年間走り込み大会データ
Rabbit Marathon 2023

5月17日
新設の「top」のシートに注目！！！
凡例　■=NT選手　▼=NT関係者　▽=一般　無印=多摩OL　☆=女子

30 /365days　8.22%　Go for target!

APR　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	西　山▽	-------	437.6	28	1	437.6	28	3600	12.16%	15.63	15.63	141.7	141.7	5324.1	147.9%	0	0		西山　千花	63
	2	花　澤▽	-------	383.5	29	2	383.5	29	3750	10.23%	13.22	13.22	75.3	75.3	4665.9	124.4%	0	0		花澤　和男	63
	3	瀧　川▽	ふるはうす	335.0	23	3	335.0	23	3500	9.57%	14.57	14.57	47.3	47.3	4075.8	116.5%	0	0		瀧川　英雄	59
	4	上坂昌	多摩ＯＬ	293.0	28	4	293.0	28	3600	8.14%	10.46	10.46	−2.9	−2.9	3564.8	99.0%	0	0		上坂　昌生	52
	5	松　崎▽	京葉	270.2	20	5	270.2	20	2400	11.26%	13.51	13.51	72.9	72.9	3287.4	137.0%	23	23	240	松崎　崇志	30
	6	鈴木孝	多摩ＯＬ	262.0	14	6	262.0	14	3360	7.80%	18.71	18.71	−14.2	−14.2	3187.7	94.9%	0	0		鈴木　孝司	50
	7	稲　葉▽	三河	257.4	28	7	257.4	28	3000	8.58%	9.19	9.19	10.8	10.8	3131.7	104.4%	39	39	365	稲葉　英雄	60
	8	池　▽	京葉	251.4	21	8	251.4	21	4000	6.29%	11.97	11.97	−77.4	−77.4	3058.7	76.5%	22	22	400	池　陽平	41
	9	円　井	多摩ＯＬ	251.0	30	9	251.0	30	4400	5.70%	8.37	8.37	−110.6	−110.6	3053.8	69.4%	42	42	650	円井　基史	46
	10	大　橋▽	杏友会	242.6	23	10	242.6	23	2500	9.70%	10.55	10.55	37.1	37.1	2951.6	118.1%	52	52	500	大橋　晴彦	61
	11	森　本▽		241.0	20	11	241.0	20	3000	8.03%	12.05	12.05	−5.6	−5.6	2932.2	97.7%	48	48		森本　康裕	58
	12	桜　井▽	ＥＳ関東Ｃ	236.6	26	12	236.6	26	2750	8.60%	9.10	9.10	10.6	10.6	2878.6	104.7%	32	32	365	桜井　剛	60
	13	新田見▽	練馬	234.6	26	13	234.6	26	2400	9.78%	9.02	9.02	37.3	37.3	2854.3	118.9%	0	0		新田見俊宣	57
	14	小林毅▽	札幌農学校	216.5	24	14	216.5	24	2400	9.02%	9.02	9.02	19.2	19.2	2634.1	109.8%	27	27	240	小林　毅	60
	15	原　野▽	所沢	176.0	26	15	176.0	26	1200	14.67%	6.77	6.77	77.4	77.4	2141.3	178.4%	0	0		原野　幸男	84
	16	奥　田▽	京葉	171.8	17	16	171.8	17	1800	9.54%	10.11	10.11	23.9	23.9	2090.2	116.1%	0	0		奥田　健史	50
	17	田中正	多摩ＯＬ	169.9	17	17	169.9	17	2000	8.50%	9.99	9.99	5.5	5.5	2067.1	103.4%	0	0		田中　正人	56
	18	三　森	多摩ＯＬ	164.4	20	18	164.4	20	2040	8.06%	8.22	8.22	−3.3	−3.3	2000.2	98.0%	28	28		三森　弘満	34
	19	豊　島▽	早大ＯＣ寿会	154.8	15	19	154.8	15	1000	15.48%	10.32	10.32	72.6	72.6	1883.4	188.3%	17	17	100	豊島　利男	63
	20	鈴木雄▽	杏友会	154.0	25	20	154.0	25	1800	8.56%	6.16	6.16	6.1	6.1	1873.7	104.1%	0	0		鈴木　雄輔	63
	21	大　島▽	滋賀県協会	141.4	4	21	141.4	4	2000	7.07%	35.35	35.35	−23.0	−23.0	1720.4	86.0%	30	30	200	大島　健一	55
	22	松　澤▽	松塾	139.0	30	22	139.0	30	1800	7.72%	4.63	4.63	−8.9	−8.9	1691.2	94.0%	17	17	200	松澤　俊行	51
	23	菅原琢	多摩ＯＬ	133.6	11	23	133.6	11	1800	7.42%	12.15	12.15	−14.3	−14.3	1625.5	90.3%	16	16		菅原　琢	58
	24	木村佳▽	長野県協会	130.3	17	24	130.3	17	1200	10.86%	7.66	7.66	31.7	31.7	1585.3	132.1%	0	0		木村　佳司	62
	25	小林亜▽	つるまい	118.0	22	25	118.0	22	1800	6.56%	5.36	5.36	−29.9	−29.9	1435.7	79.8%	0	0		小林亜紀夫	55
	26	藤　平	多摩ＯＬ	104.0	9	26	104.0	9	1200	8.67%	11.56	11.56	5.4	5.4	1265.3	105.4%	12	12	150	藤平　正敏	62
	27	内　海▽	丘の上	100.9	16	27	100.9	16	1500	6.73%	6.31	6.31	−22.4	−22.4	1227.6	81.8%	10	10	150	内海　洋	59
	28	鈴木恒	多摩ＯＬ	100.0	30	28	100.0	30	720	13.89%	3.33	3.33	40.8	40.8	1216.7	169.0%	16	16	120	鈴木　恒久	66
	29	山田一	多摩ＯＬ	99.2	27	29	99.2	27	1200	8.27%	3.67	3.67	0.6	0.6	1206.9	100.6%	0	0		山田　一善	64
	30	細　谷▽	山形県協会	96.0	12	30	96.0	12	1000	9.60%	8.00	8.00	13.8	13.8	1168.0	116.8%	0	0		細谷　健一	55
	31	小野賢▽	ランニングサポ	92.0	10	31	92.0	10	1500	6.13%	9.20	9.20	−31.3	−31.3	1119.3	74.6%	0	0		小野　賢二	65
	32	岡　本▽	兵庫	77.1	13	32	77.1	13	900	8.57%	5.93	5.93	3.1	3.1	938.1	104.2%	13	13	180	岡本　隆之	63
	33	荒　井	多摩ＯＬ	71.0	10	33	71.0	10	1200	5.92%	7.10	7.10	−27.6	−27.6	863.8	72.0%	12	12		荒井　正敏	67
	34	三　野	多摩ＯＬ	69.9	7	34	69.9	7	1000	6.99%	9.99	9.99	−12.3	−12.3	850.5	85.0%	0	0		三野　隆志	44
	35	中　野▽	早大ＯＣ寿会	68.4	17	35	68.4	17	1800	3.80%	4.02	4.02	−79.5	−79.5	832.2	46.2%	8	8		中野　浩	63
	36	宇野浩	多摩ＯＬ	68.3	8	36	68.3	8	1000	6.83%	8.54	8.54	−13.9	−13.9	831.0	83.1%	0	0		宇野　浩一	65
	37	鈴木規	多摩ＯＬ	67.6	18	37	67.6	18	1000	6.76%	3.76	3.76	−14.6	−14.6	822.5	82.2%	0	0		鈴木　規弘	66
	38	寺島美	多摩ＯＬ	66.3	6	38	66.3	6	900	7.37%	11.05	11.05	−7.7	−7.7	806.7	89.6%	0	0		寺島　美昭	63
	39	友　田	多摩ＯＬ	65.0	20	39	65.0	20	1440	4.51%	3.25	3.25	−53.4	−53.4	790.8	54.9%	7	7	180	友田　賢吾	24
☆	40	酒井か▽	Team白樺	60.6	16	40	60.6	16	500	12.12%	3.79	3.79	19.5	19.5	737.3	147.5%	0	0		酒井か代子	71
	41	三　宅	多摩ＯＬ	57.5	8	41	57.5	8	700	8.21%	7.19	7.19	0.0	0.0	699.6	99.9%	0	0		三宅　亙	64
	42	大　塚▽	千葉	53.0	11	42	53.0	11	600	8.83%	4.82	4.82	3.7	3.7	644.8	107.5%	0	0		大塚　校市	73
	42	松　山	多摩ＯＬ	53.0	11	42	53.0	11	650	8.15%	4.82	4.82	−0.4	−0.4	644.8	99.2%	0	0		松山　雅彦	71
	44	平	多摩ＯＬ	40.4	13	44	40.4	13	500	8.08%	3.11	3.11	−0.7	−0.7	491.5	98.3%	13	13	200	平　雅夫	71
	45	伊　東▽	広島	39.4	5	45	39.4	5	700	5.63%	7.88	7.88	−18.1	−18.1	479.4	68.5%	0	0		伊東　博司	67
	46	酒井克▽	Team白樺	39.0	9	46	39.0	9	600	6.50%	4.33	4.33	−10.3	−10.3	474.5	79.1%	8	8	450	酒井　克明	74
	47	平　島▽	京都	29.0	5	47	29.0	5	1200	2.42%	5.80	5.80	−69.6	−69.6	352.8	29.4%	5	5		平島　俊次	71
	48	小比賀▽	広島県協会	28.0	6	48	28.0	6	400	7.00%	4.67	4.67	−4.9	−4.9	340.7	85.2%	0	0		小比賀健司	54
	49	笠　原▽	ソニー	25.6	3	49	25.6	3	500	5.12%	8.53	8.53	−15.5	−15.5	311.5	62.3%	6	6	50	笠原　健司	63
	50	児　玉	多摩ＯＬ	23.0	7	50	23.0	7	200	11.50%	3.29	3.29	6.6	6.6	279.8	139.9%	0	0		児玉　拓	79
	51	ヨルク	多摩ＯＬ	22.0	2	51	22.0	2	240	9.17%	11.00	11.00	2.3	2.3	267.7	111.5%	24	24	240	ヨルク　V.	60
	51	星野健	多摩ＯＬ	22.0	2	51	22.0	2	700	3.14%	11.00	11.00	−35.5	−35.5	267.7	38.2%	2	2		星野　健太	51
	53	大　町	多摩ＯＬ	21.6	3	53	21.6	3	500	4.32%	7.20	7.20	−19.5	−19.5	262.8	52.6%	9	9	130	大町　宏志	63
	54	角　岡▽	三河	13.1	2	54	13.1	2	1980	0.66%	6.55	6.55	−149.6	−149.6	159.4	8.0%	3	3		角岡　明	64
	55	高　尾▽	方向音痴会	8.0	7	55	8.0	7	120	6.67%	1.14	1.14	−1.9	−1.9	97.3	81.1%	2	2	60	高尾　昭次	66
	56	高橋厚	多摩ＯＬ	4.3	2	56	4.3	2	240	1.79%	2.15	2.15	−15.4	−15.4	52.3	21.8%	0	0		高橋　厚	93
	57	今井信▽	上尾	3.4	1	57	3.4	1	350	0.97%	3.40	3.40	−25.4	−25.4	41.4	11.8%	0	0		今井　信也	66
	58	野中好	多摩ＯＬ	0.0	0	58	0.0	0	12	0.00%	0.00	0.00	−1.0	−1.0	0.0	0.0%	6	6		野中　好夫	67
	58	鈴木博	多摩ＯＬ	0.0	0	58	0.0	0	500	0.00%	0.00	0.00	−41.1	−41.1	0.0	0.0%	0	0	500	鈴木　博実	64
	58	宇佐俊	多摩ＯＬ	0.0	0	58	0.0	0	1000	0.00%	0.00	0.00	−82.2	−82.2	0.0	0.0%	0	0		宇佐美俊哉	62
	58	昆　野	多摩ＯＬ			58	0.0	0	200	0.00%	0.00	0.00	−16.4	−16.4	0.0	0.0%		0		昆野　郁	31
	58	山　本	多摩ＯＬ			58	0.0	0	200	0.00%	0.00	0.00	−16.4	−16.4	0.0	0.0%		0		山本　寛人	28
			合計	7,254	860		7,254	860	92,052												
			平均	120.9	14.3		117.0	13.9	1,484.7	7.88%											

※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。

APR 30 /365days 8.22%

	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▽	437.6	円　井	30	円　井	4400	豊　島▽	15.48%	大　島▽	35.35	大　島▽	35.35	西　山▽	141.71
2	花　澤▽	383.5	松　澤▽	30	池　▽	4000	原　野▽	14.67%	鈴木孝	18.71	鈴木孝	18.71	原　野▽	77.37
3	瀧　川▽	335.0	鈴木恒	30	花　澤▽	3750	鈴木恒	13.89%	西　山▽	15.63	西　山▽	15.63	花　澤▽	75.28
4	上坂昌	293.0	花　澤▽	29	西　山▽	3600	西　山▽	12.16%	瀧　川▽	14.57	瀧　川▽	14.57	松　崎▽	72.94
5	松　崎▽	270.2	西　山▽	28	上坂昌	3600	酒井か▽	12.12%	松　崎▽	13.51	松　崎▽	13.51	豊　島▽	72.61
6	鈴木孝	262.0	上坂昌	28	瀧　川▽	3500	児　玉	11.50%	花　澤▽	13.22	花　澤▽	13.22	瀧　川▽	47.33
7	稲　葉▽	257.4	稲　葉▽	28	鈴木孝	3360	松　崎▽	11.26%	菅原琢	12.15	菅原琢	12.15	鈴木恒	40.82
8	池　▽	251.4	山田一	27	稲　葉▽	3000	木村佳▽	10.86%	森　本▽	12.05	森　本▽	12.05	新田見▽	37.34
9	円　井	251.0	桜　井▽	26	森　本▽	3000	花　澤▽	10.23%	池　▽	11.97	池　▽	11.97	大　橋▽	37.12
10	大　橋▽	242.6	新田見▽	26	桜　井▽	2750	新田見▽	9.78%	藤　平	11.56	藤　平	11.56	木村佳▽	31.67
11	森　本▽	241.0	原　野▽	26	大　橋▽	2500	大　橋▽	9.70%	寺島美	11.05	寺島美	11.05	奥　田▽	23.85
12	桜　井▽	236.6	鈴木雄▽	25	松　崎▽	2400	細　谷▽	9.60%	ヨルク	11.00	ヨルク	11.00	酒井か▽	19.50
13	新田見▽	234.6	小林毅▽	24	新田見▽	2400	瀧　川▽	9.57%	星野健	11.00	星野健	11.00	小林毅▽	19.24
14	小林毅▽	216.5	瀧　川▽	23	小林毅▽	2400	奥　田▽	9.54%	大　橋▽	10.55	大　橋▽	10.55	細　谷▽	13.81
15	原　野▽	176.0	大　橋▽	23	三　森	2040	ヨルク	9.17%	上坂昌	10.46	上坂昌	10.46	稲　葉▽	10.82
16	奥　田▽	171.8	小林亜▽	22	田中正	2000	小林毅▽	9.02%	豊　島▽	10.32	豊　島▽	10.32	桜　井▽	10.57
17	田中正	169.9	池　▽	21	大　島▽	2000	大　塚▽	8.83%	奥　田▽	10.11	奥　田▽	10.11	児　玉	6.56
18	三　森	164.4	松　崎▽	20	角　岡▽	1980	藤　平	8.67%	田中正	9.99	田中正	9.99	鈴木雄▽	6.05
19	豊　島▽	154.8	森　本▽	20	奥　田▽	1800	桜　井▽	8.60%	三　野	9.99	三　野	9.99	田中正	5.52
20	鈴木雄▽	154.0	三　森	20	鈴木雄▽	1800	稲　葉▽	8.58%	小野賢▽	9.20	小野賢▽	9.20	藤　平	5.37
21	大　島▽	141.4	友　田	20	松　澤▽	1800	岡　本▽	8.57%	稲　葉▽	9.19	稲　葉▽	9.19	大　塚▽	3.68
22	松　澤▽	139.0	鈴木規	18	菅原琢	1800	鈴木雄▽	8.56%	桜　井▽	9.10	桜　井▽	9.10	岡　本▽	3.13
23	菅原琢	133.6	奥　田▽	17	小林亜▽	1800	田中正	8.50%	新田見▽	9.02	新田見▽	9.02	ヨルク	2.27
24	木村佳▽	130.3	田中正	17	中　野▽	1800	山田一	8.27%	小林毅▽	9.02	小林毅▽	9.02	山田一	0.57
25	小林亜▽	118.0	木村佳▽	17	内　海▽	1500	三　宅	8.21%	宇野浩	8.54	宇野浩	8.54	三　宅	-0.03
26	藤　平	104.0	中　野▽	17	小野賢▽	1500	松　山	8.15%	笠　原▽	8.53	笠　原▽	8.53	松　山	-0.42
27	内　海▽	100.9	内　海▽	16	友　田	1440	上坂昌	8.14%	円　井	8.37	円　井	8.37	平	-0.70
28	鈴木恒	100.0	酒井か▽	16	原　野▽	1200	平	8.08%	三　森	8.22	三　森	8.22	野中好	-0.99
29	山田一	99.2	豊　島▽	15	木村佳▽	1200	三　森	8.06%	細　谷▽	8.00	細　谷▽	8.00	高　尾▽	-1.86
30	細　谷▽	96.0	鈴木孝	14	藤　平	1200	森　本▽	8.03%	伊　東▽	7.88	伊　東▽	7.88	上坂昌	-2.89
31	小野賢▽	92.0	岡　本▽	13	山田一	1200	鈴木孝	7.80%	木村佳▽	7.66	木村佳▽	7.66	三　森	-3.27
32	岡　本▽	77.1	平	13	荒　井	1200	松　澤▽	7.72%	大　町	7.20	大　町	7.20	小比賀▽	-4.88
33	荒　井	71.0	細　谷▽	12	平　島▽	1200	菅原琢	7.42%	三　宅	7.19	三　宅	7.19	森　本▽	-5.58
34	三　野	69.9	菅原琢	11	豊　島▽	1000	寺島美	7.37%	荒　井	7.10	荒　井	7.10	寺島美	-7.67
35	中　野▽	68.4	大　塚▽	11	細　谷▽	1000	大　島▽	7.07%	原　野▽	6.77	原　野▽	6.77	松　澤▽	-8.95
36	宇野浩	68.3	松　山	11	三　野	1000	小比賀▽	7.00%	角　岡▽	6.55	角　岡▽	6.55	酒井克▽	-10.32
37	鈴木規	67.6	小野賢▽	10	宇野浩	1000	三　野	6.99%	内　海▽	6.31	内　海▽	6.31	三　野	-12.29
38	寺島美	66.3	荒　井	10	鈴木規	1000	宇野浩	6.83%	鈴木雄▽	6.16	鈴木雄▽	6.16	宇野浩	-13.89
39	友　田	65.0	藤　平	9	宇佐俊	1000	鈴木規	6.76%	岡　本▽	5.93	岡　本▽	5.93	鈴木孝	-14.16
40	酒井か▽	60.6	酒井克▽	9	岡　本▽	900	内　海▽	6.73%	平　島▽	5.80	平　島▽	5.80	菅原琢	-14.35
41	三　宅	57.5	宇野浩	8	寺島美	900	高　尾▽	6.67%	小林亜▽	5.36	小林亜▽	5.36	鈴木規	-14.59
42	大　塚▽	53.0	三　宅	8	鈴木恒	720	小林亜▽	6.56%	大　塚▽	4.82	大　塚▽	4.82	高橋厚	-15.43
43	松　山	53.0	三　野	7	三　宅	700	酒井克▽	6.50%	松　山	4.82	松　山	4.82	笠　原▽	-15.50
44	平	40.4	児　玉	7	伊　東▽	700	池　▽	6.29%	小比賀▽	4.67	小比賀▽	4.67	昆　野	-16.44
45	伊　東▽	39.4	高　尾▽	7	星野健	700	小野賢▽	6.13%	松　澤▽	4.63	松　澤▽	4.63	山　本	-16.44
46	酒井克▽	39.0	寺島美	6	松　山	650	荒　井	5.92%	酒井克▽	4.33	酒井克▽	4.33	伊　東▽	-18.13
47	平　島▽	29.0	小比賀▽	6	大　塚▽	600	円　井	5.70%	中　野▽	4.02	中　野▽	4.02	大　町	-19.50
48	小比賀▽	28.0	伊　東▽	5	酒井克▽	600	伊　東▽	5.63%	酒井か▽	3.79	酒井か▽	3.79	内　海▽	-22.39
49	笠　原▽	25.6	平　島▽	5	酒井か▽	500	笠　原▽	5.12%	鈴木規	3.76	鈴木規	3.76	大　島▽	-22.98
50	児　玉	23.0	大　島▽	4	平	500	友　田	4.51%	山田一	3.67	山田一	3.67	今井信▽	-25.37
51	ヨルク	22.0	笠　原▽	3	笠　原▽	500	大　町	4.32%	今井信▽	3.40	今井信▽	3.40	荒　井	-27.63
52	星野健	22.0	大　町	3	大　町	500	中　野▽	3.80%	鈴木恒	3.33	鈴木恒	3.33	小林亜▽	-29.95
53	大　町	21.6	ヨルク	2	鈴木博	500	星野健	3.14%	児　玉	3.29	児　玉	3.29	小野賢▽	-31.29
54	角　岡▽	13.1	星野健	2	小比賀▽	400	平　島▽	2.42%	友　田	3.25	友　田	3.25	星野健	-35.53
55	高　尾▽	8.0	角　岡▽	2	今井信▽	350	高橋厚	1.79%	平	3.11	平	3.11	鈴木博	-41.10
56	高橋厚	4.3	高橋厚	2	ヨルク	240	今井信▽	0.97%	高橋厚	2.15	高橋厚	2.15	友　田	-53.36
57	今井信▽	3.4	今井信▽	1	高橋厚	240	角　岡▽	0.66%	高　尾▽	1.14	高　尾▽	1.14	平　島▽	-69.63
58	野中好	0.0	野中好	0	児　玉	200	宇佐俊	0.00%	宇佐俊	0.00	宇佐俊	0.00	池　▽	-77.37
59	鈴木博	0.0	鈴木博	0	昆　野	200	鈴木博	0.00%	鈴木博	0.00	鈴木博	0.00	中　野▽	-79.55
60	宇佐俊	0.0	宇佐俊	0	山　本	200	昆　野	0.00%	昆　野	0.00	昆　野	0.00	宇佐俊	-82.19
61	昆　野	0.0	昆　野	0	高　尾▽	120	山　本	0.00%	山　本	0.00	山　本	0.00	円　井	-110.64
62	山　本	0.0	山　本	0	野中好	12	野中好	0.00%	野中好	0.00	野中好	0.00	角　岡▽	-149.64
63														
64														
65														
66														