

# 2022年12月

日	曜日	朝練習	練習	距離
1	木	10km jog 57'36"(5'46"60)	7km walk 1:04'22"(9'11"71)通勤 5km walk 55'10"(11'02"00)帰宅	10.0
2	金	8km jog 48'09"(6'01"13)	7km walk 1:03'53"(9'07"57)通勤 5km walk 44'57"(8'57"40)帰宅	8.0
3	土		7km walk 1:05'12"(9'18"86)通勤 5km walk 47'00"(9'24"00)帰宅	0.0
4	日	12km jog 1:16'15"(6'21"25)		12.0
5	月			0.0
6	火	8km jog 47'36"(5'57"00)	11km walk 1:44'40"(9'30"91)通勤	8.0
7	水	8km jog 46'02"(5'45"25)	9km walk 1:24'50"(9'25"56)通勤 7km walk 1:11'01"(10'08"71)仕事 5km walk 47'49"(9'33"80)	8.0
8	木	6km jog 35'46"(5'57"67)	7km walk 1:03'36"(9'05"14)通勤 5km walk 仕事 5km walk 51'44"(10'20"80)帰宅	6.0
9	金		6km walk 57'01"(9'30"17)通勤	0.0
10	土		10km walk 1:32'27"(9'14"70)通勤 7km walk 1:10'24"(10'03"43)仕事) 5km walk 帰宅	0.0
11	日	6km jog 38'20"(6'23"33)		6.0
12	月		20km walk 2:56'31"(8'49"31)AM	0.0
13	火		16km walk 2:32'01"(9'30"06)通勤 2km walk(帰宅)	0.0
14	水	10km jog 1:00'36"(6'03"60)	7km walk 1:05'38"(9'22"57) 5km walk 46'20"(9'16"00) 帰宅	10.0
15	木	8km jog 45'53"(5'44"13)	6km walk 57'48"(9'38"00)通勤 5km walk 49'06"(9'49"20) 帰宅	8.0
16	金	10km jog 54'24"(5'26"40)	5km walk 47'20"(9'28"00)通勤 5km walk 52'21"(10'28") 帰宅	10.0
17	土	6km jog 35'27"(5'54"50)		6.0
18	日	8km jog 49'52"(6'14"00)		8.0
19	月		AM 3km walk PM 4km walk	0.0
20	火	8km jog 47'26"(5'55"75)	5km walk 46'34"(9'18"80)通勤 5km walk 帰宅 48'44"(9'44"80)	8.0
21	水	6km jog 35'52"(5'58"67)	5km walk 42'09"(8'25"80)通勤 4km walk 40'08"(10'02"00)仕事	6.0
22	木		5km walk 47'40"(9'32"00)通勤 5km walk 51'23"(10'16"60)帰宅	0.0
23	金			0.0
24	土	6km jog 35'18"(5'53"00)	5km walk 46'39"(9'32"00)通勤 4km walk 39'07"(9'46"75)仕事	6.0
25	日			0.0
26	月	13km jog 1:14'15"(5'42"69)	6km walk 1:00'40"(10'06"67)	13.0
27	火	13km jog 1:16'28"(5'52"92)	6km walk 57'00"(9'30"00)通勤 5km walk 51'45"(10'21")帰宅	13.0
28	水	10km jog 56'33"(5'39"30)	6km walk 57'56"(9'39"33)通勤	10.0
29	木	9km jog 50'40"(5'37"78)	5km walk 47'33"(9'30"60)	9.0
30	木	16km jog 1:34'34"(5'54"63)		16.0
31	金		14km jog 1:19'57"(5'42"64)	14.0

距離 195.0  
累計距離 1022.1

## 2023年1月

日	曜日	朝練習	本練習	走行距離	歩行距離	体重	コメント
1	日	8km jog 46'17"(5'47"13)	6km walk	8.00	6.00		
2	月			0.00	0.00		
3	火			0.00	0.00		
4	水		6km walk 57'58"(9'39"67)通勤 5.km walk 46'59"(9'23"80)帰宅	0.00	11.00		
5	木	6km jog 36'11"(6'01"83)	6km walk 55'32"(9'15"33)通勤 5.km walk 48'02"(9'36"40)帰宅	6.00	11.00		
6	金	8km jog 47'42"(5'57"75)	7km walk 1:01'47"(8'49"57)通勤 6km walk 59'08"(9'51"33)帰宅	8.00	13.00		
7	土	10km jog 58'21"(5'50"10)	6km walk 57'15"(9'32"50)帰宅	10.00	6.00		
8	日		22km jog 2:04'48"(5'40"36)am	22.00	0.00		
9	月	8km jog 49'04"(6'08"00)		8.00	0.00		
10	火	14km jog 1:18'17"(5'35"50)	6km walk 55'17"(9'12"83)通勤 6km walk 1:00'42"(10'07"00)帰宅	14.00	12.00	54.2	
11	水	8km jog 44'22"(5'32"75)	7km walk 1:02'51"(8'58"71)通勤 6km walk 58'55"(9'49"17)帰宅	8.00	13.00	54.2	
12	木	13km jog 1:14'30"(5'43"85)	7km walk 1:04'06"(9'09"43)通勤 6km walk 1:01'05"(10'10"83)帰宅	13.00	13.00	54.0	
13	金		7km walk 1:04'36"(9'13"71)通勤	0.00	7.00	54.0	
14	土		15km jog 1:23'36"(5'34"40) pm	15.00	0.00		
15	日	20km jog 1:51'53"(5'35"65)		20.00	0.00	54.0	マジックスピード2履いたら筋肉痛
16	月		13km jog 1:10'35"(5'25"77)am 6km walk 55'21"(9'13"50)pm	13.00	6.00		
17	火	15km jog 1:19'09"(5'16"60)	8km walk 1:16'48"(9'36"00)通勤	15.00	8.00	54.4	
18	水	8km jog 42'55"(5'21"88)	6km walk 56'56"(9'29"33)通勤 5.55km walk 1:00'10"(10'50"45)帰宅	8.00	5.55	54.0	
19	木	6km jog 35'33"(5'55"50)	6.11km walk 58'44"(9'36"76)通勤 5.70km walk 58'27"(10'15"26)帰宅	6.00	11.81	54.6	
20	金	14km jog 1:14'34"(5'19"57)	6.05km walk 55'30"(9'10"41)通勤 5.54km walk 54'35"(9'51"16)帰宅	14.00	11.59	53.8	
21	土	8km jog 43'35"(5'26"88)	5.40km jog 58'09"(10'46")帰宅	8.00	5.40	53.6	
22	日	26km jog 2:24'23"(5'33"19)		26.00	0.00	54.6	
23	月		13km jog 1:16'02"(5'50"92)am 6km walk 1:00'48"(10'00"08)pm	13.00	6.00		
24	火		14.01km walk 2:14'42"(9'37"29)通勤 7.14km walk 1:14'53"(10'41"86)帰宅	0.00	21.15	53.8	
25	水	雪	5.39km walk 50'14"(9'19"18)通勤 5.50km walk 52'37"(9'34"00)帰宅	0.00	10.89	53.6	
26	木	10km jog 55'01"(5'30"10)	7.11km walk 1:04'53"(9'07"54)通勤 6.00km walk 57'52"(9'38"67)帰宅	10.00	13.11	53.8	
27	金		5.40km walk 通勤 5.43km walk 54'11"(9'58"71)帰宅	0.00	10.83	53.2	
28	土	15km jog 1:24'47"(5'39"13)	7.07km walk 1:05'22"(9'14"74)通勤 5.42km walk 53'09"(9'48"38)帰宅	15.00	12.49	54.0	
29	日	10km jog 55'39"(5'33"90)		10.00	0.00	53.8	大阪国際女子マラソン 応援
30	月		30km jog 2:42'33"(5'25"10)am 4.05km walk 42'49"(10'34"32)pm	30.00	4.05		
31	火	8km jog 46'32"(5'49"00)	10.40km walk 1:39'05"(9'54"50)am	8.00	10.40	54.0	

距離 308.00 229.27

累計距離 1330.10 1391.77

# 2023年2月

日	曜日	朝練習	本練習	走行距離	歩行距離
1	水		6.00km walk 54'27"(9'04")通勤 5.34km walk 54'31"(10'12"55)帰宅	0.00	11.34
2	木	10km jog 56'19"(5'37"90)	7.12km walk 1:05'43"(9'13"79)通勤 5.56km walk 56'31"(10'09"89)帰宅	10.00	12.68
3	金	13km jog 1:16'04"(5'51"08")	6.50km walk 1:01'03"(9'23"54)通勤 5.47km walk 56'26"(10'19"01)帰宅	13.00	11.97
4	土	10km jog 58'54"(5'53"40)	6.16km walk 1:00'06"(9'45"39)通勤 5.50km walk 59'15"(10'02"73)帰宅	10.00	11.66
5	日	20km jog 1:55'51"(5'47"55)		20.00	0.00
6	月	10km jog 1:01'22"(6'08"20)	3.03km walk 29'04"(9'35"58)am 6.03km walk 1:00'27"(10'01"49)pm	10.00	9.06
7	火	雨	8.11km walk 1:22'49"(10'12"70)通勤 4.17km walk 44'09"(10'35"25)帰宅	0.00	12.28
8	水	10km jog 56'36"(5'39"60)	7.08km walk 1:06'19"(9'22"01)通勤 5.52km walk 53'58"(9'46"58)帰宅	10.00	12.60
9	木	10km jog 57'31"(5'45"10)	6.26km walk 1:00'47"(9'42"59)通勤 5.39km walk 54'23"(10'05"38)帰宅	10.00	11.65
10	金		5.10km walk 47'45"(9'21"76)通勤 5.44km walk 56'58"(10'28")帰宅	0.00	10.54
11	土	22km jog 2:01'16"(5'30"73)		22.00	0.00
12	日		14km jog 1:12'24"(5'10"29)pm	14.00	0.00
13	月	雨	4.26km walk 42'07"(9'53"19)通勤 5.41km walk 56'03"(10'21"63)帰宅	0.00	9.67
14	火	6km jog 35'19"(5'53")	6.21km walk 57'11"(9'10"89)通勤 5.46km walk 53'46"(9'50"84)帰宅	6.00	11.67
15	水		7.02km walk 1:04'54"(9'14"42)通勤 5.54km walk 55'31"(10'01"26)帰宅	0.00	12.56
16	木	15km jog 1:24'38"(5'38"53)	6km walk 59'39"(9'56"50)pm	15.00	6.00
17	金	10km jog 54'18"(5'25"80)	7.10km walk 1:05'51"(9'16"48")通勤 5.48km walk 55'59"(10'12"96)帰宅	10.00	12.58
18	土	8km jog 45'54"(5'44"25)	5.56km walk 54'18"(9'45"97)通勤 2.77km walk 31'23"(11'19"78)	8.00	8.33
19	日	雨		0.00	0.00
20	月		22km jog 1:53'22"(5'09"18)am 6.07km walk 1:00'31"(9'58"19)pm	22.00	6.07
21	火	13km jog 1:10'04"(5'23"38")	8.02km walk 1:17'38"(9'40"80)pm	13.00	8.02
22	水	8km jog 42'19"(5'17"38)	6.10km walk 56'51"(9'19"18)通勤 5.50km walk 帰宅	8.00	11.60
23	木	雨	5.53km walk 58'13"(10'31"65)通勤	0.00	5.53
24	金	10km jog 55'48"(5'34"80)	8.02km walk 1:21'02"(10'06"23)pm	10.00	8.02
25	土	10km jog 59'09"(5'54"90)	5.45km walk 53'49"(9'52"48)	10.00	5.45
26	日		10km そうじゃ吉備路10km	10km	0.00
27	月		5.98km walk 1:00'04"(10'02"68)am 6.54km walk 1:05'09"(9'57"71)pm	0.00	12.52
28	火		10.03km walk 1:36'06"(9'34"88)通勤 3.10km walk 33'36"(10'50"32)帰宅	0.00	13.13

距離 221.00 222.35  
 累計距離 1551.10 1614.12

# 2023年3月

日	曜日	朝練習	本練習	走行距離	歩行距離	体重
1	水		6.40km walk 1:01'56"(9'40"63)通勤	0.00	6.40	
2	木		4.15km walk 38'21"(9'14"46)pm	0.00	4.15	
3	金		6.45km walk 1:01'25"(9'31"32)通勤 3.27km walk 32'38"(9'58"78)帰宅	0.00	9.72	54.4
4	土	6.01km walk 57'10"(9'30"72)	6.34km waik 1:00'34"(9'33"19)通勤 5.44km walk 55'27"(10'11"58)帰宅	0.00	17.79	
5	日			0.00	0.00	
6	月		6.13km walk 1:02'24"(10'10"77)pm	0.00	6.13	
7	火		12.00km walk 1.51'20"(9'16"67)通勤 3.12km walk 33'33"(10'45"19)帰宅	0.00	15.12	53.8
8	水	6km jog 39'29"(6'34"83)7'20"→6'25"	6.60km walk 1:04'41"(9'48"03)通勤	6.00	6.60	53.4
9	木	6km jog 35'11"(5'51"83)6'39"→5'41"	7.17km walk 1:06'49"(9'19"14)通勤 5.47km walk 55'56"(10'13")帰宅	6.00	5.47	53.6
10	金	8km jog 45'03"(5'37"88)6'19"→5'29"	7.04km walk 1:04'09"(9'06"73)通勤 5.41km walk 54'36"(10'05"55)帰宅	8.00	12.45	53.6
11	土	15km jog 1:24'25"(5'37"67)6'28"→5'08"		15.00	0.00	
12	日	15km jog 1:19'01"(5'16"07)6'15"→4'52"	8km jog 43'05"(5'23"13)pm 5'52"→5'19"	23.00	0.00	
13	月	10km jog 51'50"(5'11"00)6'03"→4'53"	7.07km walk 1:04'49"(9'10"07)通勤 5.42km walk 53'37"(9'53"54)帰宅	10.00	12.49	
14	火		8.10km walk 1:17'46"(9'36"05)通勤 2.50km walk 26'25"(10'34"00)帰宅	0.00	10.60	53.6
15	水	10km jog 52'17"(5'13"70)6'07"→4'57"	7.08km walk 1:06'17"(9'21"72)通勤 5.46km walk 55'48"(10'13"19)帰宅	10.00	12.54	
16	木	15km jog 1:19'26"(5'17"73)6'09"→4'51"	8km jog 43'55"(5'29"38)pm 6'03"→5'24"	23.00	0.00	
17	金	10km jog 52'15"(5'13"50)6'08"→5'05"	5.50km walk 49'53"(9'04"18)通勤 5.42km walk 53'14"(7'49"69)帰宅	10.00	10.92	
18	土			0.00	0.00	
19	日	20km jog 1:47'12"(5'21"60) 記録会中		20.00	0.00	
20	月		6.27km walk 1:02'20"(9'56")am 6.02km walk 58'42"(9'45"05)pm	0.00	12.29	
21	火	10km jog 53'16"(5'19"60)6'21"→4'55"	5.45km walk 54'31"(10'00"18)帰宅	10.00	5.45	
22	水	10km jog 52'33"(5'15"30)6'03"→5'01"	7.11km walk 1:08'46"(9'40"31)通勤 5.41km walk 53'51"(9'57"23)帰宅	10.00	12.52	
23	木	10km jog 52'48"(5'16"80)6'06"→5'03"	5.40km walk 1:02'45"(11'37"22)帰宅	10.00	5.40	
24	金	10km jog 50'29"(5'02"90)5'41"→4'36"	7.13km walk 1:10'09"(9'50"32)通勤 5.45km walk 55'17"(10'08"62)帰宅	10.00	12.58	
25	土	雨	23km jog 1:38'17"(4'43"88)(26'01"/24'14"/23'32"/22'28"/22'02")am 5'43"→4'22"	25.00	0.00	
26	日		10km jog 55'58"(5'35")pm 5'59"→5'25"	10.00	0.00	
27	月	雨	5.50km walk 51'22"(9'20"36)通勤 5.00km walk 49'53"(9'58"60)仕事 5.78kmwalk 57'41"(9'58"79)帰宅	0.00	16.29	
28	火	10km jog 52'31"(5'15"10)5'59"→4'49"	7.07km walk 1:06'33"(9'24'78")通勤 5.50km walk 56'02"(10'11"27)帰宅	10.00	12.57	53.8
29	水	8km jog 44'23"(5'32"88)6'12"→5'13"	7.13km walk 1:06'18"(9'17"92)通勤 5.56km walk 57'15"(10'17"81)帰宅	8.00	12.69	54.0
30	木	10km jog 50'56"(5'05"60)6'06"→4'36"	7.17km walk 1:08'09"(9'30"29)通勤 5.70km walk 102'24"(10'56"84)帰宅	10.00	12.87	54.0
31	金		7.19km walk 1:08'16"(9'29"68)通勤 5.72km walk 58'15"((10'11"01)	0.00	12.91	54.2

距離 234.00 245.95  
年間走行距離 1785.10 1614.12

## 2023年4月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離	体重
1	土	20km jog 1:42'24(5'07"20)(28'08"/26'17"/24'36"/23'23") 6'06"→4'55"		20.00	0.00	
2	日			0.00	0.00	
3	月	10km jog 52'06"(5'12"60) 6'06"→4'55"	7.10km walk 1:09'51"(9'50"28)通勤 5.52km walk 57'09"(10'21")帰宅	10.00	12.62	
4	火	休養	10.17km walk 1:37'45"(9'36"70)通勤 2.98km walk 27'23"(9'11"34)帰宅	0.00	13.15	
5	水	"	7.05km walk 1:06'27"(9'25"53)通勤 2.74km walk 28'29"(10'23"72)帰宅	0.00	9.79	
6	木	"	7.10km walk 1:09'55"(9'50"85)通勤 5.36km walk 57'34"(10'44"40)帰宅	0.00	12.46	
7	金		2.70km walk 通勤 5.68km walk 59'13"(10'25"53)帰宅	0.00	8.38	
8	土		3km jog 18'23"(6'07"67)pm	3.00	0.00	
9	日			0.00	0.00	
10	月			0.00	0.00	
11	火		6.50km walk 1:04'07"(9'51"85) 5.21km walk(10'19"77)帰宅	0.00	11.71	
12	水		2.7km walk 通勤 5.56km walk 58'30"(10'31"29)	0.00	8.26	
13	木		5.60km walk 54'44"(9'46"43)通勤 3.29km walk 35'05"(10'39"82)帰宅	0.00	8.89	
14	金		6.20km walk 59'43"(9'37"90)通勤	0.00	6.20	
15	土		5.5km walk 帰宅	0.00	5.50	
16	日			0.00	0.00	
17	月	3km jog 20'06"(6'42")	6.00km walk 58'17"(42"83)通勤 5.55km walk 57'50"(10'25"23)帰宅	3.00	11.55	
18	火	8.03km walk 1:12'23"(9'00"85)	10.21km walk 1:35'20"(9'02"61)通勤 3.08km walk 33'34"(10'58"17)帰宅	0.00	13.29	
19	水		2.34km walk 18'45"(8'22"23)通勤 5.47km walk 54'37"(9'59"09)帰宅	0.00	7.70	
20	木	5km walk 45'26"(9'05"20)+3km jog 20'34"(6'51"33)	7.07km walk 1:08'00"(9'37"09)通勤 6.11km walk 58'22"(9'33"16)帰宅	3.00	13.18	
21	金	1km walk 9'30"+7km jog 44'11"(6'18"71)	8.06km walk 1:19'23"(9'50"94)通勤 5.64km walk 56'13"(9'58"05)帰宅	7.00	13.70	
22	土	12km jog 1:12'34"(6'02"83)	13.10km walk 2:00'29"(9'11"83)am	12.00	13.10	
23	日	10km jog 58'44"(5'52"40)		10.00	0.00	
24	月	3km jog 20'07"(6'42"33)	7.25km walk 1:08'51"(9'29"79)通勤 5.51km walk 53'38"(9'44"03)帰宅	3.00	12.76	
25	火		6.17km walk 1:01'44"(10'32"32)通勤 2.29km walk 26'52"(11'43"93)帰宅	0.00	8.46	
26	水		8.04km walk 1:19'18"(9'51"79)通勤 5.55km walk 53'14"(9'35"50)帰宅	0.00	13.59	
27	木	3.16km walk	5.50km walk 通勤 6.27km walk 1:01'12"(9'45"65)帰宅	0.00	11.77	
28	金		5.59km walk 55'52"(9'59"64)通勤 5.60km walk 58'33"(10'27")帰宅	0.00	11.19	
29	土			0.00	0.00	
30	日		5.64km walk 56'32"(10'01"42)帰宅	0.00	5.56	

距離 71.00 232.81

# 2023年5月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離
1	月		6.35km walk 1:01'35"(9'41"89)通勤 4.06km walk 42'39"(10'30"30)仕事 5.53km walk 54'13"(9'48"25)	0.00	15.94
2	火		7.19km walk 1:09'37"((9'40"95)通勤 5.51km walk 55'27"(10'03"81)帰宅	0.00	12.70
3	水			0.00	0.00
4	木			0.00	0.00
5	金			0.00	0.00
6	土			0.00	0.00
7	日			0.00	0.00
8	月	4.07km walk 37'02"(9'05"95)	6.12km walk 1:00'05"(9'49"05)通勤 4.14km wlk 43'46"(10'34")仕事 5.49km 54'04"(9'50"89)帰宅	0.00	15.68
9	火	6.02km walk 55'00"(9'08"17)	7.16km walk 1:07'43"(9'27"46)通勤 4.06km walk 40'44"(10'01"97)帰宅	0.00	17.24
10	水	6.02km walk 55'09"(9'09"67)	8.05km walk 1:17'25"(9'37"02)通勤 6.09km walk 57'57"(9'30"94)帰宅	0.00	20.16
11	木	6.07km walk 56'26"(9'17"83)	8.03km walk 1:19'17"(9'52"40)通勤	0.00	14.10
12	金		8.02km walk 1:17'56"(9'43"04)通勤 5.72km walk 56'59"(9'57"73)帰宅	0.00	13.74
13	土			0.00	0.00
14	日			0.00	0.00
15	月		2km walk 19'42"(9'24"00)+6km jog 41'45"(6'57"50) pm	6.00	2.00
16	火	1km walk 9'34"+5km jog 32'52"(6'34"40)	8.05km walk 1:16'32"(9'30"43)通勤 6.05km walk 59'48"(9'53"06)帰宅	5.00	14.10
17	水	1.01km walk 9'44"+8.01km jog 48'37"(6'03"8)	8.09km walk 1:20'28"(9'56"64)通勤 2.69km walk 28'09"(10'27"88)帰宅	8.01	10.78
18	木			0.00	0.00
19	金		5.00kmwalk 50'45"(10'09"00) 帰宅	0.00	5.00
20	土			0.00	0.00
21	日			0.00	0.00
22	月	6.03km jog 35'29"(5'52"78) 6'24"→5'50"		6.03	0.00
23	火	6.06km jog 34'18"(5'39"44) 6'19"→5'30"	7.08km walk 1:06'33"(9'23"43)通勤 3.00km walk 31'21"(10'27")帰宅	6.06	10.08
24	水	6.13km jog 35'12"(5'44"54) 6'30"→5'24"	6.27km walk 58'10"(9'16"62)通勤 6.25km walk 62'41"(10'01"76)帰宅	6.13	12.52
25	木	8.40km jog 47'17"(5'37"74) 6'20"→5'15"	6.06km walkl 1:02'34"(10'19"47)帰宅	8.40	6.06
26	金	8.47km jog 45'49"(5'24"56) 6'07"→4'56"	6.07km walk 57'05"(9'24"25)通勤	8.47	6.07
27	土	8.44km jog 45'29"(5'23"34) 6'06"→4'59"		8.44	0.00
28	日	6.26km jog 40'04"(6'24"03) 6'40"→5'39"		6.26	0.00
29	月	8.56km jog 46'55"(5'28"86) 6'16"→5'07"	4.17km walk 41'37"(9'51"61)通勤	8.56	4.17
30	火		6.14km walk 59'20"(9'39"80)通勤 6.20km walk 1:06'18"(10'41"61)帰宅	0.00	12.34
31	水	6.62km jog 39'13"(5'55"44)6'33"→5'46"	6.13km walk 59'54"(9'46"30)通勤 6.11km walk 1:00'52"(9'57"71)帰宅	6.62	12.24

距離 83.98 204.92  
 累計距離 154.98 437.73

# 2023年6月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離
1	木	10.00km jog 53'55"(5'23"50)6'03"→5'15"	8.15km walk 1:18'56"(9'41"10)通勤	10.00	8.15
2	金			0.00	0.00
3	土	12.81km jog 1:06'12"(5'10"07)6'06"→4'55"		12.80	0.00
4	日	6.51km jog 34'34"(5'18"59)5'50"→4'59"	2時間 walk & jog(10'walk+20'jog) 13km jog 4km walk	19.51	4.00
5	月	10.07km jog 52'02"(5'10"03)5'53"→4'53"	8.08km walk 1:16'30"(9'28"07)通勤 6.03km walk 1:00'10"(9'58"67)帰宅	10.07	14.11
6	火	10.09km jog 53'06"(5'15"76)6'03"→4'53"	10.24km walk 1:35'57"(9'22"21)通勤 6.06km walk 58'55"(9'43"33)帰宅	10.09	16.30
7	水	8.14km jog 43'42"(5'22"11)6'02"→5'23"		8.14	0.00
8	木	10.08km jog 50'27"(5'00"30)5'47"→4'39"	10.29km walk 1:37'11"(9'26"67)通勤	10.29	10.29
9	金	10.31km jog 59'35"(5'46"75)6'39"→5'34"	7.19km walk 1:08'47"(9'33"99)通勤 6.10km walk 1:02'16"(10'12"46)帰宅	10.31	13.29
10	土	13.05km jog 1:10'08"(5'22"45)6'05"→5'11"	5.81km walk 58'03"(9'59"48)通勤 6.10km walk 1:00'58"(9'59"67)帰宅	13.05	11.91
11	日			0.00	0.00
12	月		8.31km jog 45'57"(5'31"77)6'10"→5'23"	8.31	0.00
13	火	10.60km jog 57'20"(5'24"53)6'12"→5'06"	10.51km walk 1:46'01"(10'05"23)通勤 3.00km walk 帰宅	10.60	13.51
14	水	雨	7.24km walk 1:12'45"(10'02"90)通勤 7.19km walk 1:08'31"(9'31"77)帰宅	0.00	14.43
15	木	11.10km jog 57'48"(5'12"43)5'50"→4'52"	6.13km walk 59'29"(9'41"27)帰宅	11.10	6.13
16	金	8.56km jog 40'41"(4'45"16)5'28"→4'26"	8.27km walk 1:20'14"(9'42"10)通勤 6.11km walk 59'25"(9'43"47)	8.56	14.38
17	土	14.04km jog 1:14'12"(5'17"09)6'01"→5'03"		14.38	0.00
18	日		20.03km jog(1道後山クロカン)1:47'13"(5'21"17)	20.03	0.00
19	月	8.03km jog 43'30"(5'25"03)5'58"→5'13"		8.04	0.00
20	火	6.05km jog 32'26"(5'21"65)6'01"→5'14"	9.19km walk 1:30'18"(9'49"55)通勤 6.02km walk 58'59"(9'47"87)帰宅	6.05	15.21
21	水	8.07km jog 45'05"(5'35"19)6'08"→5'19"	9.17km walk 1:29'36"(9'46"26)通勤 6.20km walk 1:00'53"(9'49"19)帰宅	8.07	15.37
22	木	雨	6.05km walk 59'42"(9'52"07)帰宅	0.00	6.05
23	金	8.03km jog 41'39"(5'11"21)6'16"→4'48"	9.14km walk 1:28'17"(9'38"54)通勤 6.26km walk 1:01'15"(9'47"06)	8.03	15.40
24	土	14.15km jog 1:13'50"(5'13"07)5'57"→4'52"		14.15	0.00
25	日	7.08km jog 39'19"(5'33"19)6'02"→5'23"		7.08	0.00
26	月		7.31km walk 1:18'19"(10'42"82)通勤 7.24km walk 1:13'56"(10'12"71)帰宅	0.00	14.55
27	火	4.01km jog 24'07"(6'00"85)	3.19km walk 35'37"(11'09"91)帰宅	4.01	3.19
28	水		4.13km walk 45'16"(10'57"63)通勤 5.65km walk 1:05'13"(11'32"57)帰宅	0.00	7.13
29	木			0.00	0.00
30	金			0.00	0.00

距離 232.67 203.40  
 累計距離 387.65 641.13

# 2023年7月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離
1	土			0.00	0.00
2	日			0.00	0.00
3	月			0.00	0.00
4	火	2.21km walk 21'05"(9'32"40) 2.01km jog 14'13"(7'06"50)	6.08km walk 1:01'21"(10'05"43)通勤 4.05km walk 42'45"(10'33"33)帰	2.00	12.35
5	水	6.16km walk 58'33"(9'30"29)	7.23km walk 1:13'13"(10'07"61)通勤	0.00	13.39
6	木	3.02km jog 21'53"(7'17")		3.02	0.00
7	金			0.00	0.00
8	土			0.00	0.00
9	日			0.00	0.00
10	月		8.05km walk 1.17'51"(9'49"17)	0.00	8.05
11	火	8.01km walk 1:10'07"(8'45"22)	10.05km walk 1:31'476"(9'07"86)通勤 4.03km walk 38'50"(9'38"16)帰	0.00	22.09
12	水	8.04km walk 1:08'10"(9'28"71)		0.00	8.04
13	木			0.00	0.00
14	金		7.05km walk 1:11'34"(10'09"08)通勤	0.00	7.05
15	土	8.01km walk 1:10'37"(8'48"96)		0.00	8.01
16	日			0.00	0.00
17	月			0.00	0.00
18	火	8.01km walk 1:10'44"(8'49"84)		0.00	8.01
19	水			0.00	0.00
20	木	5.07km walk 48'19"(9'31"79)		0.00	5.07
21	金	13.05km walk 1:54'50"(8'47"97)		0.00	13.05
22	土	10.07km walk 1.26'17"(8'34"10)		0.00	10.07
23	日	13.05km walk 1:56'04"(8'53"64)		0.00	13.05
24	月	15.22km walk 2:05'50"(8'16"06)	8.00km walk 1:10'22"(8'44"75)通勤	0.00	23.22
25	火	13.03km walk 1:52'22"(8'37"42)	7.25km walk 1:09'02"(9'31"31)通勤 5.02km walk 49'07"(9'47"05)帰宅	0.00	25.30
26	水		3.17km walk 33'06"(10'26"50)通勤 5.65km walk 56'34"(10'00"71)帰宅	0.00	8.82
27	木	8.01km walk 1:15'36"(9'26"29)	5.30km walk 47'45"(9'00"157)	0.00	13.31
28	金	15.21km walk 2:10'45"(8'35"78)		0.00	15.31
29	土	4.35km walk 43'23"(9'58"39)		0.00	4.35
30	日	15.27km walk 2:12'04"(8'38"93)		0.00	15.27
31	月	10.02km walk 1:29'35"(8'56"43) 3.04km jog 19'13"(6'19"28)	6.02km walk 59'39"(9'54"52)通勤 6.00km walk 1:03'20"(10'33"33)	3.04	22.04

距離            8.06        255.85  
 累計距離      395.71      896.98



## 2023年8月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離
1	火	6.07km jog 36'27"(6'00"30)	7.13km walk 1:10'18"(9'51"58)通勤 5.05km walk 51'12"(10'08"32)帰宅	6.07	12.18
2	水	5.00km walk 45'50"(9'10"00) 10.06km jog 1:02'08"(6'10"58)		10.00	5.00
3	木	9.03km jog 56'34"(6'15"86)		9.00	0.00
4	金	5.01km walk 45'04"(8'59"72) 11.01km jog 1:06'08"(6'00"40)		11.00	5.01
5	土		2:03'36" walk & jog(16.85km)	12.00	4.00
6	日			0.00	0.00
7	月		10.10km jog 58'53"(5'49"80)	10.10	0.00
8	火	10.07km jog 58'42"(5'49"75)	5.16km walk 50'32"(9'47"60)	10.07	5.16
9	水	13.09km jog 1:15'12"(5'44"69)	3.30km walk 37'38"(11'24"24)通勤 6.14km walk 1:07'02"(10'55"05)帰宅	13.09	9.44
10	木	21.22km LSD 2:09'20"(6'05"69)		21.22	0.00
11	金	10.15km jog 57'43"(5'41"18)		10.15	0.00
12	土	10.11km jog 56'52"(5'37"49)		10.11	0.00
13	日	15.06km jog 1:26'15"(5'43"63)		15.06	0.00
14	月			0.00	0.00
15	火	12.26km jog 1:07'43"(5'31"40)		12.26	0.00
16	水	17.27km jog 1:30'47"(5'15"40) 6'23"→4'40"		17.27	0.00
17	木	雨	5.67km walk 57'22"(10'07"05)帰宅	0.00	5.67
18	金	雨		0.00	0.00
19	土	15.25km jog 1:15'33"(4'57"25) 6'09"→4'22"	6.20km walk 1:01'26"(9'54"52)帰宅	15.25	6.20
20	日	10.13km jog 57'35"(5'41"07)		10.13	0.00
21	月	10.08km jog 57'39"(5'43"15)		10.08	0.00
22	火	16.04km jog 1:22'43"(5'09"41) 6'24"→4'42"	5.10km walk 53'21"(10'27"65)帰宅	16.04	5.10
23	水		4.16km walk 41'37"(10'00"24)通勤	0.00	4.16
24	木	11.04km jog 1:00'25"(5'28"35)		11.04	0.00
25	金	13.02km jog 1:09'39"(5'20"97)		13.02	0.00
26	土	10.52km jog 51'53"(4'55"91) 5'14"→4'43"		10.52	0.00
27	日		24.97kn LSD 2:40'01"(6'24"50) みやま公園	24.97	0.00
28	月	8.16km jog 46'55"(5'44"98)	3.65km walk 39'22"(10'47"12)通勤 5.57km walk 57'54"(10'23")帰宅	8.16	9.22
29	火	12.04km jog 1:03'22"(5'15"78) 6'25"→4'37"	5.00km walk 51'15"(10'15"00)帰宅	12.04	5.00
30	水	11.02km jog 1:01'38"(5'30"18)		11.02	0.00
31	木	10.04km jog 1:04'29"(6'25"36)		10.04	0.00

距離 319.71 76.14  
累計距離 715.42 973.12

# 2023年9月

日	曜日	朝練習	練習	走行距離	歩行距離
1	金	16.06km jog 1:28'44"(5'31"51) 6'47"→4'58"		16.06	0.00
2	土			0.00	0.00
3	日	10.11km jog 54'02"(5'20"67) 6'45"→4'38"		10.11	0.00
4	月		8.51km jog 43'42"(5'08"11)	8.51	0.00
5	火	10.29km jog 54'46"(5'19"34)	5.25km walk 52'20"(9'58"10)	10.24	5.25
6	水	14.02km jog 1:17'52"(5'33"24)	3.10km walk 32'59"(10'38"39)通勤 5.85km walk 57'58"(9'54"53)帰宅	14.02	8.95
7	木	12.22km jog 1:07'57"(5'33"63)	7.46km walk 1:24'56"(11'23"11)	12.22	7.46
8	金		6.41km walk 1:05'44"(10'15"29)	0.00	6.41
9	土	10.50km jog 55'55"(5'19"52) 5'54"→4'59"		10.50	0.00
10	日	30.01km PR 2:31'28"(5'02"83) 5'03"→4'59"		30.00	0.00
11	月			0.00	0.00
12	火	8.06km jog 50'19"(6'14"57)	5.14km walk 51'27"(10'00"58)	8.06	5.14
13	水	8.12km jog 47'55"(5'54"06)	6.42km walk 1:04'28"(10'02"49)	8.12	6.42
14	木	10.15km jog 1:02'21"(6'08"57)		10.15	0.00
15	金	10.07km jog 59'19"(5'53"43)		10.07	0.00
16	土	6.04km jog 37'43"(6'14"67)		6.04	0.00
17	日			0.00	0.00
18	月		6.37km walk 1:03'07"(9'54"51)	0.00	6.37
19	火	6.04km jog 38'59"(6'27"25)	5.24km walk 52'47"(19'04"39)	6.04	5.24
20	水	8.07km jog 48'01"(5'57"00)	5.77km walk 56'47"(9'50"47)通勤 5.00km walk 48'35"(9'43"00)帰宅	8.07	10.77
21	木	8.54km jog 50'02"(5'51"52)		8.54	0.00
22	金	8.09km jog 43'49"(5'24"97) 6'14"→4'58"		8.09	0.00
23	土	14.11km jog 1:11'45"(5'05"10) 6'20"→4'20"		14.11	0.00
24	日	8.15km jog 46'01"(5'38"77)		8.15	0.00
25	月	8.14km jog 45'45"(5'37"22)	6.19km walk 1:02'00"(10'00"97)	8.14	6.19
26	火	16.02km jog 1:20'45"(5'02"43) 6'29"→4'33"	5.07km walk 48'55"(9'38"90)	16.02	5.07
27	水	8.26km jog 46'29"(5'37"65)	3.01km walk 31'17"(10'23"59)通勤 5.79km walk 58'08"(10'02"42)帰宅	8.26	8.80
28	木	11.00km jog 1:05'13"(5'55"73)	6.03km walk 1:00'36"(10'02"99)	11.00	6.03
29	金			0.00	0.00
30	土	10.06km jog 50'33"(5'01"49) 6'06"→4'35"		10.06	0.00

距離 260.58 88.10  
 累計距離 976.00 1061.22