

2022年6月

日	曜日	朝練習	本練習	距離	歩行
1	水	8km walk 1:12'19"(9'02"38)			8.0
2	木	8km walk 1:14'49"(9'21"13)			8.0
3	金	4km walk 38'07"(9'31"75)			4.0
4	土				
5	日				
6	月				
7	火	12km walk 1:47'32"(8'57"67)			12.0
8	水	2.5km walk 23'45"(9'30"00)	5km walk 55'30"(11'06"00)		7.5
9	木	8km walk 1:13'44"(9'13"00)	5km walk 57'07"(11'25"40)通勤) 6km walk 1:10'30"(11'45"00)帰宅		19.0
10	金	8km walk 1:10'45"(8'50"63)			8.0
11	土	6km walk 54'06"(9'01"00) 5km jog 34'47"(6'57"40) 1km walk 10'55"	12km walk 1:56'42"(9'430)		19.0
12	日				
13	月	12km walk 1:51'22"(9'16"83)	15km walk 2:27'48"(9'51"20)		27.0
14	火				
15	水				
16	木	8km walk 1:11'39"(8'57"38)			8.0
17	金	2.5km walk 23'26"(9'22"40) 2.5km jog 15'33"(6'13"20)		2.5	5.0
18	土				
19	日	4km walk 37'41"(9'25"25) 4km jog 26'08"(6'32"00)		4.0	4.0
20	月	6km jog 41'15"(6'52"50)	9km walk 1:27'58"(9'46"44) 3km jog 18'59"(6'19"67)	9.0	18.0
21	火				
22	水	4km walk 36'38"(9'09"50) 4km jog 24'57"(6'14"25)		4.0	4.0
23	木	5km walk 46'02"(9'12"40) 5km jog 30'16"(6'03"20)		5.0	5.0
24	金	6km walk 54'25"(9'04"17) 6km jog 40'17"(6'42"83)	12.2km walk 1:53'44"(9'19"34)	6.0	18.2
25	土	6km walk 54'23"(9'03"83) 6km jog 36'04"(6'00"67)		6.0	6.0
26	日	6km walk 53'30"(8'55"00) 6km jog 35'19"(5'53"17)	(10'walk+20'jog) × 3	15.0	9.0
27	月	2km walk 18'49"(9'24"50) 10km jog 1:06'01"(6'36"10)		10.0	2.0
28	火	2km walk 18'31"(9'15"50) 10km jog 1:01'20"(6'08"00)		10.0	2.0
29	水	2km walk 18'46"(9'23"00) 10km jog 58'37"(5'51"70)		10.0	2.0
30	木	2km walk 18'28"(9'14"00) 10km jog 57'20"(5'44"00)		10.0	2.0

距離 91.5 197.7
累計距離 91.5

2022年7月

日	曜日	朝練習	本練習	距離	歩行
1	金	1km walk 09'16" 14km jog 1:22'13"(5'52"36)	6km walk	14.0	7.0
2	土	1km walk 09'54" 12km jog 1:11'22"(5'56"83)		12.0	1.0
3	日	5km jog 30'35(6'11"00) 12.7km walk 2:13'53"(10'32"52)		5.0	12.7
4	月			0.0	
5	火			0.0	
6	水	6km walk 62'36"(10'26"00)		0.0	6.0
7	木	0.3km walk 4'31"		0.0	0.3
8	金			0.0	
9	土			0.0	
10	日			0.0	
11	月			0.0	
12	火		4km walk 48'07"(12'01"75)	0.0	4.0
13	水			0.0	
14	木			0.0	
15	金			0.0	
16	土			0.0	
17	日			0.0	
18	月			0.0	
19	火			0.0	
20	水			0.0	
21	木			0.0	
22	金	5km walk 52'36"(10'31"20)		0.0	5.0
23	土			0.0	
24	日			0.0	
25	月	6km walk 59'56"(9'58"33)	13km walk 2:10'04"(10'00"31)	0.0	19.0
26	火	8km walk 1:18'49"(9'51"13)		0.0	8.0
27	水	8km walk 1:14'13"(9'16"63)		0.0	8.0
28	木			0.0	
29	金	5km walk 47'09"(9'25"80) 5km jog 34'56"(6'59"20)		5.0	5.0
30	土			0.0	
31	日	10km walk 1:31'21"(9'08"10) 5km jog 31'45"(6'21"00)		5.0	10.0

距離 41.0 86.0
累計距離 132.5 283.7

2022年8月

日	曜日	朝練習	本練習	距離	歩行
1	月	7km walk 1:04'45"(9'15"00) 8km jog 50'21"(6'17"63)	2km walk 19'34"(9'47"00) 10km jog 62'58"(6'17"80)	18.0	9.0
2	火			0.0	
3	水	5km walk 46'58"(9'23"60) 5km jog 31'45"(6'21")		5.0	5.0
4	木	1km walk 9'50" 12km jog 71'36"(5'58"00)		12.0	1.0
5	金	1km walk 9'46" 12km jog 77'27"(6'27"25)	8km jog 50'53"(6'21"63)	20.0	1.0
6	土	1km walk 9'44" 3km jog 19'46"(6'35"33) 4km walk 38'37"(9'39"25)	左ふくらはぎ外側に張り	3.0	5.0
7	日			0.0	
8	月			0.0	
9	火	9km walk 1:22'56"(9'12"89) 3km jog 21'08"(7'02"67)		3.0	9.0
10	水	5km walk 46'38"(9'19"60) 4km jog 28'04"(7'01"00)		4.0	5.0
11	木			0.0	
12	金	1km walk 10km jog 1:06'25"(6'38"50)		10.0	1.0
13	土	1km walk 12km jog 1:17'37"(6'28"08)	8km walk 1:18'17"(9'47"13)	12.0	9.0
14	日	1km walk 10km jog 1:05'25"(6'32"50)	10.5km walk 1:40'58"(9'36"95)	10.0	11.5
15	月	10km jog 1:04'57"		10.0	
16	火			0.0	
17	水			0.0	
18	木			0.0	
19	金	10km jog 1:02'54"(6'17"40)		10.0	
20	土	12km jog 1:10'23"(5'51"92)	6km jog	18.0	
21	日			0.0	
22	月	12km jog 1:10'40"(5'53"33)		12.0	
23	火	12km jog 1:09'27"(5'47"25)	7.5km walk 4km jog	16.0	7.5
24	水	14km jog 1:22'32"(5'53"71)	5km jog 26'58"(5'23"60)	16.0	
25	木	5km walk 49'15" 6km jog 37'35"		6.0	5.0
26	金			0.0	
27	土			0.0	
28	日	14km jog 1:22'32"(5'53"71)		14.0	
29	月	14km jog 1:19'29"(5'40"64)	80'walk 8.1km	14.0	8.1
30	火	14km jog 1:21'53"(5'50"93)	8km walk	14.0	8.0
31	水	14km jog 1:19'21"(5'40"07)		14.0	

距離 241.0 85.1
累計距離 373.5 368.8

2022年9月

日	曜日	朝練習	本練習	距離
1	木	14km jog 1:15'46"(5'24"71)		14.0
2	金		6km jog 29'58"(4'59"67)	6.0
3	土	5km jog 29'12"(5'50"40) 10km jog 50'03"(5'00"30)	6km walk	15.0
4	日	6km jog 30'31"(5'05"17) 10km jog 55'07"(5'30"70)	4.7km walk	16.0
5	月			0.0
6	火			0.0
7	水			0.0
8	木			0.0
9	金			0.0
10	土			0.0
11	日			0.0
12	月			0.0
13	火			0.0
14	水			0.0
15	木		4km walk 45'11"(11'17"75)	0.0
16	金	4km walk 41'08"(10'17"00)		0.0
17	土			0.0
18	日		6km walk 1:03'45"(10'37"50)	0.0
19	月			0.0
20	火	8km walk 1:15'41"(9'27"63)	7km walk(通勤) 1:18'00"(11'08"57)	0.0
21	水	8km walk 1:15'43"(9'27"88)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	0.0
22	木	8km walk 1:15'32"(9'26"50)	5km walk(通勤) 48'22"(9'40"40)	0.0
23	金			0.0
24	土	12km walk 1:50'33"(9'12"75)	12km walk 2:02'31"(10'12"58)	0.0
25	日	13km walk 1:58'52"(9'08"62)		0.0
26	月	6km walk 58'26"(9'44"33) 4km jog 27'27"(6'51"75)	13km walk 2:05'05"(9'37"31)	4.0
27	火	5km walk 46'26"(9'17"20) 8km jog 53'15"(6'39"38)	5km walk(通勤)	8.0
28	水	3km walk 29'00"(9'40"00) 2km jog 14'23"(7'11"50) 1km walk 9'11" 8km jog 54'49"(6'51"13)	5km walk(通勤) 2km walk(通勤)	10.0
29	木	2km walk 19'21"(9'40"50) 11km jog 73'59"(6'43"55)	1km walk 10'20" 7km jog 45'45"(6'32"14)	18.0
30	金	13km walk 1:58'48"(9'08"31)	5km walk(通勤)	0.0

距離 91.0
累計距離 464.5

2022年10月

日	曜日	朝練習	本練習	距離	歩行
1	土	2km walk 18'44"(9'22"00) 7km jog 47'01"(6'43"00)		7.0	2.0
2	日	2km walk 18'43"(9'21"50) 1km jog 7'14" 3kmwalk 28'52"(9'37"33)		1.0	5.0
3	月		3km walk(通勤) 2km walk(帰宅)	0.0	5.0
4	火		3km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	0.0	8.0
5	水		5km walk(帰宅)	0.0	5.0
6	木	2km walk 20'19"(10'09"50)	3km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	0.0	10.0
7	金		2km walk(帰宅)	0.0	2.0
8	土			0.0	
9	日			0.0	
10	月			0.0	
11	火	6km walk 58'40"(9'46"67)	8km walk 1:18'25"(9'48"13)	0.0	14.0
12	水	2km walk 2kmjog	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	2.0	12.0
13	木	4km walk 37'32"(9'23"00) 4km jog 28'48"(7'12"00)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	4.0	14.0
14	金		5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	0.0	10.0
15	土	6km jog 39'59"(6'39")	5km walk(通勤)	6.0	5.0
16	日		5km walk(帰宅)	0.0	5.0
17	月			0.0	
18	火	1km walk 9'57" 12km jog 1:19'58"(6'39"83)	10km walk(通勤) 1:47'42"(10'46"20)	12.0	11.0
19	水	8km jog 51'29"(6'26"13)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	10.0
20	木	13km jog 1:18'10"(6'00"77)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	13.0	10.0
21	金	8km jog 48'15"(6'01"88)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	10.0
22	土	15km jog 1:25'31"(5'42"07)		15.0	
23	日			0.0	
24	月	8km jog 45'23"(5'40"38)		8.0	
25	火	雨	15km walk(通勤) 2:24'37"(9'38"47)	0.0	15.0
26	水	14km jog 1:26'18"(6'09"86)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	14.0	10.0
27	木	8km jog 46'49"(5'51"13)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	
28	金	13km jog 1:20'10"(6'10"00)	6km walk 1:01'08"(10'11"33)	13.0	6.0
29	土	8km jog 46'05"(5'45"63)	9km walk(通勤)	8.0	9.0
30	日	22km jog 2:09'55"(5'54"32)	5km walk	22.0	5.0
31	月	8km jog 49'03"(6'07"88)	10km walk 1:35'15"(9'31"50)	8.0	10.0

距離 157.0 193.0
累計距離 621.5 735.5

2022年11月

日	曜日	朝練習	本練習	距離	歩行
1	火	8km jog 47'08"(5'53"50)		8.0	
2	水	8km jog 47'19"(5'54"88)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	10.0
3	木	10km jog 55'19"(5'31"90)		10.0	
4	金	15km jog 1:26'51"(5'47"40)	6km walk	15.0	6.0
5	土			0.0	
6	日	8km jog 45'30"(5'41")		8.0	
7	月	6km jog 34'34"(5'45"67)	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	6.0	10.0
8	火	8km jog 51'02"(6'22"75)	5km walk(通勤)	8.0	5.0
9	水	8km jog 48'45"(6'05"63)	3km walk(通勤) 3km walk(帰宅)	8.0	6.0
10	木	5km jog 32'30"(6'30")		5.0	
11	金		3km walk	0.0	3.0
12	土	6km jog 39'21"(6'33"50)		6.0	
13	日	岡山マラソン		42.6	
14	月		4km walk	0.0	4.0
15	火		2.5km walk(通勤) 2.5km walk(帰宅)	0.0	5.0
16	水	4km walk	5km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	0.0	14.0
17	木	5km jog 37'08"(7'25"60)	6km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	5.0	11.0
18	金	6km jog 41'58"(6'59"67)	6km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	6.0	11.0
19	土	6km jog 42'46"(7'07"67)	7km walk 1:13'18"(10'28"29)	6.0	7.0
20	日	6km jog 40'50"(6'48"33)	3km walk	6.0	3.0
21	月	8km jog 52'38"(6'38"75)	6km walk(AM) 6km walk(PM)	8.0	12.0
22	火	8km jog 51'33"(6'26"63)	6km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	11.0
23	水		5km walk(帰宅)	0.0	5.0
24	木	8km jog 47'53"(5'59"13)	6km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	11.0
25	金	6km jog 36'47"(6'07"83)	6km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	6.0	5.0
26	土	クイーンズ駅伝 応援 移動		0.0	
27	日	10km jog 1:03'24"(6'20"40)	クイーンズ駅伝 応援	10.0	
28	月		10km walk(AM) 1:33'07"(9'18"70) 13km jog 1:11'12"(5'28"62)	10.0	10.0
29	火	8km jog 46'23"(5'47"88)	3km walk(通勤) 5km walk(帰宅)	8.0	8.0
30	水		8km walk 1:16'01"(9'30"13)(通勤) 5km walk	0.0	13.0

距離 205.6 170.0
累計距離 827.1 905.5