

| 日時 Date and time |                     |                             | トレーニング     |                                  |                                     |                                     |                            |            |                                   |                                        |              |                |               |                       |                       |                       |                                   |                                                 |               |                          |                       |                              |             |                              | 週間<br>歩行距離<br>Weekly<br>walking<br>distance  | 週間<br>走行距離<br>Weekly<br>running<br>distance |       |                                         |
|------------------|---------------------|-----------------------------|------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|
| 日<br>Day         | 曜<br>Day of<br>week | スタート<br>時間<br>Start<br>time | 種類<br>Type | 内容<br>Content                    | 歩行距離<br>walking<br>distance<br>【km】 | 走行距離<br>running<br>distance<br>【km】 | 心拍数<br>Heart rate<br>【bpm】 | 時間<br>Time | 平均ペース<br>Average<br>pace<br>【/km】 | 消費カロリー<br>Calories<br>burned<br>【kcal】 | 効果<br>Effect | 有酸素<br>aerobic | 無酸素<br>anoxic | 運動負荷<br>exercise load | ピッチ<br>Pitch<br>【spm】 | スライド<br>Slide<br>【cm】 | 累計上昇高度<br>Altitude climbed<br>【m】 | 累計下降高度<br>Cumulative<br>descent altitude<br>【m】 | 天候<br>Weather | 温度<br>Temperature<br>【℃】 | 湿度<br>Humidity<br>【%】 | 風速<br>Wind<br>Speed<br>【m/s】 | 場所<br>Place | シューズ<br>Shoes                | メモ<br>Memo                                   | 【km】                                        | 【km】  |                                         |
| 2025/4/14        | (月)                 | 20:16                       | Run        | ジョグ                              | —                                   | 6.53                                | 121                        | 36:04      | 5:32                              | 409                                    | リカバリー        | 2.3            | 0.0           | 44                    | 170                   | 106                   | 80                                | 89                                              | 曇り            | 10.0                     | —                     | 1.8                          | ロード         | Pegasus 39 Shield            |                                              | 10.56                                       | 98.67 |                                         |
| 2025/4/15        | (火)                 | 20:33                       | Run        | ジョグ                              | —                                   | 10.94                               | 129                        | 53:43      | 4:55                              | 676                                    | ペース          | 3.1            | 0.0           | 97                    | 174                   | 116                   | 100                               | 105                                             | 晴れ            | 9.7                      | —                     | 3.1                          | ロード         | Cloudmonster                 |                                              |                                             |       |                                         |
| 2025/4/16        | (水)                 | 6:37                        | Walk       | 通勤                               | 1.77                                | —                                   | —                          | 18:30      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | React Infinity Run Flyknit 4 | 3分39秒/km-3分38秒/km-3分36秒/km-3分37秒/km-3分38秒/km |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 18:50                       | Run        | 1.2km×5本 設定:3分40秒/km レスト:400mジョグ | —                                   | 18.09                               | 120                        | 1:48:14    | 5:59                              | 1,167                                  | VO2Max       | 3.5            | 2.2           | 182                   | 157                   | 103                   | 126                               | 137                                             | 曇り            | 18.3                     | —                     | 3.6                          | ロード         | Hyperion                     |                                              |                                             |       |                                         |
| 2025/4/17        | (木)                 | 6:36                        | Walk       | 通勤                               | 1.78                                | —                                   | —                          | 19:46      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | React Infinity Run Flyknit 4 | React Infinity Run Flyknit 4                 |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 16:53                       | Run        | ジョグ                              | —                                   | 9.56                                | 127                        | 51:21      | 5:22                              | 615                                    | ペース          | 2.7            | 0.0           | 71                    | 176                   | 105                   | 88                                | 90                                              | 晴れ            | 24.7                     | —                     | 3.1                          | ロード         | React Infinity Run Flyknit 4 |                                              |                                             |       |                                         |
| 2025/4/18        | (金)                 | 6:10                        | Run        | ジョグ+WS5本                         | —                                   | 9.82                                | 132                        | 53:14      | 5:25                              | 657                                    | ペース          | 3.0            | 1.3           | 106                   | 175                   | 105                   | 98                                | 104                                             | 晴れ            | 18.6                     | —                     | 1.4                          | ロード         | Cloudmonster                 |                                              |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 7:53                        | Walk       | 通勤                               | 1.66                                | —                                   | —                          | 19:53      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | React Infinity Run Flyknit 4 |                                              |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 17:13                       | Run        | トレッドミル                           | —                                   | 3.21                                | 115                        | 20:01      | 6:15                              | 192                                    | リカバリー        | 1.2            | 0.0           | 17                    | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | トレッドミル      | React Infinity Run Flyknit 4 |                                              |                                             |       |                                         |
| 2025/4/19        | (土)                 | 6:09                        | Walk       | 朝散歩                              | 0.99                                | —                                   | —                          | —          | 15:00                             | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | React Infinity Run Flyknit 4 | React Infinity Run Flyknit 4                 |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 9:07                        | Walk       | 帰宅                               | 2.55                                | —                                   | —                          | 30:48      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | React Infinity Run Flyknit 4 |                                              |                                             |       |                                         |
|                  |                     | 17:43                       | Run        | 1km×8本 設定:3分50秒 レスト60秒           | —                                   | 15.51                               | 132                        | 1:27:19    | 5:38                              | 1,044                                  | VO2Max       | 4.1            | 3.0           | 277                   | 144                   | 117                   | 32                                | 33                                              | 晴れ            | 20.8                     | —                     | 1.4                          | 芝生、ロード      | Rival Waffle 6               |                                              |                                             |       | 3:51-3:49-3:48-3:44-3:46-3:45-3:48-3:45 |
| 2025/4/20        | (日)                 | 6:29                        | Walk       | 朝散歩                              | 1.81                                | —                                   | —                          | 26:27      | —                                 | —                                      | —            | —              | —             | —                     | —                     | —                     | —                                 | —                                               | —             | —                        | —                     | —                            | —           | —                            |                                              |                                             |       | React Infinity Run Flyknit 4            |
|                  |                     | 17:01                       | Run        | ロングジョグ                           | —                                   | 25.01                               | 132                        | 2:12:15    | 5:17                              | 1,614                                  | ペース          | 3.7            | 0.0           | 161                   | 175                   | 108                   | 126                               | 126                                             | 雨             | 14.1                     | —                     | 1.4                          | ロード         |                              |                                              |                                             |       |                                         |