年間走り込み大会データ　　11月14日 版

Rabbit Marathon 2023

凡例　■=NT選手　▼=NT関係者　▽=一般　無印=多摩OL　☆=女子

214 /365days　58.63%　Go for target!

OCT 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	稲　葉▽	三河	472.5	27	4	1925.2	189	3000	64.17%	17.50	10.19	217.7	166.3	3283.6	109.5%	71	270	365	稲葉　英雄	60
☆	2	西　山▽	-------	472.3	29	1	2959.7	191	4800	61.66%	16.29	15.50	64.6	145.5	5048.1	105.2%	0	0		西山　千花	63
	3	円　井	多摩ＯＬ	358.5	30	8	1797.5	205	4400	40.85%	11.95	8.77	−15.2	−782.2	3065.8	69.7%	48	356	650	円井　基史	46
	4	花　澤▽	-------	326.5	31	2	2446.6	213	4020	60.86%	10.53	11.49	−14.9	89.7	4172.9	103.8%	0	0		花澤　和男	63
	5	瀧　川▽	ふるはうす	310.0	25	3	2206.0	165	3500	63.03%	12.40	13.37	12.7	153.9	3762.6	107.5%	0	0		瀧川　英雄	59
	6	上坂昌	多摩ＯＬ	302.0	28	7	1842.0	184	3600	51.17%	10.79	10.01	−3.8	−268.7	3141.7	87.3%	0	0		上坂　昌生	52
	7	田中正	多摩ＯＬ	280.6	12	18	1030.3	89	2000	51.52%	23.38	11.58	110.7	−142.3	1757.3	87.9%	0	0		田中　正人	56
	8	宇佐俊	多摩ＯＬ	261.3	26	22	847.8	100	1000	84.78%	10.05	8.48	176.4	261.5	1446.0	144.6%	0	0		宇佐美俊哉	62
	9	桜　井▽	ＥＳ関東Ｃ	232.3	26	9	1595.8	181	2750	58.03%	8.93	8.82	−1.3	−16.5	2721.8	99.0%	27	211	365	桜井　剛	60
	10	池　▽	京葉	232.2	18	6	1848.9	145	4000	46.22%	12.90	12.75	−107.5	−496.3	3153.5	78.8%	0	22	400	池　陽平	41
	11	小林毅▽	札幌農学校	229.2	24	10	1543.6	177	2400	64.32%	9.55	8.72	25.4	136.5	2632.8	109.7%	35	242	240	小林　毅	60
	12	奥　田▽	京葉	211.2	25	14	1327.1	153	1800	73.73%	8.45	8.67	58.3	271.8	2263.5	125.8%	0	0		奥田　健史	50
	13	鈴木孝	多摩ＯＬ	200.4	13	5	1869.0	112	3360	55.63%	15.42	16.69	−85.0	−101.0	3187.8	94.9%	0	0		鈴木　孝司	50
	14	新田見▽	練馬	193.4	24	11	1470.0	162	2400	61.25%	8.06	9.07	−10.4	62.9	2507.2	104.5%	0	0		新田見俊宣	57
	15	原　野▽	所沢	180.0	25	13	1336.0	185	1200	111.33%	7.20	7.22	78.1	632.4	2278.7	189.9%	0	0		原野　幸男	84
	16	角　岡▽	三河	167.6	30	19	989.0	164	1980	49.95%	5.59	6.03	−0.6	−171.9	1686.8	85.2%	17	109		角岡　明	64
	17	三　森	多摩ＯＬ	159.4	16	16	1126.3	103	2040	55.21%	9.96	10.93	−13.9	−69.8	1921.0	94.2%	22	160		三森　弘満	34
	18	豊　島▽	早大ＯＣ寿会	157.1	23	27	729.6	101	1000	72.96%	6.83	7.22	72.2	143.3	1244.4	124.4%	21	90	100	豊島　利男	63
	19	鈴木雄▽	杏友会	144.0	26	20	978.0	169	1800	54.33%	5.54	5.79	−8.9	−77.3	1668.1	92.7%	0	0		鈴木　雄輔	63
	20	岡　本▽	兵庫	133.4	15	29	720.8	101	900	80.09%	8.89	7.14	57.0	193.1	1229.4	136.6%	17	112	180	岡本　隆之	63
	21	森　本▽		123.6	8	17	1073.7	97	1500	71.58%	15.45	11.07	−3.8	194.2	1831.3	122.1%	34	199		森本　康裕	58
	22	山田一	多摩ＯＬ	120.8	27	24	801.1	196	1200	66.76%	4.47	4.09	18.9	97.5	1366.4	113.9%	0	0		山田　一善	64
	23	小林亜▽	つるまい	113.0	20	26	772.0	151	1800	42.89%	5.65	5.11	−39.9	−283.3	1316.7	73.2%	0	0		小林亜紀夫	55
	24	平　島▽	京都	111.3	21	46	346.1	67	1200	28.84%	5.30	5.17	9.4	−357.5	590.3	49.2%	19	58		平島　俊次	71
	25	細　谷▽	山形県協会	108.1	14	35	528.8	73	1000	52.88%	7.72	7.24	23.2	−57.5	901.9	90.2%	0	0		細谷　健一	55
	26	松　澤▽	松塾	103.0	26	21	906.0	202	1800	50.33%	3.96	4.49	−49.9	−149.3	1545.3	85.8%	13	107	200	松澤　俊行	51
	27	藤　平	多摩ＯＬ	94.0	8	25	778.0	67	1200	64.83%	11.75	11.61	−7.9	74.4	1327.0	110.6%	11	93	150	藤平　正敏	62
	28	荒　井	多摩ＯＬ	82.1	12	33	578.3	85	1200	48.19%	6.84	6.80	−19.8	−125.3	986.4	82.2%	16	112		荒井　正敏	67
	29	鈴木恒	多摩ＯＬ	78.0	31	32	581.0	214	720	80.69%	2.52	2.71	16.8	158.9	991.0	137.6%	13	92	120	鈴木　恒久	66
	29	友　田	多摩ＯＬ	78.0	26	43	375.0	126	1440	26.04%	3.00	2.98	−44.3	−469.3	639.6	44.4%	8	42	180	友田　賢吾	24
	31	松　山	多摩ＯＬ	73.2	14	38	402.8	92	650	61.97%	5.23	4.38	18.0	21.7	687.0	105.7%	0	0		松山　雅彦	71
	32	大　橋▽	杏友会	67.4	19	12	1446.8	129	2500	57.87%	3.55	11.22	−144.9	−19.0	2467.7	98.7%	39	326	500	大橋　晴彦	61
	32	中　野▽	早大ＯＣ寿会	67.4	11	36	514.3	120	1800	28.57%	6.13	4.29	−85.5	−541.0	877.2	48.7%	8	60		中野　浩	63
	34	三　野	多摩ＯＬ	65.6	8	41	387.2	43	1000	38.72%	8.20	9.00	−19.3	−199.1	660.4	66.0%	0	0		三野　隆志	44
	35	平	多摩ＯＬ	60.7	20	40	388.2	112	500	77.64%	3.04	3.47	18.2	95.0	662.1	132.4%	20	124	200	平　雅夫	71
	36	菅原琢	多摩ＯＬ	57.6	8	23	838.1	72	1800	46.56%	7.20	11.64	−95.3	−217.2	1429.5	79.4%	7	115		菅原　琢	58
	37	宇野浩	多摩ＯＬ	57.4	5	42	375.5	43	1000	37.55%	11.48	8.73	−27.5	−210.8	640.5	64.0%	0	0		宇野　浩一	65
	38	大　塚▽	千葉	51.0	11	47	331.0	70	600	55.17%	4.64	4.73	0.0	−20.8	564.6	94.1%	0	0		大塚　校市	73
	39	三　宅	多摩ＯＬ	50.5	7	39	401.5	60	700	57.36%	7.21	6.69	−9.0	−8.9	684.8	97.8%	0	0		三宅　亙	64
	40	寺島美	多摩ＯＬ	48.8	4	37	459.3	39	900	51.03%	12.20	11.78	−27.6	−68.4	783.4	87.0%	0	0		寺島　美昭	63
	41	小野賢▽	ランニングサポ	48.0	8	28	722.0	80	1500	48.13%	6.00	9.03	−79.4	−157.5	1231.4	82.1%	0	0		小野　賢二	65
	42	大　島▽	滋賀県協会	47.6	8	31	639.8	49	2000	31.99%	5.95	13.06	−122.3	−532.8	1091.2	54.6%	4	107	200	大島　健一	55
	43	伊　東▽	広島	47.5	6	45	355.4	49	700	50.77%	7.92	7.25	−12.0	−55.0	606.2	86.6%	0	0		伊東　博司	67
☆	44	酒井か▽	Team白樺	46.0	11	48	329.4	79	500	65.88%	4.18	4.17	3.5	36.2	561.8	112.4%	0	0		酒井か代子	71
	45	笠　原▽	ソニー	43.3	6	53	156.1	21	500	31.22%	7.22	7.43	0.8	−137.1	266.2	53.2%	8	34	50	笠原　健司	63
	46	木村佳▽	長野県協会	42.0	10	34	574.9	96	1200	47.91%	4.20	5.99	−59.9	−128.7	980.6	81.7%	0	0		木村　佳司	62
	47	星野健	多摩ＯＬ	41.5	5	49	321.5	35	700	45.93%	8.30	9.19	−18.0	−88.9	548.4	78.3%	5	40		星野　健太	51
	48	内　海▽	丘の上	37.9	8	30	659.8	120	1500	43.99%	4.74	5.50	−89.5	−219.7	1125.4	75.0%	3	53	150	内海　洋	59
	49	酒井克▽	Team白樺	28.0	6	52	173.0	39	600	28.83%	4.67	4.44	−23.0	−178.8	295.1	49.2%	5	33	450	酒井　克明	74
	50	小比賀▽	広島県協会	24.8	6	51	228.7	47	400	57.18%	4.13	4.87	−9.2	−5.8	390.1	97.5%	0	0		小比賀健司	54
	51	大　町	多摩ＯＬ	24.7	3	50	254.0	26	500	50.80%	8.23	9.77	−17.8	−39.2	433.2	86.6%	9	73	130	大町　宏志	63
	52	児　玉	多摩ＯＬ	21.0	7	54	145.0	46	200	72.50%	3.00	3.15	4.0	27.7	247.3	123.7%	0	0		児玉　拓	79
	53	高橋厚	多摩ＯＬ	5.0	3	55	50.2	24	240	20.92%	1.67	2.09	−15.4	−90.5	85.6	35.7%	0	0		高橋　厚	93
	54	高　尾▽	方向音痴会	4.0	3	57	23.0	24	120	19.17%	1.33	0.96	−6.2	−47.4	39.2	32.7%	2	8	60	高尾　昭次	66
	55	今井信▽	上尾	2.6	1	58	17.7	5	350	5.06%	2.60	3.54	−27.1	−187.5	30.2	8.6%	0	0		今井　信也	66
	56	松　崎▽	京葉	0.0	0	15	1262.5	80	2400	52.60%	0.00	15.78	−203.8	−144.6	2153.3	89.7%	0	130	240	松崎　崇志	30
	56	鈴木規	多摩ＯＬ	0.0	0	44	371.3	115	1000	37.13%	0.00	3.23	−84.9	−215.0	633.3	63.3%	0	0		鈴木　規弘	66
	56	ヨルク	多摩ＯＬ	0.0	0	56	46.0	14	240	19.17%	0.00	3.29	−20.4	−94.7	78.5	32.7%	20	149	240	ヨルク　V.	60
	56	鈴木博	多摩ＯＬ	0.0	0	59	4.0	1	500	0.80%	0.00	4.00	−42.5	−289.2	6.8	1.4%	0	1	500	鈴木　博実	64
	56	野中好	多摩ＯＬ	0.0	0	60	1.7	1	12	14.17%	0.00	1.70	−1.0	−5.3	2.9	24.2%	6	34		野中　好夫	67

合計				7,099	864		49,210	6,098	91,622												
平均				118.3	14.4		820.2	101.6	1,527.0	53.71%											

※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→

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
（自分の名前の上でctrl+C、J2の上でctrl+Vします）

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。

OCT 214 /365days 58.63%

	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▽	2959.7	鈴木恒	214	西　山▽	4800	原　野▽	111.33%	田中正	23.38	鈴木孝	16.69	原　野▽	632.44
2	花　澤▽	2446.6	花　澤▽	213	円　井	4400	宇佐俊	84.78%	稲　葉▽	17.50	松　崎▽	15.78	奥　田▽	271.76
3	瀧　川▽	2206.0	円　井	205	花　澤▽	4020	鈴木恒	80.69%	西　山▽	16.29	西　山▽	15.50	宇佐俊	261.50
4	稲　葉▽	1925.2	松　澤▽	202	池　▽	4000	岡　本▽	80.09%	森　本▽	15.45	瀧　川▽	13.37	森　本▽	194.25
5	鈴木孝	1869.0	山田一	196	上坂昌	3600	平	77.64%	鈴木孝	15.42	大　島▽	13.06	岡　本▽	193.13
6	池　▽	1848.9	西　山▽	191	瀧　川▽	3500	奥　田▽	73.73%	池　▽	12.90	池　▽	12.75	稲　葉▽	166.30
7	上坂昌	1842.0	稲　葉▽	189	鈴木孝	3360	豊　島▽	72.96%	瀧　川▽	12.40	寺島美	11.78	鈴木恒	158.86
8	円　井	1797.5	原　野▽	185	稲　葉▽	3000	児　玉	72.50%	寺島美	12.20	菅原琢	11.64	瀧　川▽	153.95
9	桜　井▽	1595.8	上坂昌	184	桜　井▽	2750	森　本▽	71.58%	円　井	11.95	藤　平	11.61	西　山▽	145.45
10	小林毅▽	1543.6	桜　井▽	181	大　橋▽	2500	山田一	66.76%	藤　平	11.75	田中正	11.58	豊　島▽	143.30
11	新田見▽	1470.0	小林毅▽	177	小林毅▽	2400	酒井か▽	65.88%	宇野浩	11.48	花　澤▽	11.49	小林毅▽	136.48
12	大　橋▽	1446.8	鈴木雄▽	169	新田見▽	2400	藤　平	64.83%	上坂昌	10.79	大　橋▽	11.22	山田一	97.54
13	原　野▽	1336.0	瀧　川▽	165	松　崎▽	2400	小林毅▽	64.32%	花　澤▽	10.53	森　本▽	11.07	平	95.05
14	奥　田▽	1327.1	角　岡▽	164	三　森	2040	稲　葉▽	64.17%	宇佐俊	10.05	三　森	10.93	花　澤▽	89.67
15	松　崎▽	1262.5	新田見▽	162	田中正	2000	瀧　川▽	63.03%	三　森	9.96	稲　葉▽	10.19	藤　平	74.44
16	三　森	1126.3	奥　田▽	153	大　島▽	2000	松　山	61.97%	小林毅▽	9.55	上坂昌	10.01	新田見▽	62.88
17	森　本▽	1073.7	小林亜▽	151	角　岡▽	1980	西　山▽	61.66%	桜　井▽	8.93	大　町	9.77	酒井か▽	36.25
18	田中正	1030.3	池　▽	145	奥　田▽	1800	新田見▽	61.25%	岡　本▽	8.89	星野健	9.19	児　玉	27.74
19	角　岡▽	989.0	大　橋▽	129	鈴木雄▽	1800	花　澤▽	60.86%	奥　田▽	8.45	新田見▽	9.07	松　山	21.70
20	鈴木雄▽	978.0	友　田	126	松　澤▽	1800	桜　井▽	58.03%	星野健	8.30	小野賢▽	9.03	野中好	-5.34
21	松　澤▽	906.0	内　海▽	120	菅原琢	1800	大　橋▽	57.87%	大　町	8.23	三　野	9.00	小比賀▽	-5.82
22	宇佐俊	847.8	中　野▽	120	小林亜▽	1800	三　宅	57.36%	三　野	8.20	桜　井▽	8.82	三　宅	-8.91
23	菅原琢	838.1	鈴木規	115	中　野▽	1800	小比賀▽	57.18%	新田見▽	8.06	円　井	8.77	桜　井▽	-16.53
24	山田一	801.1	鈴木孝	112	森　本▽	1500	鈴木孝	55.63%	伊　東▽	7.92	宇野浩	8.73	大　橋▽	-18.95
25	藤　平	778.0	平	112	小野賢▽	1500	三　森	55.21%	細　谷▽	7.72	小林毅▽	8.72	大　塚▽	-20.78
26	小林亜▽	772.0	三　森	103	内　海▽	1500	大　塚▽	55.17%	笠　原▽	7.22	奥　田▽	8.67	大　町	-39.15
27	豊　島▽	729.6	豊　島▽	101	友　田	1440	鈴木雄▽	54.33%	三　宅	7.21	宇佐俊	8.48	高　尾▽	-47.36
28	小野賢▽	722.0	岡　本▽	101	原　野▽	1200	細　谷▽	52.88%	原　野▽	7.20	笠　原▽	7.43	伊　東▽	-55.01
29	岡　本▽	720.8	宇佐俊	100	山田一	1200	松　崎▽	52.60%	菅原琢	7.20	伊　東▽	7.25	細　谷▽	-57.50
30	内　海▽	659.8	森　本▽	97	藤　平	1200	田中正	51.52%	荒　井	6.84	細　谷▽	7.24	寺島美	-68.37
31	大　島▽	639.8	木村佳▽	96	荒　井	1200	上坂昌	51.17%	豊　島▽	6.83	豊　島▽	7.22	三　森	-69.75
32	鈴木恒	581.0	松　山	92	木村佳▽	1200	寺島美	51.03%	中　野▽	6.13	原　野▽	7.22	鈴木雄▽	-77.34
33	荒　井	578.3	田中正	89	平　島▽	1200	大　町	50.80%	小野賢▽	6.00	岡　本▽	7.14	星野健	-88.91
34	木村佳▽	574.9	荒　井	85	宇佐俊	1000	伊　東▽	50.77%	大　島▽	5.95	荒　井	6.80	高橋厚	-90.51
35	細　谷▽	528.8	松　崎▽	80	豊　島▽	1000	松　澤▽	50.33%	小林亜▽	5.65	三　宅	6.69	ヨルク	-94.71
36	中　野▽	514.3	小野賢▽	80	細　谷▽	1000	角　岡▽	49.95%	角　岡▽	5.59	角　岡▽	6.03	鈴木孝	-100.97
37	寺島美	459.3	酒井か▽	79	三　野	1000	荒　井	48.19%	鈴木雄▽	5.54	木村佳▽	5.99	荒　井	-125.26
38	松　山	402.8	細　谷▽	73	宇野浩	1000	小野賢▽	48.13%	平　島▽	5.30	鈴木雄▽	5.79	木村佳▽	-128.66
39	三　宅	401.5	菅原琢	72	鈴木規	1000	木村佳▽	47.91%	松　山	5.23	内　海▽	5.50	笠　原▽	-137.05
40	平	388.2	大　塚▽	70	岡　本▽	900	菅原琢	46.56%	内　海▽	4.74	平　島▽	5.17	田中正	-142.30
41	三　野	387.2	藤　平	67	寺島美	900	池　▽	46.22%	酒井克▽	4.67	小林亜▽	5.11	松　崎▽	-144.62
42	宇野浩	375.5	平　島▽	67	鈴木恒	720	星野健	45.93%	大　塚▽	4.64	小比賀▽	4.87	松　澤▽	-149.34
43	友　田	375.0	三　宅	60	三　宅	700	内　海▽	43.99%	山田一	4.47	大　塚▽	4.73	小野賢▽	-157.45
44	鈴木規	371.3	大　島▽	49	伊　東▽	700	小林亜▽	42.89%	木村佳▽	4.20	松　澤▽	4.49	角　岡▽	-171.88
45	伊　東▽	355.4	伊　東▽	49	星野健	700	円　井	40.85%	酒井か▽	4.18	酒井克▽	4.44	酒井克▽	-178.78
46	平　島▽	346.1	小比賀▽	47	松　山	650	三　野	38.72%	小比賀▽	4.13	松　山	4.38	今井信▽	-187.50
47	大　塚▽	331.0	児　玉	46	大　塚▽	600	宇野浩	37.55%	松　澤▽	3.96	中　野▽	4.29	三　野	-199.10
48	酒井か▽	329.4	三　野	43	酒井克▽	600	鈴木規	37.13%	大　橋▽	3.55	酒井か▽	4.17	宇野浩	-210.80
49	星野健	321.5	宇野浩	43	平	500	大　島▽	31.99%	平	3.04	山田一	4.09	鈴木規	-215.00
50	大　町	254.0	寺島美	39	酒井か▽	500	笠　原▽	31.22%	友　田	3.00	鈴木博	4.00	菅原琢	-217.24
51	小比賀▽	228.7	酒井克▽	39	大　町	500	平　島▽	28.84%	児　玉	3.00	今井信▽	3.54	内　海▽	-219.65
52	酒井克▽	173.0	星野健	35	笠　原▽	500	酒井克▽	28.83%	今井信▽	2.60	平	3.47	上坂昌	-268.68
53	笠　原▽	156.1	大　町	26	鈴木博	500	中　野▽	28.57%	鈴木恒	2.52	ヨルク	3.29	小林亜▽	-283.34
54	児　玉	145.0	高橋厚	24	小比賀▽	400	友　田	26.04%	高橋厚	1.67	鈴木規	3.23	鈴木博	-289.15
55	高橋厚	50.2	高　尾▽	24	今井信▽	350	高橋厚	20.92%	高　尾▽	1.33	児　玉	3.15	平　島▽	-357.46
56	ヨルク	46.0	笠　原▽	21	高橋厚	240	ヨルク	19.17%	松　崎▽	0.00	友　田	2.98	友　田	-469.27
57	高　尾▽	23.0	ヨルク	14	ヨルク	240	高　尾▽	19.17%	鈴木規	0.00	鈴木恒	2.71	池　▽	-496.31
58	今井信▽	17.7	今井信▽	5	児　玉	200	野中好	14.17%	ヨルク	0.00	高橋厚	2.09	大　島▽	-532.80
59	鈴木博	4.0	鈴木博	1	高　尾▽	120	今井信▽	5.06%	鈴木博	0.00	野中好	1.70	中　野▽	-541.04
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	円　井	-782.23
61														
62														
63														
64														