

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 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 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
2025/9/1	(月)	5:51	Walk	朝散歩	1.17	—	—	15:00	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
		18:30	Run	ジョグ	—	7.05	113	41:05	5:49	443	リカバリー	2.2	0.0	39	169	102	83	92	晴れ	31.0	—	1.5	ロード	Free Run 5.0	
2025/9/2	(火)	18:39	Run	ヒルトアップ走	—	17.58	144	1:20:33	4:35	1,154	VO2Max	4.8	0.0	260	173	126	39	39	晴れ	27.3	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V4	5:17-5:00-4:54-4:49-4:43-4:37-4:33-34:25-4:21-4:16-4:11-4:06-4:02-3:57-3:48
2025/9/3	(水)	18:50	Run	帰宅ラン	—	2.09	108	14:18	6:50	144	リカバリー	1.3	0.0	18	153	90	68	15	晴れ	27.5	—	1.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
		19:12	Run	ジョグ	—	12.40	123	1:04:45	5:13	781	ペース	3.1	0.0	82	169	113	92	96	晴れ	26.4	—	1.3	ロード	Fresh Form 1080v14	
2025/9/4	(木)	5:57	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5:22-5:05-5:00-4:56-4:48-4:44-4:38-4:30-4:22-4:16-4:11-4:07-4:02-3:57-3:52-3:48(500m)
		17:42	Run	帰宅ラン	—	2.08	114	13:05	6:17	143	リカバリー	1.6	0.0	20	165	93	70	13	晴れ	26.7	—	0.7	ロード	Pegasus 39 Shield	
		18:39	Run	ヒルトアップ走	—	17.57	143	1:21:13	4:37	1,152	VO2Max	5.0	0.0	260	173	125	38	38	晴れ	26.3	—	1.3	ロード	FuelCell Rebel V4	
2025/9/5	(金)	5:51	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:53	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4 Pegasus 40
		18:11	Run	帰宅ラン	—	2.03	109	13:25	6:37	137	リカバリー	1.2	0.0	16	158	90	71	15	晴れ	26.3	—	1.2	ロード		
		19:14	Run	ジョグ	—	10.76	118	1:00:06	5:35	688	ペース	2.8	0.0	62	169	107	95	105	晴れ	25.9	—	1.4	ロード		
2025/9/6	(土)	5:59	Walk	朝散歩	0.98	—	—	16:06	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus 40 Pegasus 40 Rival Fly 4 33.6-33.3-33.8-33.0-32.9
		6:47	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		10:18	Walk	ウォーキング	4.22	—	—	1:11:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:15	Walk	ウォーキング	1.90	—	—	23:38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:34	Run	200m×5本 ヒルトトレーニング	—	10.14	117	1:08:29	6:45	667	無酸素能力	2.8	2.9	134	135	100	81	91	晴れ	28.7	—	1.6	芝生、ロード		
2025/9/7	(日)	6:01	Walk	朝散歩	0.99	—	—	17:24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4 Fresh Form 1080v14
		6:53	Workout	タバタ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:54	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:13	Run	ロングジョグ	—	25.01	132	2:12:37	5:18	1,635	ペース	3.9	0.0	160	171	110	137	143	晴れ	29.4	—	2.3	ロード		
2025/9/8	(月)	20:31	Run	ジョグ	—	5.07	110	30:01	5:55	318	リカバリー	2.0	0.0	29	168	100	60	62	雨	27.0	—	2.4	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	
2025/9/9	(火)	17:37	Walk	帰宅	1.83	—	—	21:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		18:38	Run	ジョグ	—	14.01	117	1:16:36	5:28	886	ペース	3.0	0.0	81	166	110	32	31	曇り	24.9	—	0.6	ロード	Pegasus Pulas	
2025/9/10	(水)	5:38	Walk	朝散歩	0.91	—	—	14:34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof FuelCell Rebel V4 5:18-5:06-4:57-4:54-4:48-4:43-4:38-4:31-4:26-4:20-4:15-4:10-4:06-4:02-3:57-3:41
		17:32	Walk	帰宅	1.78	—	—	22:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:38	Run	16kmヒルトアップ	—	17.49	133	1:21:56	4:41	1,100	テンボ	4.3	0.0	206	174	122	40	40	大雨	24.5	—	2.0	ロード		
2025/9/11	(木)	5:38	Walk	朝散歩	0.96	—	—	16:19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

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 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 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
		6:50	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:55	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:33	Walk	通勤	1.77	—	—	20:29	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:25	Walk	帰宅	1.84	—	—	23:08	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		19:12	Run	ジョグ	—	10.93	120	1:00:11	5:29	702	ペース	2.8	0.0	71	167	109	117	116	晴れ	25.5	—	2.3	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/9/12	(金)	6:07	Walk	朝散歩	0.93	—	—	15:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		17:21	Run	1km×5本 設定:3分35秒 レスト90秒	—	14.35	125	1:24:04	5:51	975	VO2Max	3.8	2.9	238	154	107	104	111	曇り	25.9	—	0.8	ロード	Hyperion	3:36-3:35-3:33-3:34-3:34		
2025/9/13	(土)	6:14	Walk	朝散歩	0.91	—	—	17:47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
2025/9/14	(日)	6:05	Run	ジョグ	—	7.89	111	48:10	6:06	521	リカバリー	2.3	0.0	47	170	96	224	225	曇り	25.0	—	2.5	ロード	Pegasus 40			
2025/9/15	(月)	6:23	Run	ロングジョグ	—	25.01	135	2:03:16	4:56	1,616	ペース	4.0	0.0	188	175	116	164	174	晴れ	25.5	—	2.0	ロード	Pegasus Pulas			
2025/9/16	(火)	5:43	Walk	朝散歩	1.19	—	—	15:51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
		17:54	Walk	帰宅	2.04	—	—	21:17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	React Infinity Run Flyknit 4		
		18:46	Run	ジョグ	—	12.92	123	1:07:01	5:11	820	ペース	2.0	0.0	87	168	115	33	34	曇り	26.8	—	0.6	ロード	Fresh Form 1080v14			
2025/9/17	(水)	6:31	Workout	ﾀﾊﾞﾀ式HIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:56	Run	12km ヒルトアップ走	—	14.23	141	1:08:51	4:50	944	VO2Max	4.4	0.0	233	174	119	95	103	晴れ	29.7	—	3.5	ロード	FuelCell Rebel V4	5:08-4:50-4:43-4:32-4:29-4:24-4:25-4:11-4:02-3:56-3:47-3:48		
2025/9/18	(木)	17:53	Run	帰宅ラン	—	2.13	117	13:26	6:18	152	リカバリー	1.7	0.0	23	160	95	72	17	曇り	21.6	—	1.1	ロード	Pegasus 39 Shield			
		18:37	Run	ジョグ	—	12.86	118	1:08:17	5:19	806	ペース	2.8	0.0	76	169	111	37	38	曇り	21.2	—	1.5	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/9/19	(金)	18:24	Run	帰宅ラン	—	2.26	109	14:29	6:24	150	リカバリー	1.4	0.2	23	157	90	74	14	晴れ	22.8	—	1.0	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
		18:48	Run	1km×5本 設定:3分35秒 レスト90秒	—	13.01	112	1:14:01	5:41	791	VO2Max	3.0	1.9	108	155	111	98	109	晴れ	22.2	—	0.7	ロード	FuelCell Rebel V4	3:33-3:32-3:29-3:30-3:27		
2025/9/20	(土)	6:48	Run	30分ジョグ+ヒルトトレーニング	—	7.84	110	55:33	7:05	531	ペース	2.2	0.2	44	153	90	81	89	晴れ	22.8	—	1.2	芝生ロード	Pegasus 40			
2025/9/21	(日)	6:08	Walk	朝散歩	0.93	—	—	16:15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		16:31	Run	ロングジョグ	—	25.69	131	2:08:09	4:59	1,655	ペース	3.9	0.0	186	175	114	432	443	晴れ	24.1	—	4.0	ロード	Fresh Form 1080v14			

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 Temperatur e 【℃】	湿度 Humidity 【%】	風速 Wind Speed 【m/s】	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo		
2025/9/22	(月)	18:43	Run	ジョグ	—	5.81	108	34:12	5:53	356	リカバリー	2.0	0.0	29	169	101	78	86	晴れ	20.8	—	0.7	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/9/23	(火)	6:57	Run	1.5km×5本 レスト60秒	—	13.12	124	1:10:53	5:24	864	ハード	3.7	0.5	160	154	116	23	32	晴れ	20.2	—	0.5	芝生ロード	Rival Fly 4	4:04-4:02-3:58-4:03-3:57(AV)		
		18:59	Workout	タバタ式HIIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
2025/9/24	(水)	18:58	Run	帰宅ラン	—	2.15	107	14:28	6:44	145	リカバリー	1.1	0.0	15	162	88	70	13	晴れ	24.2	—	1.2	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	4:50-4:44-4:37-4:30-4:28-4:21-4:16-4:11-4:07-4:03-3:58-3:52-3:38		
		19:21	Run	13kmビルドアップ	—	14.86	138	1:10:17	4:44	952	ハード	4.2	0.0	214	174	121	103	106	晴れ	23.9	—	0.9	ロード	FuelCell Rebel V4			
2025/9/25	(木)	17:56	Run	帰宅ラン	—	2.20	107	14:20	6:30	145	リカバリー	1.2	0.0	18	152	93	71	15	晴れ	24.4	—	0.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	Fresh Form 1080v14		
		18:42	Run	ジョグ	—	12.44	119	1:06:31	5:21	805	ペース	2.9	0.0	79	170	110	28	29	晴れ	24.0	—	0.9	ロード				
2025/9/26	(金)	16:35	Run	1km×5本 設定:3分35秒 レスト90秒	—	13.53	121	1:11:50	5:19	878	VO2Max	3.4	2.4	178	155	116	93	101	晴れ	24.8	—	0.5	ロード	FuelCell Rebel V4	3:30-3:30-3:28-3:29-3:25		
2025/9/27	(土)	6:26	Walk	散歩	0.96	—	—	16:22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		7:44	Workout	タバタ式HIIT 20秒・10秒 20回	—	—	—	9:52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
		17:10	Run	45分ジョグ+ヒルトレーニング	—	10.23	111	1:01:30	6:01	645	ペース	2.4	0.0	52	166	99	124	134	曇り	21.6	—	1.6	ロード	Pegasus 40			
2025/9/28	(日)	6:29	Walk	散歩	0.91	—	—	16:10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		18:41	Run	ロングジョグ	—	28.54	137	2:15:41	4:45	1,835	テンポ	4.2	0.0	214	173	121	152	159	雨	24.8	—	1.1	ロード	Pegasus Pulas			
2025/9/29	(月)	17:35	Run	帰宅ラン+ジョグ	—	5.75	124	31:27	5:28	386	リカバリー	2.4	0.0	52	166	107	95	37	曇り	22.7	—	2.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4			
2025/9/30	(火)	17:14	Run	トレッドミル	—	14.00	122	1:08:01	4:51	676	ペース	2.3	0.0	47	172	117	—	—	—	—	—	—	トレッドミル	Pegasus 40			