

| 日時 Date and time | | | トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月間 歩行距離 Monthly walking distance [km] | 月間 走行距離 Monthly running distance [km] | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|--------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|---------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------|--|--|---|
| 日 Day | 曜日 Day of week | スタート 時間 Start time | 種類 Type | 内容 Content | 歩行距離 walking distance [km] | 走行距離 running distance [km] | 心拍数 Heart rate [bpm] | 時間 Time | 平均ペース Average pace [:/km] | 消費カロリー Calories burned [kcal] | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anaerobic | 運動負荷 exercise load | ヒッチ Pitch [spm] | スライド Slide [cm] | 累計上昇高度 Altitude climbed [m] | 累計下降高度 Cumulative descent altitude [m] | 天候 Weather | 温度 Temperature [°C] | 湿度 Humidity [%] | 風速 Wind Speed [m/s] | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo |
| 2024/4/1 | (月) | 6:34 | Run | 朝ラン | — | 4.87 | 108 | 30:00 | 6:09 | 303 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 21 | 177 | 91 | 22 | 35 | 晴れ | 7.3 | — | 1.1 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | 82.9-80.8-80.0-81.8-79.4-81.2-79.8-81.5-81.0-81.0 |
| 2024/4/2 | (火) | 19:19 | Run | 400m×10本 R60s walk | — | 15.61 | 127 | 1:30:46 | 5:49 | 1074 | テンボ | 3.4 | 2.9 | 193 | 153 | 107 | 139 | 142 | 晴れ | 14.8 | — | 1.9 | ロード | Pegasus Turbo NN | |
| 2024/4/3 | (水) | 6:43 | Run | 朝ラン | — | 4.83 | 114 | 30:00 | 6:12 | 315 | リカバリー | 1.6 | 0.0 | 22 | 178 | 90 | 28 | 38 | 小雨 | 13.4 | — | 3.2 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 19:44 | Run | 帰宅ラン | — | 4.13 | 115 | 25:09 | 6:05 | 269 | リカバリー | 1.7 | 0.0 | 23 | 174 | 95 | 71 | 82 | 雨 | 14.2 | — | 1.0 | ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| 2024/4/4 | (木) | 6:18 | Run | 朝ラン | — | 4.72 | 107 | 30:01 | 6:22 | 299 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 20 | 178 | 88 | 24 | 34 | 曇り | 13.3 | — | 1.3 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 19:09 | Run | モテレート | — | 10.01 | 132 | 47:13 | 4:43 | 608 | ペース | 2.7 | 0.0 | 66 | 178 | 119 | 27 | 28 | 晴れ | 11.8 | — | 2.2 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/5 | (金) | 6:34 | Run | 朝ラン | — | 4.66 | 108 | 30:00 | 6:09 | 303 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 21 | 177 | 91 | 22 | 35 | 晴れ | 8.6 | — | 1.7 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 19:58 | Run | 8kmペース走 | — | 16.52 | 130 | 1:26:28 | 5:14 | 1,028 | VO2Max | 2.8 | 0.3 | 169 | 165 | 113 | 99 | 102 | 晴れ | 7.9 | — | 0.9 | ロード | FuelCell Rebel V3 | |
| 2024/4/6 | (土) | 6:34 | Run | 朝ラン | — | 4.73 | 108 | 30:00 | 6:09 | 303 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 21 | 177 | 91 | 22 | 35 | 晴れ | 7.0 | — | 3.8 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | 3:47-3:46-3:47-3:45-3:47-3:42-3:43-3:39 |
| | | 17:03 | Run | 娘ラン | — | 9.81 | 117 | 56:28 | 5:46 | 613 | ペース | 2.3 | 0.0 | 47 | 168 | 103 | 70 | 80 | 晴れ | 15.3 | — | 1.7 | ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| 2024/4/7 | (日) | 5:56 | Run | ビルドアップロング走 | — | 32.69 | 141 | 2:31:13 | 4:38 | 2,068 | ペース | 4.4 | 0.0 | 214 | 180 | 119 | 152 | 159 | 晴れ | 8.3 | — | 2.1 | ロード | Pegasus Turbo NN | 5:56/km→4:09/km |
| 2024/4/8 | (月) | 20:36 | Walk | 帰宅 | 1.88 | — | — | 23:28 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 39 | |
| | | 21:40 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 14:40 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 2024/4/9 | (火) | 6:40 | Run | 朝ラン | — | 4.72 | 110 | 30:01 | 6:21 | 302 | リカバリー | 1.6 | 0.0 | 20 | 177 | 89 | 22 | 34 | 雨 | 9.0 | 80 | 1.0 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 17:48 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 11.22 | 132 | 53:52 | 4:48 | 698 | ペース | 3.1 | 1.8 | 114 | 175 | 119 | 107 | 117 | 曇り | 10.4 | — | 3.4 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/10 | (水) | 6:30 | Run | 朝ラン | — | 4.77 | 106 | 30:27 | 6:23 | 303 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 19 | 177 | 88 | 22 | 36 | 雨 | 4.7 | — | 2.2 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 17:30 | Run | 400m×14本 R60s walk | — | 17.82 | 130 | 1:38:46 | 5:33 | 1,207 | VO2Max | 3.6 | 2.9 | 223 | 141 | 118 | 98 | 105 | 晴れ | 11.1 | — | 1.0 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 79.7-81.7-80.0-81.9-79.7-82.0-80.5-81.1-80.8-80.9-80.3-80.5-78.8-79.4 |
| 2024/4/11 | (木) | 6:32 | Run | 朝ラン | — | 4.83 | 111 | 30:01 | 6:13 | 313 | リカバリー | 1.6 | 0.0 | 22 | 177 | 90 | 39 | 45 | 晴れ | 8.7 | — | 3.6 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 19:11 | Run | ジョグ | — | 8.40 | 117 | 46:34 | 5:33 | 527 | ペース | 2.2 | 0.4 | 44 | 174 | 103 | 22 | 22 | 晴れ | 14.0 | — | 0.6 | ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| 2024/4/12 | (金) | 6:37 | Run | 朝ラン | — | 4.65 | 109 | 30:00 | 6:27 | 304 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 19 | 177 | 87 | 26 | 28 | 晴れ | 10.4 | — | 2.1 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 20:51 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 12.10 | 132 | 59:09 | 4:53 | 764 | ペース | 3.0 | 0.9 | 96 | 175 | 117 | 108 | 116 | 晴れ | 12.4 | — | 0.7 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/13 | (土) | 6:38 | Run | 朝ラン | — | 4.68 | 107 | 30:01 | 6:25 | 295 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 20 | 177 | 87 | 22 | 33 | 晴れ | 11.5 | — | 4.2 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 9:35 | Walk | ウォーキング | 3.79 | — | — | 46:32 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof | |
| | | 18:17 | Run | 12kmペース走 | — | 21.33 | 137 | 1:48:09 | 5:04 | 1,369 | ハード | 4.6 | 0.3 | 246 | 165 | 116 | 133 | 141 | 晴れ | 15.5 | — | 0.6 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:56-3:57-3:54-3:56-3:56-3:58-3:52-3:52-3:51-3:50-3:47-3:38 |
| 2024/4/14 | (日) | 6:30 | Walk | 朝散歩 | 2.42 | — | — | 31:25 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 9:28 | Walk | ウォーキング | 1.95 | — | — | 26:09 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof |
| | | 9:35 | Walk | ウォーキング | 1.64 | — | — | 20:42 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof |
| | | 18:06 | Run | ジョグ | — | 8.07 | 115 | 45:01 | 5:35 | 492 | ペース | 2.1 | 0.0 | 37 | 174 | 103 | 21 | 31 | 晴れ | 17.0 | — | 2.4 | 芝生ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| | | 19:08 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 17:30 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 2024/4/15 | (月) | 6:31 | Run | 朝ラン | — | 4.58 | 107 | 30:00 | 6:33 | 295 | リカバリー | 1.3 | 0.0 | 19 | 175 | 86 | 24 | 32 | 雨 | 17.4 | — | 2.6 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |

| 日時 Date and time | | | トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】 | 月間 走行距離 Monthly running distance 【km】 | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|---------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|--|--|---|
| 日 Day | 曜日 Day of week | スタート 時間 Start time | 種類 Type | 内容 Content | 歩行距離 walking distance 【km】 | 走行距離 running distance 【km】 | 心拍数 Heart rate 【bpm】 | 時間 Time | 平均ペース Average pace 【/km】 | 消費カロリー Calories burned 【kcal】 | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anaerobic | 運動負荷 exercise load | ヒッチ Pitch 【spm】 | スライド Slide 【cm】 | 累計上昇高度 Altitude climbed 【m】 | 累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】 | 天候 Weather | 温度 Temperature 【℃】 | 湿度 Humidity 【%】 | 風速 Wind Speed 【m/s】 | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo |
| | | 20:09 | Run | ジョグ+流し2本 | — | 10.05 | 136 | 48:27 | 4.49 | 648 | ペース | 3.0 | 0.8 | 98 | 174 | 117 | 85 | 81 | 雨 | 18.0 | — | 3.4 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/16 | (火) | 20:00 | Run | 400m×10本 R60s walk | — | 15.66 | 123 | 1:28:22 | 5:39 | 1,033 | VO2Max | 3.3 | 2.5 | 174 | 146 | 114 | 95 | 107 | 晴れ | 18.4 | — | 2.5 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 80.2-81.0-80.2-78.4-78.7-79.4-79.5-80.0-78.7-79.3 |
| 2024/4/17 | (水) | 6:12 | Run | 朝ラン | — | 4.52 | 104 | 30:00 | 6:38 | 289 | リカバリー | 1.3 | 0.0 | 18 | 176 | 85 | 39 | 30 | 晴れ | 12.4 | — | 2.5 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 20:50 | Run | ジョグ | — | 8.11 | 116 | 45:00 | 5:33 | 500 | ペース | 2.2 | 0.0 | 41 | 174 | 103 | 90 | 100 | 晴れ | 14.4 | — | 0.5 | ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| 2024/4/18 | (木) | 6:03 | Run | 朝ラン | — | 4.53 | 103 | 30:03 | 6:38 | 286 | リカバリー | 1.3 | 0.0 | 17 | 177 | 85 | 23 | 31 | 晴れ | 11.9 | — | 1.0 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 19:27 | Workout | 体幹 | — | — | — | 12:33 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 20:31 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 10.56 | 131 | 52:04 | 4:56 | 659 | ペース | 3.0 | 0.8 | 89 | 173 | 116 | 100 | 109 | 晴れ | 11.8 | — | 1.0 | ロード | Hanzo R | |
| 2024/4/19 | (金) | 20:03 | Run | 8kmペース走 設定3分45秒/km | — | 17.17 | 120 | 1:28:42 | 5:10 | 1,076 | VO2Max | 2.8 | 0.2 | 173 | 163 | 115 | 115 | 115 | 晴れ | 13.2 | — | 0.8 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:44-3:44-3:45-3:45-4:47-3:45-3:45-3:41 |
| 2024/4/20 | (土) | 17:48 | Run | ジョグ | — | 5.06 | 109 | 30:00 | 5:56 | 310 | リカバリー | 1.6 | 0.0 | 22 | 173 | 97 | 21 | 35 | 晴れ | 17.6 | — | 2.2 | 芝生ロード | React Infinity Run Flyknit 3 | |
| 2024/4/21 | (日) | 10:10 | Workout | 筋トレ | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 16:33 | Run | ロング走 | — | 35.36 | 146 | 2:42:57 | 4:36 | 2,315 | ランボ | 4.5 | 0.0 | 242 | 177 | 122 | 158 | 170 | 雨 | 19.7 | — | 2.5 | ロード | Pegasus Turbo NN | |
| 2024/4/22 | (月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2024/4/23 | (火) | 17:17 | Walk | 通勤 | 1.80 | — | — | 19:34 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 39 | |
| | | 19:28 | Run | ジョグ | — | 9.60 | 133 | 46:46 | 4:52 | 615 | ペース | 2.9 | 0.0 | 76 | 175 | 117 | 81 | 82 | 晴れ | 14.2 | — | 1.7 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/24 | (水) | 19:13 | Run | 1kmインターバル 6本 設定:3分30秒~35秒 R120秒スロージョグ | — | 17.08 | 127 | 1:37:37 | 5:43 | 1,165 | VO2Max | 3.6 | 1.6 | 171 | 158 | 111 | 112 | 115 | 晴れ | 15.7 | — | 2.5 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:34-3:35-3:31-3:34-3:32-3:34 |
| 2024/4/25 | (木) | 18:47 | Run | ジョグ | — | 8.30 | 118 | 45:24 | 5:28 | 520 | ペース | 2.2 | 0.0 | 41 | 174 | 105 | 86 | 93 | 晴れ | 16.0 | — | 0.5 | 芝生ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/26 | (金) | 6:02 | Run | 朝ラン | — | 4.79 | 107 | 30:01 | 6:16 | 306 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 21 | 175 | 91 | 27 | 32 | 晴れ | 11.9 | — | 3.5 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 18:59 | Workout | 体幹 | — | — | — | 13:07 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 19:26 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 10.87 | 124 | 56:13 | 5:10 | 683 | ペース | 2.7 | 2.0 | 91 | 171 | 112 | 100 | 109 | 晴れ | 16.5 | — | 1.2 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/27 | (土) | 7:05 | Walk | 朝散歩 | 2.41 | — | — | 31:29 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 17:41 | Run | 12kmペース走 設定:4分以内 | — | 23.03 | 140 | 1:54:24 | 4:58 | 1,520 | VO2Max | 4.9 | 0.5 | 284 | 166 | 118 | 120 | 128 | 晴れ | 19.9 | — | 1.6 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:56-3:57-3:54-3:52-3:52-3:51-3:52-3:52-3:56-3:54-3:54-3:51 |
| 2024/4/28 | (日) | 6:45 | Run | 朝ラン | — | 4.67 | 109 | 30:00 | 6:26 | 298 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 20 | 174 | 89 | 25 | 31 | 晴れ | 15.5 | 90 | 1.0 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 17:53 | Run | ジョグ | — | 8.21 | 120 | 45:05 | 5:29 | 506 | ペース | 2.3 | 0.0 | 43 | 173 | 105 | 20 | 34 | 晴れ | 21.0 | 69 | 1.0 | 芝生ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/4/29 | (月) | 6:52 | Run | 峠走 | — | 24.14 | 135 | 2:09:51 | 5:23 | 1,577 | ペース | 3.5 | 0.0 | 139 | 177 | 104 | 396 | 402 | 晴れ | 16.8 | — | 0.5 | ロード | Pegasus Turbo NN | |
| | | 9:03 | Walk | ダウンウォーク | 2.00 | — | — | 27:46 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus Turbo NN |
| 2024/4/30 | (火) | 7:26 | Walk | 通勤 | 2.59 | — | — | 29:32 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof |
| | | 17:44 | Walk | 帰宅 | 2.62 | — | — | 28:53 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof |

| 日時 Date and time | | トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】 | 月間 走行距離 Monthly running distance 【km】 | | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|--------------------------|-----------------------|--|--|------------------------------|------------------------------------|
| 日 Day | 曜日 Day of week | スタート 時間 Start time | 種類 Type | 内容 Content | 歩行距離 walking distance 【km】 | 走行距離 running distance 【km】 | 心拍数 Heart rate 【bpm】 | 時間 Time | 平均ペース Average pace 【/km】 | 消費カロリー Calories burned 【kcal】 | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anaerobic | 運動負荷 exercise load | ヒッチ Pitch 【spm】 | スライド Slide 【cm】 | 累計上昇高度 Altitude climbed 【m】 | 累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】 | 天候 Weather | 温度 Temperature 【℃】 | 湿度 Humidity 【%】 | 風速 Wind Speed 【m/s】 | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo |
| | | 18:29 | Run | ジョグ | — | 5.39 | 114 | 31:56 | 5:56 | 335 | リカバリー | 1.9 | 0 | 26 | 174 | 97 | 82 | 90 | 晴れ | 15.8 | — | 1.9 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| | | 19:11 | Workout | 体幹 | — | — | — | 11:24 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/5/1 | (水) | 6:17 | Run | 朝ラン | — | 4.71 | 107 | 30:01 | 6:22 | 294 | リカバリー | 1.5 | 0.0 | 20 | 174 | 9 | 26 | 33 | 晴れ | 14.4 | — | 4.6 | 芝生ロード | Pegasus 39 Shield | |
| | | 18:08 | Run | 1kmインターバル 7本 設定:3分30秒→35秒 R120秒スロージョグ | — | 18.77 | 125 | 1:48:33 | 5:47 | 1,252 | VO2Max | 3.7 | 2.0 | 186 | 158 | 108 | 115 | 127 | 晴れ | 14.0 | — | 4.1 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:31-3:34-3:32-3:33-3:29-3:33-3:26 |
| 2024/5/2 | (木) | 6:05 | Run | 朝ラン | — | 4.64 | 105 | 30:00 | 6:28 | 293 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 19 | 176 | 88 | 21 | 33 | 晴れ | 11.6 | — | 1.3 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 16:28 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 10:03 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 18:22 | Run | ジョグ | — | 8.36 | 120 | 45:01 | 5:23 | 529 | ペース | 2.3 | 0.0 | 47 | 173 | 108 | 102 | 95 | 晴れ | 15.3 | — | 4.3 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/5/3 | (金) | 6:50 | Run | 朝ラン | — | 4.81 | 114 | 30:04 | 6:15 | 317 | リカバリー | 1.6 | 0.0 | 22 | 176 | 90 | 26 | 39 | 晴れ | 12.1 | — | 3.1 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 17:03 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 11:27 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 18:19 | Run | ジョグ+WS7本 | — | 9.12 | 134 | 45:00 | 4:56 | 603 | ペース | 3.0 | 1.5 | 102 | 174 | 116 | 22 | 33 | 晴れ | 16.2 | — | 1.3 | 芝生ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/5/4 | (土) | 6:08 | Run | 朝ラン | — | 4.70 | 106 | 30:00 | 6:23 | 301 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 20 | 175 | 90 | 28 | 35 | 晴れ | 11.4 | — | 1.4 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 17:41 | Run | 6kmペース走 設定:3分45秒/km | — | 18.28 | 125 | 1:40:09 | 5:29 | 1,210 | ハード | 3.7 | 1.4 | 178 | 166 | 108 | 99 | 110 | 晴れ | 19.7 | — | 1.5 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 3:43-3:44-3:48-3:50-3:51-3:45 |
| 2024/5/5 | (日) | 6:20 | Run | 朝ラン | — | 4.72 | 106 | 30:00 | 6:21 | 302 | リカバリー | 1.4 | 0.0 | 19 | 175 | 90 | 28 | 38 | 晴れ | 15.9 | — | 1.0 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| 2024/5/6 | (月) | 8:16 | Run | ロングジョグ | — | 40.01 | 135 | 3:45:38 | 5:38 | 2,644 | ペース | 4.2 | 0.0 | 208 | 171 | 102 | 590 | 603 | 曇り | 25.0 | 73 | 3.0 | ロード | Pegasus Turbo NN | |
| | | 12:03 | Run | ウォーキング | 2.43 | — | — | 30:34 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus Turbo NN | |
| 2024/5/7 | (火) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2024/5/8 | (水) | 19:56 | Run | ジョグ | — | 8.75 | 124 | 45:00 | 5:09 | 540 | ペース | 2.5 | 0.0 | 54 | 173 | 112 | 80 | 84 | 晴れ | 12.6 | — | 3.8 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/5/9 | (木) | 6:06 | Run | 朝ラン | — | 5.03 | 109 | 30:01 | 5:58 | 318 | リカバリー | 1.7 | 0.0 | 24 | 176 | 95 | 24 | 34 | 晴れ | 8.1 | — | 0.9 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 20:29 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 14:42 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| 2024/5/10 | (金) | 18:56 | Run | モテレート | — | 20.81 | 142 | 1:32:08 | 4:26 | 1,343 | ペース | 3.9 | 0.0 | 178 | 178 | 126 | 147 | 147 | 晴れ | 17.9 | — | 0.5 | ロード | FuelCell Rebel V3 | |
| 2024/5/11 | (土) | 6:13 | Run | 朝ラン | — | 5.03 | 112 | 30:00 | 5:58 | 318 | リカバリー | 1.8 | 0.0 | 25 | 176 | 95 | 34 | 45 | 晴れ | 17.9 | — | 2.2 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 10:21 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 14:15 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 18:00 | Run | ドリル | — | 3.00 | 122 | 20:00 | 6:40 | 217 | リカバリー | 1.6 | 0.5 | 29 | 126 | 102 | 27 | 36 | 晴れ | 23.3 | — | 0.9 | 芝生ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/5/12 | (日) | 6:54 | Run | ジョグ | — | 17.94 | 130 | 1:33:38 | 5:13 | 1,158 | ペース | 3.2 | 0.0 | 106 | 177 | 108 | 333 | 338 | 雨 | 19.0 | 80 | 2.0 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/5/13 | (月) | 20:28 | Run | ジョグ | — | 5.85 | 123 | 30:00 | 5:08 | 370 | リカバリー | 2.4 | 0.0 | 48 | 173 | 113 | 83 | 88 | 晴れ | 12.2 | — | 0.7 | ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/5/14 | (火) | 6:11 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 10:00 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| | | 20:09 | Run | ジョグ+WS3本 | — | 9.09 | 128 | 45:01 | 4:57 | 579 | ペース | 2.7 | 0.6 | 75 | 173 | 116 | 95 | 101 | 晴れ | 16.4 | — | 3.2 | ロード | Pegasus 39 | |

| 日時 Date and time | | | トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月間 歩行距離 Monthly walking distance [km] | 月間 走行距離 Monthly running distance [km] | | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|---------------------------|-----------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| 日 Day | 曜日 Day of week | スタート 時間 Start time | 種類 Type | 内容 Content | 歩行距離 walking distance [km] | 走行距離 running distance [km] | 心拍数 Heart rate [bpm] | 時間 Time | 平均ペース Average pace [分/km] | 消費カロリー Calories burned [kcal] | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anaerobic | 運動負荷 exercise load | ヒッチ Pitch [spm] | スライド Slide [cm] | 累計上昇高度 Altitude climbed [m] | 累計下降高度 Cumulative descent altitude [m] | 天候 Weather | 温度 Temperature [°C] | 湿度 Humidity [%] | 風速 Wind Speed [m/s] | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo | |
| 2024/6/1 | (土) | 5:44 | Walk | 朝散歩 | 1.96 | — | — | 25:41 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 2024/6/2 | (日) | 5:24 | Walk | 朝散歩 | 1.97 | — | — | 27:04 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 2024/6/3 | (月) | 6:07 | Run | 朝ラン+ドリル | — | 4.51 | 112 | 30:01 | 6:36 | 296 | リカバリー | 2.0 | 0.0 | 24 | 145 | 98 | 26 | 33 | 晴れ | 17.0 | — | 2.2 | 芝生ロード | Pegasus 39 | | |
| 2024/6/4 | (火) | 5:39 | Run | 朝ラン | — | 5.45 | 111 | 30:00 | 5:30 | 333 | リカバリー | 2.0 | 0.0 | 29 | 175 | 104 | 25 | 32 | 晴れ | 16.3 | — | 0.8 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | | |
| 2024/6/5 | (水) | 6:09 | Run | 朝ラン+WSS本 | — | 4.64 | 121 | 30:01 | 6:28 | 336 | テンポ | 2.7 | 1.9 | 77 | 137 | 103 | 21 | 34 | 晴れ | 15.5 | — | 1.1 | 芝生ロード | Pegasus 39 | | |
| 2024/6/6 | (木) | 6:04 | Run | 朝ラン | — | 5.43 | 113 | 30:01 | 5:32 | 334 | リカバリー | 2.1 | 0.0 | 29 | 174 | 104 | 22 | 33 | 晴れ | 16.6 | — | 2.3 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | | |
| 2024/6/7 | (金) | 6:05 | Run | 朝ラン+WSS本 | — | 4.93 | 116 | 30:45 | 6:14 | 317 | 無酸素能力 | 2.1 | 2.2 | 62 | 147 | 105 | 21 | 32 | 曇り | 16.9 | — | 0.9 | 芝生ロード | HyperionTempo | | |
| | | 20:08 | Run | ジョグ | — | 5.65 | 121 | 30:00 | 5:18 | 356 | リカバリー | 2.2 | 0.0 | 36 | 172 | 110 | 70 | 80 | 晴れ | 20.2 | — | 1.5 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | | |
| 2024/6/8 | (土) | 6:16 | Run | 200mピル走 7本 | — | 7.71 | 118 | 49:44 | 6:27 | 524 | ペース | 2.6 | 2.0 | 81 | 150 | 96 | 110 | 114 | 晴れ | 21.2 | — | 1.3 | 芝生ロード | HyperionTempo | 50.0-47.7-46.7-46.3-45.7-45.0-45.2 | |
| | | 10:21 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 13:29 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| | | 18:09 | Run | ジョグ | — | 5.73 | 123 | 30:44 | 5:22 | 369 | リカバリー | 2.3 | 0.0 | 39 | 176 | 106 | 21 | 34 | 小雨 | 20.0 | — | 2.2 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | | |
| 2024/6/9 | (日) | 17:12 | Run | ジョグ | — | 15.53 | 137 | 1:14:25 | 4:48 | 1,002 | ペース | 3.5 | 0.0 | 119 | 177 | 117 | 99 | 109 | 小雨 | 21.3 | — | 1.9 | ロード | Pegasus Turbo NN | | |
| 2024/6/10 | (月) | 6:08 | Run | ジョグ | — | 5.48 | 122 | 30:00 | 5:29 | 353 | リカバリー | 2.3 | 0.0 | 38 | 177 | 102 | 22 | 32 | 曇り | 19.3 | — | 3.0 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | | |
| 2024/6/11 | (火) | 5:44 | Run | 1km×4本 レス160秒 | — | 8.95 | 137 | 48:35 | 5:26 | 626 | テンポ | 3.5 | 2.6 | 166 | 150 | 119 | 26 | 38 | 晴れ | 22.3 | — | 1.4 | 芝生ロード | HyperionTempo | 3:52-3:40-3:48-3:42 | |
| | | 20:49 | Walk | 帰宅 | 1.84 | — | — | 22:02 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Pegasus 40 | | |
| 2024/6/12 | (水) | 6:02 | Run | ジョグ | — | 5.57 | 119 | 30:01 | 5:23 | 350 | リカバリー | 2.2 | 0.0 | 37 | 174 | 107 | 23 | 33 | 晴れ | 19.1 | — | 2.1 | 芝生ロード | Free Run 5.0 | | |
| 2024/6/13 | (木) | 5:52 | Run | 1km×4本 レス160秒 | — | 8.90 | 132 | 48:18 | 5:26 | 602 | VO2Max | 3.4 | 2.3 | 146 | 147 | 121 | 25 | 33 | 晴れ | 19.6 | — | 0.7 | 芝生ロード | HyperionTempo | 3:46-3:43-3:43-3:39 | |
| | | 20:28 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 21:24 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 2024/6/14 | (金) | 5:54 | Run | ジョグ | — | 5.69 | 124 | 30:01 | 5:16 | 365 | リカバリー | 2.4 | 0.0 | 44 | 175 | 181 | 21 | 32 | 晴れ | 21.0 | — | 2.7 | 芝生ロード | Pegasus 39 | | |
| | | 7:58 | Walk | 通勤 | 1.66 | — | — | 18:43 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/6/15 | (土) | 7:05 | Run | 200mピル走5本×2セット | — | 9.21 | 120 | 1:02:51 | 6:49 | 637 | 無酸素能力 | 2.9 | 3.0 | 134 | 142 | 94 | 111 | 101 | 晴れ | 24.3 | — | 2.6 | ロード、芝生 | HyperionTempo | 39.0-36.5-37.3-36.2-36.6(緩坂) 45.6-46.7-47.8-47.4-49.2(激坂) | |
| | | 10:09 | Walk | 通勤 | — | — | — | 10:19 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/6/16 | (日) | 5:38 | Run | ミドルジョグ | — | 18.33 | 141 | 1:28:51 | 4:51 | 1,221 | テンポ | 3.8 | 0.0 | 153 | 178 | 116 | 114 | 125 | 雨 | 23.5 | — | 2.0 | ロード | Cloudmonster | | |

11.16 302.10

| 日時 Date and time | | | トレーニング | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月間 歩行距離 Monthly walking distance 【km】 | 月間 走行距離 Monthly running distance 【km】 | | | |
|------------------|----------------------|-----------------------------|------------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|--|--------------|----------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|---------------|--------------------------|--|--|-------------|------------------------------|--|
| 日 Day | 曜日 Day of week | スタート 時間 Start time | 種類 Type | 内容 Content | 歩行距離 walking distance 【km】 | 走行距離 running distance 【km】 | 心拍数 Heart rate 【bpm】 | 時間 Time | 平均ペース Average pace 【/km】 | 消費カロリー Calories burned 【kcal】 | 効果 Effect | 有酸素 aerobic | 無酸素 anaerobic | 運動負荷 exercise load | ヒッチ Pitch 【spm】 | スライド Slide 【cm】 | 累計上昇高度 Altitude climbed 【m】 | 累計下降高度 Cumulative descent altitude 【m】 | 天候 Weather | 温度 Temperature 【℃】 | 湿度 Humidity 【%】 | 風速 Wind Speed 【m/s】 | 場所 Place | シューズ Shoes | メモ Memo |
| 2024/6/17 | (月) | 18:14 | Run | ジョグ | — | 7.76 | 127 | 40:59 | 5:17 | 501 | ペース | 2.5 | 0.0 | 52 | 175 | 108 | 91 | 93 | 晴れ | 23.7 | — | 0.4 | 芝生、ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/6/18 | (火) | 6:04 | Run | ビルドアップ | — | 8.96 | 139 | 42:54 | 4:47 | 591 | テンポ | 3.5 | 0.0 | 129 | 175 | 118 | 28 | 38 | 雨 | 18.2 | — | 1.7 | 芝生、ロード | Pegasus 39 Shield | 6.29/km→3.56/km |
| | | 19:59 | Run | 400m×12本 設定:90秒 レスト:30秒 | — | 11.70 | 129 | 1:05:22 | 5:35 | 772 | VO2Max | 3.4 | 1.4 | 133 | 145 | 115 | 87 | 90 | 晴れ | 20.7 | — | 0.7 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 88.5-91.2-88.4-90.9-88.4-88.6-87.4-87.6-87.4-87.7-87.1-85.3 |
| 2024/6/19 | (水) | 6:01 | Run | ジョグ | — | 5.23 | 117 | 30:00 | 5:44 | 339 | リカバリー | 2.2 | 0.0 | 33 | 178 | 99 | 24 | 33 | 晴れ | 19.1 | — | 1.1 | 芝生、ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 21:00 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 12:50 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| 2024/6/20 | (木) | 5:52 | Run | ビルドアップ | — | 9.94 | 143 | 46:15 | 4:39 | 668 | テンポ | 3.7 | 0.0 | 142 | 177 | 121 | 24 | 34 | 晴れ | 20.9 | — | 1.8 | 芝生、ロード | HyperionTempo | 6.18/km→3.57/km |
| 2024/6/21 | (金) | 5:49 | Run | ジョグ | — | 8.60 | 130 | 45:00 | 5:14 | 571 | ペース | 2.9 | 0.0 | 68 | 174 | 110 | 91 | 101 | 晴れ | 21.7 | — | 2.2 | 芝生、ロード | Pegasus 39 | |
| 2024/6/22 | (土) | 6:10 | Run | 200mヒル走5本、260mヒル走5本 | — | 9.67 | 123 | 1:04:17 | 6:39 | 649 | ペース | 2.8 | 2.6 | 127 | 146 | 94 | 121 | 119 | 晴れ | 24.0 | — | 2.0 | ロード、芝生 | FuelCell Rebel V3 | 39.7-37.7-37.6-36.7-36.6(緩坂) 56.1-55.7-55.8-56.6-52.8(激坂) |
| | | 18:40 | Run | 筋トレ | — | — | — | 15:01 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| 2024/6/23 | (日) | 7:31 | Run | 峠走 | — | 25.01 | 144 | 2:14:22 | 5:22 | 1,770 | テンポ | 4.2 | 0.0 | 202 | 177 | 104 | 569 | 586 | 雨 | 25.7 | 97 | 2.0 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/6/24 | (月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2024/6/25 | (火) | 6:01 | Run | ビルドアップ | — | 9.97 | 145 | 46:25 | 4:39 | 664 | テンポ | 3.8 | 0.0 | 148 | 175 | 122 | 32 | 40 | 曇り | 24.5 | — | 2.1 | 芝生、ロード | Hanzo R | 6.18/km→3.51/km |
| | | 21:11 | Run | 400m×15本 設定:90秒 レスト:30秒 | — | 13.24 | 129 | 1:13:38 | 5:34 | 874 | VO2Max | 3.5 | 2.0 | 156 | 114 | 117 | 83 | 96 | 晴れ | 21.7 | — | 0.7 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 86.4-90.4-87.4-88.3-88.4-87.7-87.7-87.3-87.0-86.2-86.7-87.3-86.4-86.6-86.4 |
| 2024/6/26 | (水) | 6:08 | Run | ジョグ | — | 5.31 | 120 | 30:00 | 5:39 | 349 | リカバリー | 2.2 | 0.0 | 38 | 175 | 101 | 20 | 31 | 曇り | 21.9 | — | 3.8 | 芝生、ロード | Free Run 5.0 | |
| | | 20:55 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 13:15 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| 2024/6/27 | (木) | 6:04 | Run | ジョグ | — | 8.57 | 127 | 45:00 | 5:15 | 556 | ペース | 2.7 | 0.0 | 61 | 175 | 108 | 107 | 110 | 晴れ | 19.4 | — | 1.0 | ロード | Pegasus 39 | |
| | | 20:42 | Run | 8kmペース走 ← 失敗 4kmペース走 + WS | — | 14.76 | 128 | 1:20:49 | 5:29 | 976 | VO2Max | 3.6 | 2.2 | 178 | 58 | 111 | 90 | 94 | 晴れ | 21.7 | — | 0.7 | ロード | FuelCell Rebel V4 | 3.47-3.48-3.50-3.50 |
| 2024/6/28 | (金) | 6:45 | Walk | 通勤 | 1.70 | — | — | 19:30 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof | |
| | | 12:13 | Walk | 帰宅 | 2.03 | — | — | 24:11 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | Cloud waterproof |
| | | 17:06 | Run | ジョグ | — | 8.87 | 133 | 45:00 | 5:04 | 589 | ペース | 3.0 | 0.0 | 79 | 177 | 112 | 91 | 94 | 曇り | 22.7 | — | 1.2 | ロード | React Infinity Run Flyknit 4 | |
| 2024/6/29 | (土) | 7:00 | Run | 200mヒル走5本、260mヒル走5本 | — | 10.76 | 121 | 1:11:55 | 6:41 | 745 | ペース | 3.0 | 2.5 | 128 | 148 | 93 | 179 | 186 | 晴れ | 22.2 | — | 1.2 | ロード | FuelCell Rebel V3 | 39.5-38.2-37.2-36.6-35.0 58.8-57.5-57.2-55.2-53.6 |
| | | 19:46 | Workout | 筋トレ | — | — | — | 15:01 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| 2024/6/30 | (日) | 7:14 | Run | ロングジョグ | — | 22.04 | 133 | 2:00:00 | 5:27 | 1,435 | ペース | 3.4 | 0.8 | 138 | 178 | 102 | 183 | 180 | 雨 | 26.0 | 84 | 3.0 | ロード | Pegasus Turbo NN | |