	1.70	1.70	0.7	−4.3	3.4	28.3%	4	28		野中　好夫	67
	59	ヨルク	多摩ＯＬ	0.0	0	55	46.0	14	240	19.17%	0.00	3.29	−19.7	−74.3	91.7	38.2%	18	129	240	ヨルク　V.	60
	59	高橋厚	多摩ＯＬ	0.0	0	56	45.2	21	240	18.83%	0.00	2.15	−19.7	−75.1	90.2	37.6%	0	0		高橋　厚	93
		合計		6,919	835		42,111	5,234	91,622												
		平均		115.3	13.9		701.8	87.2	1,527.0	45.96%											

※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。

SEP 183 /365days 50.14%

	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▽	2487.4	鈴木恒	183	西　山▽	4800	原　野▽	96.33%	鈴木孝	21.10	鈴木孝	16.85	原　野▽	554.36
2	花　澤▽	2120.1	花　澤▽	182	円　井	4400	鈴木恒	69.86%	西　山▽	15.36	松　崎▽	15.78	奥　田▽	213.43
3	瀧　川▽	1896.0	松　澤▽	176	花　澤▽	4020	平	65.50%	寺島美	14.90	西　山▽	15.35	森　本▽	198.05
4	鈴木孝	1668.6	円　井	175	池　▽	4000	岡　本▽	65.27%	三　森	14.75	大　島▽	14.44	鈴木恒	142.01
5	池　▽	1616.7	山田一	169	上坂昌	3600	森　本▽	63.34%	大　町	13.15	瀧　川▽	13.54	瀧　川▽	141.21
6	上坂昌	1540.0	西　山▽	162	瀧　川▽	3500	児　玉	62.00%	花　澤▽	12.85	池　▽	12.73	岡　本▽	136.17
7	稲　葉▽	1452.7	稲　葉▽	162	鈴木孝	3360	奥　田▽	61.99%	大　橋▽	12.19	大　橋▽	12.54	大　橋▽	125.98
8	円　井	1439.0	原　野▽	160	稲　葉▽	3000	宇佐俊	58.65%	松　崎▽	12.16	菅原琢	12.20	小林毅▽	111.11
9	大　橋▽	1379.4	上坂昌	156	桜　井▽	2750	豊　島▽	57.25%	瀧　川▽	11.92	寺島美	11.73	花　澤▽	104.59
10	桜　井▽	1363.5	桜　井▽	155	大　橋▽	2500	藤　平	57.00%	小野賢▽	11.55	花　澤▽	11.65	宇佐俊	85.13
11	小林毅▽	1314.4	小林毅▽	153	小林毅▽	2400	山田一	56.69%	稲　葉▽	11.21	藤　平	11.59	藤　平	82.36
12	新田見▽	1276.6	鈴木雄▽	143	新田見▽	2400	酒井か▽	56.68%	大　島▽	11.21	三　森	11.11	西　山▽	80.82
13	松　崎▽	1262.5	瀧　川▽	140	松　崎▽	2400	大　橋▽	55.18%	池　▽	11.04	森　本▽	10.68	山田一	78.66
14	原　野▽	1156.0	新田見▽	138	三　森	2040	小林毅▽	54.77%	森　本▽	10.86	大　町	9.97	平	76.82
15	奥　田▽	1115.9	角　岡▽	134	田中正	2000	瀧　川▽	54.17%	上坂昌	10.59	上坂昌	9.87	新田見▽	73.31
16	三　森	966.9	小林亜▽	131	大　島▽	2000	新田見▽	53.19%	星野健	10.50	田中正	9.74	豊　島▽	71.13
17	森　本▽	950.1	奥　田▽	128	角　岡▽	1980	花　澤▽	52.74%	藤　平	10.40	小野賢▽	9.36	松　崎▽	59.21
18	鈴木雄▽	834.0	池　▽	127	奥　田▽	1800	松　崎▽	52.60%	豊　島▽	9.78	星野健	9.33	酒井か▽	32.72
19	角　岡▽	821.4	鈴木規	115	鈴木雄▽	1800	西　山▽	51.82%	奥　田▽	9.68	新田見▽	9.25	児　玉	23.73
20	松　澤▽	803.0	内　海▽	112	松　澤▽	1800	小比賀▽	50.98%	岡　本▽	9.43	三　野	9.19	松　山	3.71
21	菅原琢	780.5	大　橋▽	110	菅原琢	1800	松　山	50.71%	宇佐俊	9.31	稲　葉▽	8.97	小比賀▽	3.35
22	田中正	749.7	中　野▽	109	小林亜▽	1800	三　宅	50.14%	桜　井▽	9.13	桜　井▽	8.80	三　宅	0.04
23	藤　平	684.0	友　田	100	中　野▽	1800	鈴木孝	49.66%	新田見▽	9.04	奥　田▽	8.72	野中好	-4.32
24	山田一	680.3	鈴木孝	99	森　本▽	1500	桜　井▽	49.58%	円　井	8.82	小林毅▽	8.59	桜　井▽	-15.27
25	小野賢▽	674.0	平	92	小野賢▽	1500	稲　葉▽	48.42%	小林毅▽	8.76	宇野浩	8.37	鈴木孝	-16.00
26	小林亜▽	659.0	森　本▽	89	内　海▽	1500	三　森	47.40%	三　野	8.36	円　井	8.22	大　塚▽	-20.82
27	内　海▽	621.9	三　森	87	友　田	1440	大　塚▽	46.67%	笠　原▽	8.22	宇佐俊	7.93	大　町	-21.38
28	大　島▽	592.2	岡　本▽	86	原　野▽	1200	鈴木雄▽	46.33%	菅原琢	7.93	笠　原▽	7.52	寺島美	-40.73
29	岡　本▽	587.4	木村佳▽	86	藤　平	1200	大　町	45.86%	細　谷▽	7.58	豊　島▽	7.34	高　尾▽	-41.16
30	宇佐俊	586.5	松　崎▽	80	山田一	1200	寺島美	45.61%	伊　東▽	7.40	原　野▽	7.23	伊　東▽	-43.06
31	豊　島▽	572.5	豊　島▽	78	木村佳▽	1200	小野賢▽	44.93%	三　宅	6.78	伊　東▽	7.16	稲　葉▽	-51.41
32	木村佳▽	532.9	松　山	78	荒　井	1200	松　澤▽	44.61%	原　野▽	6.71	細　谷▽	7.13	三　森	-55.89
33	鈴木恒	503.0	田中正	77	平　島▽	1200	木村佳▽	44.41%	田中正	6.60	岡　本▽	6.83	鈴木雄▽	-68.47
34	荒　井	496.2	宇佐俊	74	宇佐俊	1000	伊　東▽	43.99%	角　岡▽	6.38	荒　井	6.80	木村佳▽	-68.74
35	中　野▽	446.9	荒　井	73	豊　島▽	1000	菅原琢	43.36%	荒　井	6.37	三　宅	6.62	星野健	-70.96
36	細　谷▽	420.7	小野賢▽	72	細　谷▽	1000	上坂昌	42.78%	小林亜▽	5.81	木村佳▽	6.20	ヨルク	-74.33
37	寺島美	410.5	酒井か▽	68	鈴木規	1000	細　谷▽	42.07%	鈴木雄▽	5.56	角　岡▽	6.13	高橋厚	-75.13
38	鈴木規	371.3	菅原琢	64	三　野	1000	角　岡▽	41.48%	宇野浩	5.53	鈴木雄▽	5.83	小野賢▽	-78.05
39	三　宅	351.0	藤　平	59	宇野浩	1000	内　海▽	41.46%	平　島▽	5.40	内　海▽	5.55	細　谷▽	-80.67
40	松　山	329.6	細　谷▽	59	岡　本▽	900	荒　井	41.35%	大　塚▽	5.22	平　島▽	5.10	松　澤▽	-99.47
41	平	327.5	大　塚▽	59	寺島美	900	池　▽	40.42%	内　海▽	5.08	小林亜▽	5.03	荒　井	-105.44
42	三　野	321.6	三　宅	53	鈴木恒	720	星野健	40.00%	木村佳▽	5.06	小比賀▽	4.97	菅原琢	-121.97
43	宇野浩	318.1	平　島▽	46	三　宅	700	田中正	37.49%	酒井克▽	5.00	大　塚▽	4.75	鈴木規	-130.07
44	伊　東▽	307.9	伊　東▽	43	伊　東▽	700	鈴木規	37.13%	松　澤▽	4.77	松　澤▽	4.56	内　海▽	-130.15
45	友　田	297.0	大　島▽	41	星野健	700	小林亜▽	36.61%	小比賀▽	4.61	酒井克▽	4.39	笠　原▽	-137.88
46	酒井か▽	283.4	小比賀▽	41	松　山	650	円　井	32.70%	酒井か▽	4.54	松　山	4.23	酒井克▽	-155.82
47	大　塚▽	280.0	児　玉	39	大　塚▽	600	三　野	32.16%	今井信▽	4.10	酒井か▽	4.17	今井信▽	-160.37
48	星野健	280.0	宇野浩	38	酒井克▽	600	宇野浩	31.81%	鈴木博	4.00	中　野▽	4.10	角　岡▽	-171.31
49	平　島▽	234.8	寺島美	35	平	500	大　島▽	29.61%	松　山	3.85	山田一	4.03	三　野	-179.77
50	大　町	229.3	三　野	35	酒井か▽	500	中　野▽	24.83%	児　玉	3.71	鈴木博	4.00	宇野浩	-183.27
51	小比賀▽	203.9	酒井克▽	33	大　町	500	酒井克▽	24.17%	友　田	3.47	今井信▽	3.78	小林亜▽	-243.47
52	酒井克▽	145.0	星野健	30	笠　原▽	500	笠　原▽	22.56%	中　野▽	3.41	平	3.56	鈴木博	-246.68
53	児　玉	124.0	大　町	23	鈴木博	500	友　田	20.63%	山田一	3.27	ヨルク	3.29	田中正	-253.04
54	笠　原▽	112.8	高橋厚	21	小比賀▽	400	平　島▽	19.57%	平	3.15	鈴木規	3.23	上坂昌	-264.93
55	ヨルク	46.0	高　尾▽	21	今井信▽	350	ヨルク	19.17%	鈴木恒	2.63	児　玉	3.18	平　島▽	-366.84
56	高橋厚	45.2	笠　原▽	15	ヨルク	240	高橋厚	18.83%	鈴木規	2.49	友　田	2.97	池　▽	-388.78
57	高　尾▽	19.0	ヨルク	14	高橋厚	240	高　尾▽	15.83%	野中好	1.70	鈴木恒	2.75	大　島▽	-410.54
58	今井信▽	15.1	今井信▽	4	児　玉	200	野中好	14.17%	高　尾▽	1.33	高橋厚	2.15	友　田	-424.97
59	鈴木博	4.0	鈴木博	1	高　尾▽	120	今井信▽	4.32%	ヨルク	0.00	野中好	1.70	中　野▽	-455.57
60	野中好	1.7	野中好	1	野中好	12	鈴木博	0.80%	高橋厚	0.00	高　尾▽	0.90	円　井	-767.03
61														
62														
63														
64														