

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										31574	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>

新シリーズがスタートして早いもので3回目のレポートです。平均データは 4月86.8Km(10.8days) 5月91.4Km(11.1days) 6月91.6Km(11.7days)でした。徐々に暑くなってくる季節、モチベーションを高く保っていきましょう。「なぜそれが必要なのか」を理解した上で走れば、その内容(量や負荷)も自ずと「正解」に近づいていくでしょう。秋のシーズンの序盤から高いパフォーマンスを発揮したければそろそろそこに向けた調整を始める時期ですよ。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。 管理者超多忙につき、業務停滞中です。申し訳ないです。

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!】

91/365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24.93%

略名	所属	5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
1 柳下大	Forest	389.0 25	734.0 52	3600	20.39%	15.56	14.12	132.4	4392.0	70 120 540
1 李	浜松	405.0 27	1125.0 76	2000	56.25%	15.00	14.80	626.4	4512.4	51 156 500
2 大町	多摩OL	358.2 30	988.4 89	4200	23.53%	11.94	11.11	-58.7	3964.5	37 102 420
3 松澤	三河	328.0 30	997.0 90	4000	24.93%	10.93	11.08	-0.3	3999.0	45 132 550
4 山口大	ES関東C	321.2 27	961.8 78	4000	24.05%	11.90	12.33	-35.5	3857.8	34 103 480
5 柳下大	Forest	321.0 26	1055.0 78	3600	29.31%	12.35	13.53	157.5	4231.6	50 170 540
6 稲津	丘の上	314.7 29	936.9 80	3600	26.03%	10.85	11.71	39.4	3757.9	34 95 360
7 奥	多摩OL	300.0 30	849.0 91	3000	28.30%	10.00	9.33	101.1	3405.3	30 90 300
8 今井直	多摩OL	246.0 23	677.0 71	3500	19.34%	10.70	9.54	-195.6	2715.4	0 0
9 諏訪高		240.1 28	863.8 84	2500	34.55%	8.58	10.28	240.5	3464.7	0 0
10 高橋善	ときわ走林会	234.0 25	799.0 70	4500	17.76%	9.36	11.41	-322.9	3204.8	33 103 550
11 角岡	つるまい	231.6 26	686.2 77	2400	28.59%	8.91	8.91	87.8	2752.3	1530 1588
12 円井	多摩OL	226.0 30	774.0 88	3000	25.80%	7.53	8.80	26.1	3104.5	46 145 600
13 小野賢	多摩OL	221.0 21	540.2 58	1500	36.01%	10.52	9.31	166.2	2166.7	0 0
14 四俣	東京	210.1 20	435.2 47	1200	36.27%	10.51	9.26	136.0	1745.6	31 73 200
15 山崎	多摩OL	207.5 17	339.5 31	2000	16.98%	12.21	10.95	-159.1	1361.7	20 35 200
16 瀧川	ふるはうす	186.0 21	553.0 61	2000	27.65%	8.86	9.07	54.4	2218.1	0 0
17 原野	所沢	179.0 21	393.0 41	2000	19.65%	8.52	9.59	-105.6	1576.3	0 0
18 杉山一	大阪	170.6 23	730.6 81	3600	20.29%	7.42	9.02	-166.9	2930.4	0 0 360

19	小 暮	E S 関東 C	160.1	15	475.5	49	1500	31.70%	10.67	9.70	101.5	1907.2	0	0
20	高野由	東京	158.9	22	421.4	71	1500	28.09%	7.22	5.94	47.4	1690.2	31	85 300
21	山口季	E S 関東 C	156.9	25	391.5	77	1000	39.15%	6.28	5.08	142.2	1570.3	0	0
22	渡辺円	E S 関東 C	152.3	23	457.5	62	1800	25.42%	6.62	7.38	8.7	1835.0	29	81 360
23	河 辺	浜松	150.9	17	471.1	52	2100	22.43%	8.88	9.06	-52.5	1889.6	18	53 210
24	菊 地	多摩 O L	145.0	29	505.0	65	3600	14.03%	5.00	7.77	-392.5	2025.5	13	68 360
25	菅原琢	多摩 O L	141.7	10	443.6	32	2000	22.18%	14.17	13.86	-55.0	1779.3	21	54 250
26	宇野浩	多摩 O L	131.1	10	253.1	25	1500	16.87%	13.11	10.12	-120.9	1015.2	15	34 150
27	石井龍	千葉	127.0	16	237.0	30	595	39.83%	7.94	7.90	88.7	950.6	23	41
28	山本保	サン・スーシ	126.5	12	248.5	35	1200	20.71%	10.54	7.10	-50.7	996.7	0	0
29	藤 平	多摩 O L	124.0	10	384.0	30	1500	25.60%	12.40	12.80	10.0	1540.2	10	30 150
30	小沢拓	多摩 O L	122.0	9	322.0	27	1200	26.83%	13.56	11.93	22.8	1291.5	0	0
31	アレク	多摩 O L	120.0	15	421.0	48	1500	28.07%	8.00	8.77	47.0	1688.6	0	18 150
32	北 村	多摩 O L	117.0	6	493.0	39	2400	20.54%	19.50	12.64	-105.4	1977.4	17	113 240
33	五十川	多摩 O L	116.2	4	409.2	17	2160	18.94%	29.05	24.07	-129.3	1641.3	16	70 180
34	山田一	多摩 O L	114.8	15	329.0	38	800	41.13%	7.65	8.66	129.5	1319.6	20	62 80
35	荒 井	多摩 O L	104.7	13	352.4	44	2000	17.62%	8.05	8.01	-146.2	1413.5	18	57 300
36	高野美	入間市	104.0	16	317.5	59	1500	21.17%	6.50	5.38	-56.5	1273.5	0	17 130
36	川 口	ほのくに	104.0	14	197.0	28	2000	9.85%	7.43	7.04	-301.6	790.2	11	24 200
38	秋 沢	白峰会	101.7	7	215.3	17	1200	17.94%	14.53	12.66	-83.9	863.6	10	29 12
39	新田見	練馬	101.5	14	476.0	59	2400	19.83%	7.25	8.07	-122.4	1909.2	0	0
40	田中正	多摩 O L	100.0	5	337.4	29	3000	11.25%	20.00	11.63	-410.5	1353.3	0	0
41	鈴木雄	杏友会	99.0	9	336.0	29	1200	28.00%	11.00	11.59	36.8	1347.7	0	0
42	紺 野	横浜	97.9	8	374.0	30	2000	18.70%	12.24	12.47	-124.6	1500.1	12	47 240
43	安 井	三河	95.1	9	314.9	34	2500	12.60%	10.57	9.26	-308.4	1263.1	11	32 200
44	宇野明	多摩 O L	90.0	13	286.0	43	1500	19.07%	6.92	6.65	-88.0	1147.1	0	0
45	高橋香	K O L C	87.7	13	197.2	30	1000	19.72%	6.75	6.57	-52.1	791.0	0	0 120
46	大 塚	千葉	87.0	13	295.0	45	1200	24.58%	6.69	6.56	-4.2	1183.2	0	0
46	宇野夏	多摩 O L	87.0	15	265.0	51	1000	26.50%	5.80	5.20	15.7	1062.9	0	0
46	前田裕	多摩 O L	87.0	9	255.3	34	1800	14.18%	9.67	7.51	-193.5	1024.0	13	56 300
49	松 橋	つるまい	85.3	15	135.9	24	200	67.95%	5.69	5.66	86.0	545.1	0	0 50
50	細 谷	山形県協会	85.0	14	290.0	34	1500	19.33%	6.07	8.53	-84.0	1163.2	0	0
51	森 達	おさるの会	82.0	12	318.0	32	1500	21.20%	6.83	9.94	-56.0	1275.5	19	75 300
52	野 本	多摩 O L	76.0	15	110.7	24	700	15.81%	5.07	4.61	-63.8	444.0	0	0
53	田中洋	川越	75.0	5	245.0	20	1000	24.50%	15.00	12.25	-4.3	982.7	0	0
54	宇野駿	多摩 O L	72.0	16	156.0	50	300	52.00%	4.50	3.12	81.2	625.7	0	21 300
55	酒井克	白樺	71.5	9	195.0	25	1000	19.50%	7.94	7.80	-54.3	782.1	7	19 100
56	今井信	東京高専	67.6	25	121.0	48	365	33.15%	2.70	2.52	30.0	485.3	0	0
57	鈴木孝	多摩 O L	67.0	6	292.5	19	1560	18.75%	11.17	15.39	-96.4	1173.2	19	64 365
57	須藤恒	多摩 O L	67.0	30	217.0	91	800	27.13%	2.23	2.38	17.5	870.4	25	75 360
57	尾上秀	サン・スーシ	67.0	14	189.0	38	1200	15.75%	4.79	4.97	-110.2	758.1	0	0 120
60	鈴木恒	多摩 O L	66.0	30	313.0	91	1000	31.30%	2.20	3.44	63.7	1255.4	9	49 130
61	加藤昭	多摩 O L	65.0	11	225.0	35	700	32.14%	5.91	6.43	50.5	902.5	0	0
62	高橋厚	多摩 O L	64.1	10	228.8	30	600	38.13%	6.41	7.63	79.2	917.7	0	0
63	寺島美	多摩 O L	62.0	4	213.9	15	1000	21.39%	15.50	14.26	-35.4	858.0	0	0 70
64	武 政	多摩 O L	61.0	11	153.7	22	1200	12.81%	5.55	6.99	-145.5	616.5	0	0
65	小 湊	多摩 O L	60.0	10	223.5	29	600	37.25%	6.00	7.71	73.9	896.5	0	0
66	平	多摩 O L	56.5	7	192.9	21	1000	19.29%	8.07	9.19	-56.4	773.7	13	49 150
67	野 田	JFE京浜	56.0	4	278.0	18	1500	18.53%	14.00	15.44	-96.0	1115.1	0	161200
68	豊 島	早大寿会	55.5	13	114.8	29	800	14.35%	4.27	3.96	-84.7	460.5	6	15
69	酒井か	調布市	53.7	9	71.8	12	1000	7.18%	5.97	5.98	-177.5	288.0	0	0 600
70	保 前		53.5	8	193.8	27	1200	16.15%	6.69	7.18	-105.4	777.3	6	19 100
71	宮 井	かすいち	53.1	7	144.6	23	1200	12.05%	7.59	6.29	-154.6	580.0	6	19 120
72	町井瑞	多摩 O L	51.0	23	135.0	63	500	27.00%	2.22	2.14	10.3	541.5	20	55 150
73	矢 萩	丘の上	50.6	7	82.4	11	360	22.89%	7.23	7.49	-7.4	330.5	0	0
74	鈴木博	多摩 O L	49.2	9	143.7	29	500	28.74%	5.47	4.96	19.0	576.4	13	34
75	仁多見	多摩 O L	48.0	4	168.4	13	600	28.07%	12.00	12.95	18.8	675.5	0	0
76	宗 形	二本松	46.9	6	110.2	15	1300	8.48%	7.82	7.35	-213.9	442.0	0	0
77	高 尾	方向音痴会	42.0	10	80.0	21	360	22.22%	4.20	3.81	-9.8	320.9	4	8 40
78	原	多摩 O L	40.3	5	124.3	12	1800	6.91%	8.06	10.36	-324.5	498.6	4	13 300
79	松本明	練馬	35.0	2	101.0	6	1000	10.10%	17.50	16.83	-148.3	405.1	0	0
80	矢 崎	多摩 O L	34.0	23	106.0	72	550	19.27%	1.48	1.47	-31.1	425.2	30	341 400
81	ヨルク	多摩 O L	28.0	4	120.0	9	1200	10.00%	7.00	13.33	-179.2	481.3	5	16 150
81	多田宗	多摩 O L	28.0	5	82.0	25	1800	4.56%	5.60	3.28	-366.8	328.9	7	22 180
81	小林亜	つるまい	28.0	5	78.0	13	600	13.00%	5.60	6.00	-71.6	312.9	0	0

84	三宅	多摩OL	27.0	9	68.0	20	300	22.67%	3.00	3.40	-6.8	272.7	0	0	25
85	上島	つるまい	25.0	5	95.0	19	600	15.83%	5.00	5.00	-54.6	381.0	4	12	60
85	橋本	武相	25.0	5	56.0	13	500	11.20%	5.00	4.31	-68.7	224.6	0	0	
87	諏訪雅	つくばROC	23.5	6	135.6	33	1000	13.56%	3.92	4.11	-113.7	543.9	0	0	
88	上坂昌	多摩OL	21.0	10	72.0	50	600	12.00%	2.10	1.44	-77.6	288.8	0	0	
89	徳江	多摩OL	20.5	5	54.5	10	300	18.17%	4.10	5.45	-20.3	218.6	0	0	
89	新垣	練馬	20.5	5	25.8	6	400	6.45%	4.10	4.30	-73.9	103.5	4	5	400
91	三野	多摩OL	19.0	3	86.0	11	960	8.96%	6.33	7.82	-153.3	344.9	0	0	
91	小比賀	朱雀	19.0	3	57.5	10	600	9.58%	6.33	5.75	-92.1	230.6	0	0	72
93	花澤	横浜市	18.9	6	55.2	19	145	38.07%	3.15	2.91	19.0	221.4	7	21	50
94	一國	長津田組	18.5	5	18.5	6	300	6.17%	3.70	3.08	-56.3	74.2	3	4	100
95	高野政	多摩OL	18.0	4	47.0	12	300	15.67%	4.50	3.92	-27.8	188.5	0	0	
95	野中好	多摩OL	18.0	5	27.6	8	120	23.00%	3.60	3.45	-2.3	110.7	1	1	
97	宇佐俊	多摩OL	17.3	3	64.3	9	500	12.86%	5.77	7.14	-60.4	257.9	0	0	
98	鈴木規	多摩OL	17.0	7	51.0	21	600	8.50%	2.43	2.43	-98.6	204.6	0	0	
99	宮城島	ときわ走林会	16.3	5	206.1	27	1500	13.74%	3.26	7.63	-167.9	826.7	3	32	180
100	平林	多摩OL	15.0	5	18.0	6	700	2.57%	3.00	3.00	-156.5	72.2	0	8	
101	高島	白樺	13.0	5	20.0	7	600	3.33%	2.60	2.86	-129.6	80.2	0	1	60
102	高橋義	多摩OL	10.5	6	29.5	14	100	29.50%	1.75	2.11	4.6	118.3	0	3	100
102	野中聡	多摩OL	10.5	5	15.8	8	100	15.80%	2.10	1.98	-9.1	63.4	2	2	
104	児玉	多摩OL	9.0	3	19.0	10	100	19.00%	3.00	1.90	-5.9	76.2	0	0	
105	市川	多摩OL	8.0	1	55.0	5	600	9.17%	8.00	11.00	-94.6	220.6	0	0	
106	山川建	多摩OL	5.2	1	32.9	6	480	6.85%	5.20	5.48	-86.8	132.0	0	0	
107	福井樹	多摩OL	5.0	1	40.0	5	1200	3.33%	5.00	8.00	-259.2	160.4	0	0	
107	横江	朱雀	5.0	1	5.0	2	500	1.00%	5.00	2.50	-119.7	20.1	0	0	
109	町井稔	多摩OL	3.0	1	25.9	6	600	4.32%	3.00	4.32	-123.7	103.9	0	0	
110	藤原	多摩OL	2.0	2	8.0	8	200	4.00%	1.00	1.00	-41.9	32.1	0	1	30
111	佐藤慎	多摩OL	0.0	0	20.0	2	600	3.33%	0.00	10.00	-129.6	80.2	0	4	100
111	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50%	0.00	5.00	-244.3	20.1	0	0	
111	島田	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-74.8	0.0	20	45	120
111	松山	多摩OL	0.0	0	0.0	0	300	0.00%	0.00	0.00	-74.8	0.0	0	0	
111	菊澤	多摩OL	0.0	0	0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	-124.7	0.0	0	0	
111	中野	早大寿会	0.0	0	0.0	0	1200	0.00%	0.00	0.00	-299.2	0.0	0	0	
111	樋口	多摩OL			19.0	1	1000	1.90%	0.00	19.00	-230.3	76.2	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	李	1125.0	奥	91	高橋善	4500	松橋	67.95%	五十川	29.05	五十川	24.07	李	626.37
2	柳下大	1055.0	鈴木恒	91	大町	4200	李	56.25%	柳中正	20.00	樋口	19.00	諏訪高	240.51
3	松澤	997.0	須藤恒	91	松澤	4000	宇野駿	52.00%	北村	19.50	松本明	16.83	小野賢	166.23
4	大町	988.4	松澤	90	山口大	4000	山田一	41.13%	松本明	17.50	野田	15.44	柳下大	157.47
5	山口大	961.8	大町	89	柳下大	3600	石井龍	39.83%	寺島美	15.50	鈴木孝	15.39	山口季	142.18
6	稲津	936.9	円井	88	稲津	3600	山口季	39.15%	李	15.00	李	14.80	四俣	136.02
7	諏訪高	863.8	諏訪高	84	杉山一	3600	高橋厚	38.13%	田中洋	15.00	寺島美	14.26	山田一	129.55
8	奥	849.0	杉山一	81	菊地	3600	花澤	38.07%	秋沢	14.53	菅原琢	13.86	小暮	101.53
9	高橋善	799.0	稲津	80	今井直	3500	小湊	37.25%	菅原琢	14.17	柳下大	13.53	奥	101.05
10	円井	774.0	柳下大	78	奥	3000	四俣	36.27%	野田	14.00	ヨルク	13.33	石井龍	88.66
11	杉山一	730.6	山口大	78	円井	3000	小野賢	36.01%	小沢拓	13.56	仁多見	12.95	角岡	87.84
12	角岡	686.2	角岡	77	田中正	3000	諏訪高	34.55%	宇野浩	13.11	藤平	12.80	松橋	86.04
13	今井直	677.0	山口季	77	諏訪高	2500	今井信	33.15%	藤平	12.40	秋沢	12.66	宇野駿	81.21
14	瀧川	553.0	李	76	安井	2500	加藤昭	32.14%	柳下大	12.35	北村	12.64	高橋厚	79.21
15	小野賢	540.2	矢崎	72	角岡	2400	小暮	31.70%	紺野	12.24	紺野	12.47	小湊	73.91
16	菊地	505.0	今井直	71	北村	2400	鈴木恒	31.30%	山崎	12.21	山口大	12.33	====	====
17	北村	493.0	高野由	71	新田見	2400	高橋義	29.50%	仁多見	12.00	田中洋	12.25	田中正	-410.55
18	新田見	476.0	高橋善	70	五十川	2160	柳下大	29.31%	大町	11.94	小沢拓	11.93	菊地	-392.53
19	小暮	475.5	菊地	65	河辺	2100	鈴木博	28.74%	山口大	11.90	稲津	11.71	多田宗	-366.77
20	河辺	471.1	町井瑞	63	李	2000	角岡	28.59%	鈴木孝	11.17	田中正	11.63	原	-324.47
21	渡辺円	457.5	渡辺円	62	瀧川	2000	奥	28.30%	鈴木雄	11.00	鈴木雄	11.59	高橋善	-322.92
22	菅原琢	443.6	瀧川	61	菅原琢	2000	高野由	28.09%	松澤	10.93	高橋善	11.41	安井	-308.39
23	四俣	435.2	新田見	59	原野	2000	アレク	28.07%	稲津	10.85	大町	11.11	川口	-301.63
24	高野由	421.4	高野美	59	紺野	2000	仁多見	28.07%	今井直	10.70	松澤	11.08	中野	-299.18
25	アレク	421.0	小野賢	58	荒井	2000	鈴木雄	28.00%	小暮	10.67	市川	11.00	福井樹	-259.18
26	五十川	409.2	河辺	52	山崎	2000	瀧川	27.65%	安井	10.57	山崎	10.95	瀬谷	-244.32
27	原野	393.0	宇野夏	51	川口	2000	須藤恒	27.13%	山本保	10.54	原	10.36	樋口	-230.32
28	山口季	391.5	宇野駿	50	渡辺円	1800	町井瑞	27.00%	小野賢	10.52	諏訪高	10.28	宗形	-213.91
29	藤平	384.0	上坂昌	50	前田裕	1800	小沢拓	26.83%	四俣	10.51	宇野浩	10.12	今井直	-195.60
30	紺野	374.0	小暮	49	原	1800	宇野夏	26.50%	奥	10.00	佐藤慎	10.00	前田裕	-193.47

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!!)