

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 anoxic	運動負荷 exercise load	ピッチ 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
2025/5/1	(木)	6:16	Run	朝ラン	—	3.21	109	20:00	6:14	202	リカバリー	1.3	0.0	19	171	94	21	29	晴れ	13.5	—	1.7	芝生、ロード	Pegasus 40	4:00-4:06-4:00-4:05-3:59-4:01-3:55-3:59-3:53
		18:05	Run	9kmペース走 設定:4分00秒/km	—	18.00	136	1:33:40	5:12	1,168	ハード	4.3	1.7	255	165	114	134	137	晴れ	24.4	—	3.5	ロード	FuelCell Rebel V4	
2025/5/2	(金)	18:49	Run	ジョグ	—	5.96	118	34:13	5:44	377	リカバリー	2.1	0.0	36	171	101	19	19	晴れ	13.9	—	2.7	不整地	React Infinity Run Flyknit 4	
2025/5/3	(土)	6:36	Run	ジョグ	—	5.00	112	30:00	6:00	311	リカバリー	1.9	0.0	27	173	96	22	32	晴れ	11.3	—	2.0	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	3:53-3:52-3:53-3:52-3:49 (平均)
		13:55	Run	1.6km×5本 設定:3分55秒/km レスト60秒	—	14.92	132	1:22:19	5:31	1,003	ハード	3.9	1.6	214	150	115	36	40	曇り	16.7	—	2.3	芝生、ロード	Rival Waffle 6	
2025/5/4	(日)	6:08	Run	朝ラン	—	3.17	113	20:01	6:19	208	リカバリー	1.4	0.0	21	173	91	1	1	晴れ	10.2	—	1.9	ロード	Pegasus 39	React Infinity Run Flyknit 4
		8:44	Walk	帰宅	2:10	—	—	22:41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		12:27	Workout	筋トレ	—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:21	Run	ジョグ	—	8.08	121	45:20	5:37	524	リカバリー	2.4	0.0	55	174	102	23	31	晴れ	14.6	—	2.6	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	
2025/5/5	(月)	6:23	Run	朝ラン	—	4.98	114	30:01	6:02	315	リカバリー	2.0	0.0	29	173	96	21	31	晴れ	12.6	—	2.6	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	3:31-3:31-3:34, 19.1-18.2-17.0
		11:47	Workout	筋トレ	—	—	—	10:14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:40	Run	1km×3本 レスト:2分30秒 R100m×3本	—	12.00	121	1:14:42	6:14	802	スプリント	3.2	2.4	160	139	108	24	34	晴れ	15.5	—	1.0	芝生、ロード	Hyperion	
2025/5/6	(火)	8:05	Run	LSD	—	36.02	118	3:49:07	6:22	2,502	ペース	3.9	0.0	189	178	88	613	610	晴れ	16.0	—	2.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2025/5/7	(水)	6:42	Workout	筋トレ	—	—	—	10:16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4
		20:12	Run	ジョグ	—	5.04	111	30:01	5:57	310	リカバリー	1.9	0.0	27	170	99	70	69	晴れ	11.4	—	0.4	ロード		
2025/5/8	(木)	5:48	Run	朝ラン	—	5.07	115	30:00	5:55	320	リカバリー	2.0	0.0	31	171	99	21	31	晴れ	9.0	—	1.8	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	3:35-3:37-3:37-3:37-3:36-3:38
		18:31	Run	1km×6本 レスト:2分	—	14.87	127	1:20:38	5:25	965	VO2Max	3.7	2.8	236	149	119	54	54	晴れ	16.5	—	1.8	ロード	FuelCell Rebel V4	
2025/5/9	(金)	6:21	Run	朝ラン	—	5.10	116	30:00	5:53	322	リカバリー	2.0	0.0	31	173	98	31	35	晴れ	17.1	—	1.2	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield	React Infinity Run Flyknit 4
		17:09	Run	ジョグ	—	8.33	129	45:01	5:24	547	ペース	2.7	0.0	71	174	106	113	113	雨	15.9	—	2.8	ロード		
2025/5/10	(土)	6:52	Run	朝ラン	—	5.15	119	30:00	5:49	330	リカバリー	2.1	0.0	35	174	98	36	42	曇り	18.4	—	1.0	芝生、ロード	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	31.9-32.5-33.3-33.8-34.4
		11:47	Workout	筋トレ	—	—	—	10:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:40	Run	180mヒル走5本+HIIT	—	10.00	109	1:11:58	7:12	614	無酸素能力	2.3	2.4	100	130	96	211	224	晴れ	17.5	—	6.6	ロード	Hyperion	
2025/5/11	(日)	6:25	Run	朝ラン	—	5.06	116	30:01	5:56	330	リカバリー	2.0	0.0	33	174	97	27	31	晴れ	15.5	78	2.0	芝生、ロード	Free Run 5.0	Pegasus Pulas
		17:19	Run	ロングジョグ(峠走)	—	25.46	137	2:05:52	4:57	1,675	ペース	4.0	0.0	195	175	115	416	421	晴れ	16.5	87	2.0	ロード		

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 anoxic	運動負荷 exercise load	ピッチ 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			
2025/5/12	(月)	20:01	Walk	帰宅	1.77	—	—	20:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		20:26	Run	ジョグ	—	5.06	110	30:01	5:55	319	リカバリー	1.9	0.0	27	170	99	25	27	晴れ	17.0	—	4.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2025/5/13	(火)	6:17	Workout	筋トレ	—	—	—	10:03	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		6:36	Walk	通勤	1.81	—	—	20:42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:34	Run	1km×6本 レスト2分	—	14.15	122	1:20:48	5:43	927	VO2Max	3.4	2.4	184	137	119	58	57	晴れ	1.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V4	3:35-3:37-3:36-3:39-3:37-3:38			
2025/5/14	(水)	5:46	Run	朝ラン	—	5.03	113	30:01	5:58	325	リカバリー	2.0	0.0	29	174	96	25	32	曇り	13.3	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0				
		19:45	Run	ジョグ	—	8.11	118	45:01	5:33	512	リカバリー	2.3	0.0	48	170	106	92	95	曇り	16.9	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4				
2025/5/15	(木)	5:44	Run	朝ラン	—	5.06	113	30:00	5:56	328	リカバリー	2.0	0.0	30	173	197	21	30			—		芝生、ロード	Pegasus 39 Shield				
		19:01	Run	ジョグ	—	9.07	125	45:01	4:58	568	ペース	2.7	0.0	70	173	116	23	19			—		ロード	Cloudmonster				
2025/5/16	(金)	6:32	Walk	通勤	2.54	—	—	28:23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 39 Shield			
		18:51	Run	帰宅ラン	—	4.26	111	26:34	6:14	272	リカバリー	1.7	0.0	25	164	95	82	80	雨	21.1	—	0.5	ロード	Pegasus 39 Shield				
		19:31	Run	9kmペース走 設定:4分00秒/km	—	13.64	141	1:05:14	4:47	899	ハード	4.2	0.3	220	176	119	97	97	雨	20.8	—	1.4	ロード	VaporFly Next %2	3:59-4:01-3:56-3:59-4:00-4:01-3:59-3:55-3:54			
2025/5/17	(土)	18:11	Run	ジョグ	—	8.43	129	45:08	5:21	576	ペース	2.8	0.0	74	171	109	31	37	曇り	19.7	—	0.9	芝生、ロード	Pegasus 39 Shield				
2025/5/18	(日)	6:16	Walk	朝散歩	1.27	—	—	17:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		10:12	Workout	筋トレ	—	—	—	11:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/5/19	(月)	6:20	Walk	朝散歩	1.12	—	—	15:01	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		20:02	Run	ジョグ	—	11.12	127	56:13	5:03	699	ペース	2.9	0.0	80	170	116	96	96	晴れ	20.9	—	1.3	ロード	Cloudmonster				
2025/5/20	(火)	6:35	Walk	通勤	1.88	—	—	19:21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:45	Run	1km×6本 3分50秒/km レスト60秒	—	12.85	133	1:07:18	5:14	863	ハード	3.6	2.2	202	149	123	45	44	晴れ	23.1	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V4	3:47-3:47-3:45-3:47-3:44-3:44			
2025/5/21	(水)	5:56	Run	通勤ラン	—	4.21	129	23:11	5:30	288	リカバリー	2.2	0.0	43	169	104	82	82	晴れ	20.5	—	3.1	ロード	Pegasus 39 Shield				
		20:03	Run	帰宅ラン	—	4.31	114	25:14	5:51	273	リカバリー	1.9	0.0	27	166	98	81	84	曇り	22.2	—	2.6	ロード	Pegasus 39 Shield				
2025/5/22	(木)	6:29	Walk	通勤	1.72	—	—	20:25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			
		18:21	Walk	帰宅	2.03	—	—	21:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40			

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 anoxic	運動負荷 exercise load	ピッチ 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	
		19:08	Run	ジョグ	—	7.53	124	40:01	5:19	483	リカバリー	2.4	0.0	51	170	110	28	29	曇り	16.0	—	2.6	ロード	Pegasus 40		
2025/5/23	(金)	6:24	Walk	通勤	1.80	—	—	19:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
2025/5/24	(土)	6:30	Run	朝ラン	—	5.30	117	30:01	5:40	341	リカバリー	2.1	0.0	36	172	103	23	32	雨	15.5	—	1.6	芝生、ロード	Pegasus Trail 4 GORE-TEX		
2025/5/25	(日)	6:00	Run	えびすだいくマラソン	—	9.95	146	43:07	4:20	644	テンボ	3.6	0.0	148	176	128	123	122	雨	16.2	—	2.1	ロード	Pegasus Pulas		
		7:26	Run	えびすだいくマラソン	—	7.26	144	35:23	4:26	523	テンボ	3.4	0.4	134	177	126	147	159	雨	15.8	—	1.7	ロード	Pegasus Pulas		
		9:16	Run	えびすだいくマラソン	—	8.73	147	38:42	4:26	586	ハード	3.6	0.0	153	181	123	239	197	曇り	16.5	—	1.3	ロード	Pegasus Pulas		
		10:37	Run	えびすだいくマラソン	—	11.02	153	47:03	4:16	729	ハード	3.9	0.1	188	182	128	49	54	曇り	17.2	—	3.2	ロード	Cloudmonster		
		12:09	Run	えびすだいくマラソン	—	6.79	144	29:45	4:23	441	テンボ	3.2	0.0	110	179	126	29	35	曇り	17.5	—	2.7	ロード	Pegasus Pulas		
		13:08	Run	えびすだいくマラソン	—	6.38	147	27:26	4:18	415	テンボ	3.2	0.0	114	180	128	17	18	曇り	17.4	—	2.0	ロード	Pegasus Pulas		
		13:54	Run	えびすだいくマラソン	—	0.89	119	4:35	5:10	54	リカバリー	0.7	0.0	10	157	117	11	8	曇り	17.5	—	2.7	ロード	Pegasus Pulas		
2025/5/26	(月)	6:00	Walk	朝散歩	1.55	—	—	20:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:55	Walk	通勤	1.70	—	—	19:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
2025/5/27	(火)	5:56	Walk	朝散歩	1.13	—	—	14:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:55	Walk	通勤	1.79	—	—	20:20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40		
2025/5/28	(水)	6:15	Run	朝ラン	—	4.80	108	30:00	6:15	308	リカバリー	1.7	0.0	25	172	94	43	49	晴れ	12.1	—	2.3	芝生、ロード	Free Run 5.0		
		18:08	Run	ジョグ	—	8.34	123	45:00	5:24	554	ペース	2.5	0.0	65	172	108	24	31	晴れ	19.0	—	2.0	芝生、ロード	Pegasus 40		
2025/5/29	(木)	6:35	Walk	通勤	1.77	—	—	19:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4	
		17:44	Walk	帰宅	1.86	—	—	22:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
		19:00	Run	ジョグ+150mWS5本	—	10.11	114	58:30	5:47	618	ペース	2.5	2.4	111	160	106	29	29	晴れ	19.2	—	1.2	ロード	Cloudmonster	24.6-25.2-24.7-24.3-24.5	
2025/5/30	(金)	6:15	Run	通勤ラン	—	4.26	122	24:45	5:48	285	リカバリー	2.1	0.0	35	169	99	79	81	晴れ	18.0	—	0.6	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
		18:24	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	8.06	121	45:01	5:35	525	リカバリー	2.4	0.0	53	168	105	109	118	晴れ	18.2	—	4.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4		
2025/5/31	(土)	6:19	Run	朝ラン	—	5.09	114	30:01	5:54	330	リカバリー	2.0	0.0	32	174	98	23	32	晴れ	14.0	85	1.0	ロード	Free Run 5.0		
		11:47	Workout	筋トレ	—	—	—	11:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:03	Run	130mビル走7本	—	9.05	125	56:02	6:11	610	スプリント	2.8	2.4	126	153	98	121	123	晴れ	18.5	71	4.0	ロード	Hyperion	24.2-24.2-24.2-24.2-23.7-23.4-23.4	