

# 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	10109	10414								52097	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>

データ公開が遅れましたが夏真っ盛り、のデータです。平均データは 4月86.8Km(10.8days) 5月91.4Km(11.1days) 6月91.6Km(11.7days) 7月85.9Km(10.9days) 8月89.0Km(11.0days)でした。 そうこうしているうちに秋のシーズンも開幕、首尾はいかがでしょうか? 秋の後半戦に照準を合わせてフィジカル面をしっかりと仕上げましょう。そろそろ3月を念頭に置いたトレーニングプランも作りたいたところ。 **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!】

153/365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41.92%

略名	所属	8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 大町	多摩OL	405.3 31	1775.6 151	4200	42.28	13.07	11.76	15	4236	50 192 420
2 稲津	丘の上	361.0 30	1523.7 135	3600	42.33	12.03	11.29	15	3635	41 159 360
3 柳下大	Forest	292.0 26	1701.0 130	3600	47.25	11.23	13.08	192	4058	55 280 540
4 松澤	三河	289.0 29	1496.0 150	4000	37.40	9.97	9.97	-181	3569	50 212 550
4 円井	多摩OL	289.0 29	1262.5 147	3000	42.08	9.97	8.59	5	3012	60 247 600
6 田中正	多摩OL	269.6 13	738.7 51	3000	24.62	20.74	14.48	-519	1762	0 0
7 山口大	ES関東C	267.1 25	1472.7 120	4000	36.82	10.68	12.27	-204	3513	25 153 480
8 川口	ほのくに	266.0 27	696.0 85	2000	34.80	9.85	8.19	-142	1660	30 80 200
9 杉山一	大阪	260.4 25	1141.7 128	3600	31.71	10.42	8.92	-367	2724	0 0 360
10 角岡	つるまい	241.1 26	1164.1 131	2400	48.50	9.27	8.89	158	2777	24 1636
11 原野	所沢	224.0 27	786.0 88	2000	39.30	8.30	8.93	-52	1875	0 0
12 瀧川	ふるはうす	214.0 22	977.0 106	2000	48.85	9.73	9.22	139	2331	0 0
13 菊地	多摩OL	210.0 21	840.0 106	3600	23.33	10.00	7.92	-669	2004	21 101 360
14 河辺	浜松	209.0 24	773.8 88	2100	36.85	8.71	8.79	-106	1846	21 89 210
15 諏訪高		208.4 25	1373.4 139	2500	54.94	8.34	9.88	325	3276	0 0
16 山崎	多摩OL	207.2 16	664.7 57	2000	33.24	12.95	11.66	-174	1586	21 68 200
17 奥	多摩OL	200.5 30	1450.8 152	3000	48.36	6.68	9.54	193	3461	40 190 300
18 小野賢	多摩OL	199.0 23	930.2 100	1500	62.01	8.65	9.30	301	2219	0 0
19 ヨルク	多摩OL	183.0 11	375.0 25	1200	31.25	16.64	15.00	-128	895	24 48 150
20 新田見	練馬	179.0 23	812.5 100	2400	33.85	7.78	8.13	-194	1938	0 0
21 石井龍	千葉	176.0 22	665.0 80	595	111.76	8.00	8.31	416	1586	24 123
22 高橋善	ときわ走林会	170.0 24	1229.0 119	4500	27.31	7.08	10.33	-657	2932	41 178 550
23 山田一	多摩OL	166.6 18	686.2 72	800	85.78	9.26	9.53	351	1637	25 116 80
24 渡辺円	ES関東C	157.7 21	786.4 110	1800	43.69	7.51	7.15	32	1876	42 158 360
25 菅原琢	多摩OL	154.0 10	739.7 51	2000	36.99	15.40	14.50	-99	1765	18 89 250

26	李	浜松	150.0	15	1475.0	106	2000	73.75	10.00	13.92	637	3519	15	196	500
27	鈴木孝	多摩OL	143.0	8	499.5	32	1560	32.02	17.88	15.61	-154	1192	15	101	365
28	アレク	多摩OL	136.0	11	608.0	65	1500	40.53	12.36	9.35	-21	1450	0	18	150
29	平	多摩OL	133.2	15	402.5	43	1000	40.25	8.88	9.36	-17	960	27	89	150
30	鈴木雄	杏友会	132.0	12	613.0	55	1200	51.08	11.00	11.15	110	1462	0	0	
31	橋本	武相	130.0	20	288.0	51	500	57.60	6.50	5.65	78	687	0	0	
32	荒井	多摩OL	129.2	19	655.1	82	2000	32.76	6.80	7.99	-183	1563	22	104	300
33	藤平	多摩OL	128.0	9	646.0	48	1500	43.07	14.22	13.46	17	1541	10	51	150
34	細谷	山形県協会	122.0	16	517.0	60	1500	34.47	7.63	8.62	-112	1233	0	0	
35	宇野浩	多摩OL	114.9	6	521.2	41	1500	34.75	19.15	12.71	-108	1243	0	46	150
36	四俣	東京	114.6	9	740.0	71	1200	61.67	12.73	10.42	237	1765	23	138	200
37	小暮	E S 関東C	110.0	13	683.5	72	1500	45.57	8.46	9.49	55	1631	0	0	
38	酒井か	調布市	106.9	12	221.7	33	1000	22.17	8.91	6.72	-197	529	0	0	600
39	鈴木恒	多摩OL	105.0	31	524.0	153	1000	52.40	3.39	3.42	105	1250	12	73	130
40	宮井	かすいち	99.5	12	310.9	46	1200	25.91	8.29	6.76	-192	742	12	39	120
41	高野由	東京	98.0	19	614.4	109	1500	40.96	5.16	5.64	-14	1466	18	133	300
42	紺野	横浜	96.5	11	606.8	54	2000	30.34	8.77	11.24	-232	1448	17	79	240
43	今井直	多摩OL	96.0	14	938.0	101	3500	26.80	6.86	9.29	-529	2238	0	0	
44	野本	多摩OL	91.6	16	224.3	42	700	32.04	5.73	5.34	-69	535	0	0	
45	大塚	千葉	85.0	14	432.0	69	1200	36.00	6.07	6.26	-71	1031	0	0	
46	高野美	入間市	83.0	15	475.5	87	1500	31.70	5.53	5.47	-153	1134	0	17	130
47	鈴木博	多摩OL	82.8	12	295.4	52	500	59.08	6.90	5.68	86	705	20	72	
48	豊島	早大寿会	81.5	18	231.9	59	800	28.99	4.53	3.93	-103	553	12	34	
49	北村	多摩OL	81.0	7	691.0	57	2400	28.79	11.57	12.12	-315	1648	19	155	240
49	宇野明	多摩OL	81.0	8	424.0	59	1500	28.27	10.13	7.19	-205	1012	0	0	
51	高橋香	K O L C	78.3	12	342.5	54	1000	34.25	6.53	6.34	-77	817	0	0	120
52	田中洋	川越	78.0	5	363.0	29	1000	36.30	15.60	12.52	-56	866	0	0	
53	野田	JFE京浜	74.0	5	444.0	31	1500	29.60	14.80	14.32	-185	1059	0	161	200
54	武政	多摩OL	69.9	10	264.1	39	1200	22.01	6.99	6.77	-239	630	0	0	
55	宇野駿	多摩OL	69.0	12	303.0	78	300	101.00	5.75	3.88	177	723	0	21	300
56	小沢拓	多摩OL	68.0	7	495.0	45	1200	41.25	9.71	11.00	-8	1181	0	0	
57	秋沢	白峰会	67.7	6	433.6	35	1200	36.13	11.28	12.39	-69	1034	19	69	12
58	尾上秀	サン・スーシ	63.0	13	292.0	60	1200	24.33	4.85	4.87	-211	697	0	0	120
59	高橋厚	多摩OL	60.9	9	366.8	56	600	61.13	6.77	6.55	115	875	0	0	
60	宗形	二本松	60.1	8	210.9	29	1300	16.22	7.51	7.27	-334	503	0	0	
61	須藤恒	多摩OL	60.0	31	337.0	153	800	42.13	1.94	2.20	2	804	31	137	360
62	酒井克	白樺	59.0	8	350.0	47	1000	35.00	7.38	7.45	-69	835	6	35	100
63	町井瑞	多摩OL	58.0	12	240.0	90	500	48.00	4.83	2.67	30	573	20	95	150
64	寺島美	多摩OL	55.4	5	359.8	25	1000	35.98	11.08	14.39	-59	858	0	0	70
65	前田裕	多摩OL	54.0	9	392.0	54	1800	21.78	6.00	7.26	-363	935	15	95	300
66	森達	おさるの会	51.0	8	456.0	50	1500	30.40	6.38	9.12	-173	1088	30	133	300
67	小湊	多摩OL	48.0	5	307.5	39	600	51.25	9.60	7.88	56	734	0	0	
68	仁多見	多摩OL	47.0	5	275.4	24	600	45.90	9.40	11.48	24	657	0	0	
69	松本明	練馬	46.0	3	184.0	11	1000	18.40	15.33	16.73	-235	439	0	0	
70	福井樹	多摩OL	45.0	9	130.0	24	1200	10.83	5.00	5.42	-373	310	0	0	
71	原	多摩OL	44.5	2	222.2	22	1800	12.34	22.25	10.10	-532	530	7	25	300
72	安井	三河	43.0	6	401.4	44	2500	16.06	7.17	9.12	-647	958	4	41	200
73	諏訪雅	つくばROC	40.0	11	219.6	56	1000	21.96	3.64	3.92	-200	524	0	0	
74	矢崎	多摩OL	31.0	28	173.0	124	550	31.45	1.11	1.40	-58	413	360	707	400
75	五十川	多摩OL	30.0	1	483.1	19	2160	22.37	30.00	25.43	-422	1152	5	81	180
75	上島	つるまい	30.0	5	155.0	30	600	25.83	6.00	5.17	-97	370	9	25	60
77	上坂昌	多摩OL	29.0	15	132.0	86	600	22.00	1.93	1.53	-120	315	0	0	
78	三野	多摩OL	28.0	3	129.0	16	960	13.44	9.33	8.06	-273	308	0	0	
79	松山	多摩OL	26.3	8	26.3	8	300	8.77	3.29	3.29	-99	63	3	3	
80	山本保	サン・スーシ	26.0	4	372.5	46	1200	31.04	6.50	8.10	-131	889	0	0	
81	徳江	多摩OL	25.0	5	84.5	16	300	28.17	5.00	5.28	-41	202	0	0	
82	小林亜	つるまい	24.0	5	142.0	25	600	23.67	4.80	5.68	-110	339	0	0	
83	高島	白樺	23.6	4	77.6	18	600	12.93	5.90	4.31	-174	185	0	1	60
84	宇佐俊	多摩OL	22.5	4	99.3	17	500	19.86	5.63	5.84	-110	237	0	0	
85	三宅	多摩OL	21.0	7	126.0	37	300	42.00	3.00	3.41	0	301	0	0	25
86	多田宗	多摩OL	20.5	6	135.0	41	1800	7.50	3.42	3.29	-620	322	4	37	180
87	加藤昭	多摩OL	20.0	8	287.0	53	700	41.00	2.50	5.42	-6	685	10	10	
88	平林	多摩OL	19.0	7	55.0	19	700	7.86	2.71	2.89	-238	131	0	8	
89	高野政	多摩OL	18.0	5	72.0	18	300	24.00	3.60	4.00	-54	172	0	0	
90	鈴木規	多摩OL	17.0	6	91.0	36	600	15.17	2.83	2.53	-161	217	0	0	

91	新垣	練馬	15.0	6	44.9	15	400	11.23	2.50	2.99	-123	107	7	12	400
92	高尾	方向音痴会	14.0	4	108.0	31	360	30.00	3.50	3.48	-43	258	1	11	40
93	今井信	東京高専	13.0	7	177.1	72	365	48.52	1.86	2.46	24	422			0
94	保前		11.8	3	226.1	33	1200	18.84	3.93	6.85	-277	539	2	23	100
95	野中好	多摩OL	11.0	3	47.0	13	120	39.17	3.67	3.62	-3	112	0		1
96	児玉	多摩OL	10.0	4	32.0	16	100	32.00	2.50	2.00	-10	76	0		0
97	松橋	つるまい	9.9	2	192.8	35	200	96.40	4.95	5.51	109	460	0		50
98	町井稔	多摩OL	9.5	2	82.0	17	600	13.67	4.75	4.82	-170	196	0		0
99	小比賀	朱雀	9.0	2	66.5	12	600	11.08	4.50	5.54	-185	159	0		72
100	島田	多摩OL	5.0	1	5.0	1	300	1.67	5.00	5.00	-121	12	20	80	120
101	宮城島	ときわ走林会	4.8	3	215.2	31	1500	14.35	1.60	6.94	-414	513	2	34	180
102	矢萩	丘の上	4.6	1	97.9	14	360	27.19	4.60	6.99	-53	234	0		0
102	野中聡	多摩OL	4.6	2	28.8	12	100	28.80	2.30	2.40	-13	69	0		2
104	高橋義	多摩OL	3.5	4	33.0	18	100	33.00	0.88	1.83	-9	79	4	7	100
105	市川	多摩OL	3.0	1	74.0	7	600	12.33	3.00	10.57	-178	177	0		0
106	花澤	横浜市	2.7	1	58.2	21	145	40.14	2.70	2.77	-3	139	1	22	50
107	藤原	多摩OL	2.0	2	14.0	14	200	7.00	1.00	1.00	-70	33	0	1	30
108	山口季	E S 関東C	0.0	0	440.1	84	1000	44.01	0.00	5.24	21	1050	0		0
108	宇野夏	多摩OL	0.0	0	313.0	58	1000	31.30	0.00	5.40	-106	747	0		0
108	山川建	多摩OL	0.0	0	35.9	7	480	7.48	0.00	5.13	-165	86	0		0
108	一國	長津田組	0.0	0	25.5	8	300	8.50	0.00	3.19	-100	61	10	15	100
108	佐藤慎	多摩OL	0.0	0	20.0	2	600	3.33	0.00	10.00	-232	48	0	4	100
108	樋口	多摩OL	0.0	0	19.0	1	1000	1.90	0.00	19.00	-400	45	0		0
108	横江	朱雀	0.0	0	5.0	2	500	1.00	0.00	2.50	-205	12	0		0
108	瀬谷	東京都	0.0	0	5.0	1	1000	0.50	0.00	5.00	-414	12	0		0
108	菊澤	多摩OL	0.0	0	0.0	0	500	0.00	0.00	0.00	-210	0	0		0
108	中野	早大寿会	0.0	0	0.0	0	1200	0.00	0.00	0.00	-503	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	1775.6	鈴木恒	153	高橋善	4500	石井龍	111.76%	五十川	30.00	五十川	25.43	李	636.64
2	柳下大	1701.0	須藤恒	153	大町	4200	宇野駿	101.00%	原	22.25	樋口	19.00	石井龍	415.59
3	稲津	1523.7	奥	152	松澤	4000	松橋	96.40%	田中正	20.74	松本明	16.73	山田一	350.86
4	松澤	1496.0	大町	151	山口大	4000	山田一	85.78%	宇野浩	19.15	鈴木孝	15.61	諏訪高	325.45
5	李	1475.0	松澤	150	柳下大	3600	李	73.75%	鈴木孝	17.88	ヨルク	15.00	小野賢	301.43
6	山口大	1472.7	円井	147	稲津	3600	小野賢	62.01%	ヨルク	16.64	菅原琢	14.50	四俣	236.99
7	奥	1450.8	諏訪高	139	杉山一	3600	四俣	61.67%	田中洋	15.60	田中正	14.48	奥	193.27
8	諏訪高	1373.4	稲津	135	菊地	3600	高橋厚	61.13%	菅原琢	15.40	寺島美	14.39	柳下大	191.96
9	円井	1262.5	角岡	131	今井直	3500	鈴木博	59.08%	松本明	15.33	野田	14.32	宇野駿	177.25
10	高橋善	1229.0	柳下大	130	奥	3000	橋本	57.60%	野田	14.80	李	13.92	角岡	158.07
11	角岡	1164.1	杉山一	128	円井	3000	諏訪高	54.94%	藤平	14.22	藤平	13.46	瀧川	138.64
12	杉山一	1141.7	矢崎	124	田中正	3000	鈴木恒	52.40%	大町	13.07	柳下大	13.08	高橋厚	115.29
13	瀧川	977.0	山口大	120	諏訪高	2500	小湊	51.25%	山崎	12.95	宇野浩	12.71	鈴木雄	109.99
14	今井直	938.0	高橋善	119	安井	2500	鈴木雄	51.08%	四俣	12.73	田中洋	12.52	松橋	108.96
15	小野賢	930.2	渡辺円	110	角岡	2400	瀧川	48.85%	アレク	12.36	秋沢	12.39	鈴木恒	104.82
16	菊地	840.0	高野由	109	新田見	2400	今井信	48.52%	稲津	12.03	山口大	12.27	====	====
17	新田見	812.5	李	106	北村	2400	角岡	48.50%	北村	11.57	北村	12.12	菊地	-669.04
18	渡辺円	786.4	瀧川	106	五十川	2160	奥	48.36%	秋沢	11.28	大町	11.76	高橋善	-657.30
19	原野	786.0	菊地	106	河辺	2100	町井瑞	48.00%	柳下大	11.23	山崎	11.66	安井	-646.55
20	河辺	773.8	今井直	101	李	2000	柳下大	47.25%	寺島美	11.08	仁多見	11.48	多田宗	-619.52
21	四俣	740.0	小野賢	100	瀧川	2000	仁多見	45.90%	鈴木雄	11.00	稲津	11.29	原	-532.32
22	菅原琢	739.7	新田見	100	原野	2000	小暮	45.57%	山口大	10.68	紺野	11.24	今井直	-529.12
23	田中正	738.7	町井瑞	90	菅原琢	2000	山口季	44.01%	杉山一	10.42	鈴木雄	11.15	田中正	-518.83
24	川口	696.0	原野	88	川口	2000	渡辺円	43.69%	宇野明	10.13	小沢拓	11.00	中野	-503.01
25	北村	691.0	河辺	88	山崎	2000	藤平	43.07%	李	10.00	市川	10.57	五十川	-422.32
26	山田一	686.2	高野美	87	荒井	2000	稲津	42.33%	菊地	10.00	四俣	10.42	瀬谷	-414.18
27	小暮	683.5	上坂昌	86	紺野	2000	大町	42.28%	松澤	9.97	高橋善	10.33	宮城島	-413.57
28	石井龍	665.0	川口	85	渡辺円	1800	須藤恒	42.13%	円井	9.97	原	10.10	樋口	-400.18
29	山崎	664.7	山口季	84	前田裕	1800	円井	42.08%	川口	9.85	佐藤慎	10.00	福井樹	-373.01
30	荒井	655.1	荒井	82	原	1800	三宅	42.00%	瀧川	9.73	松澤	9.97	杉山一	-367.34

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!!)