

放射光軟 X 線分光分析研究 40 年
鍛錬の記録

兵庫県立大学工学研究科
村松康司

目次

第1部 GoEAST/WEST 門司/下関～東京 1200 km

1-1. 総括	1
1-2. 2024年のGoWEST 岡山～下関	7
1-3. 2022年のGoEAST 岡山～豊橋	29
1-4. 2023年のGoEAST 豊橋～東京	38

第2部 ランニング

2-1. マラソン大会出場記録(1998年～2024年)	51
2-2. マラソン大会の表彰状	59
2-3. 代表的なマラソン大会の記録証	60
2-4. Bay Area ランニング	62

第3部 ウェイトトレーニング

3-1. ウェイトトレーニングの記録(1995年～2024年)	69
3-2. 身体測定記録(2015年夏～2016年秋)	71

**第 1 部 GoEAST/WEST 門司/下関～東京
1200 km**

GoEAST/WEST 2022-2024

門司/下関～(姫路)～東京 1200 km走破

兵庫県縦断(姫路～城崎)105 km走破



走行距離: **384.8 km + 453.5 km + 349.5 km = 1187.3 km**
 走行時間: **75h16min + 76h35min + 61h2min = 212h53min (延べ31日)**

2024年 門司/下関～岡山	2022年 岡山～豊橋	2023年 豊橋～東京
(1) 2024/01/13 岡山駅～新倉敷駅 29.6 km/4h56min	(1) 2022/04/03 岡山駅～姫路駅 85.3 km/13h15min	(1) 2023/01/21-22 豊橋駅(吉田)～[浜松駅]～掛川駅(掛川) 78.7 km(20里1町)/12h28min
(2) 2024/04/07 新倉敷駅～福山駅 34.2 km/5h46min	(2) 2022/06/18-19 京都駅～姫路駅 137.6 km/23h28min	(2) 2023/06/17 掛川駅(掛川)～静岡駅(府中) 53.2 km(13里19町)/9h58min
(3) 2024/04/13 福山駅～三原駅 33.4 km/5h31min	(3) 2022/08/27 名古屋駅～豊橋駅 73.5 km/12h41min	(3) 2023/07/16 静岡駅(府中)～新富士駅(吉原) 42.3 km(10里27町)/7h52min
(4) 2024/08/10 三原駅～東広島駅 36.3 km/7h16min	(4) 2022/09/10 京都駅～貴生川駅(甲賀) 53.8 km/8h39min	(4) 2023/07/17 新富士駅(吉原)～三島駅(三島) 28.0 km(7里4町)/5h05min
(5) 2024/09/07-08 東広島駅～[広島駅]～宮島口駅 60.6 km/12h21min	(5) 2022/09/25 四日市駅～名古屋駅 40.3 km/7h42min	(5) 2023/07/22 三島駅(三島)～小田原駅(小田原) 33.6 km(8里20町)/7h35min
(6) 2024/09/14-15 宮島口駅～[岩国駅]～新岩国駅 30.1 km/5h57min	(6) 2022/10/15-16 貴生川駅(甲賀)～[亀山駅]～四日市駅 63.0 km/10h46min	(6) 2023/09/01-02 小田原駅(小田原)～[藤沢駅]～横浜駅(神奈川) 58.1 km(14里28町)/11h22min
(7) 2024/09/22 新岩国駅～徳山駅 42.7 km/8h33min		(7) 2023/09/23 横浜駅(神奈川)～品川駅(品川) 23.6 km(6里)/4h07min
(8) 2024/09/29-30 徳山駅～[防府駅]～新山口駅 49.0 km/9h42min		(8) 2023/10/20 品川駅(品川)～東京駅(日本橋) 9.0 km(2里11町)/2h35min
(9) 2024/10/05-06 新山口駅～[厚狭駅]～下関駅 59.8 km/12h41min		
(10) 2024/10/07 下関駅～[関門トンネル]～門司港駅 9.1 km/2h33min		

絶景10選



門司港駅



関門海峡



錦帯橋



厳島神社



原爆ドーム



倉敷



掛川の茶畑



薩埵岬



箱根, 旧東海道の石畳と杉並木



東京駅

見どころ30選 (門司/下関~岡山)



関門トンネル(門司市/下関市)



乃木神社(下関市)



大村神社(山口市)



児玉神社(周南市)



錦帯橋(岩国市)



厳島神社(廿日市市)



平和記念公園(広島市)



尾道(尾道市)



福山城(福山)



倉敷美観地区(倉敷市)

見どころ30選(岡山～豊橋)



後楽園(岡山市)



姫路城(姫路市)



明石海峡大橋(神戸市)



淀川からの大阪夜景(尼崎市)



東寺(京都市)



琵琶湖(大津市)



旧東海道, 関宿(亀山市)



木曾三川(桑名市/弥富町)



名古屋TV塔(名古屋市)



岡崎城(岡崎市)

見どころ30選(豊橋～東京)



新居関所(湖西市)



金谷坂の石畳(島田市)



大井川の川越(島田市)



鞠子宿丁子屋(静岡市)



薩埵峠(静岡市)



三島大社(三島市)



箱根関所(箱根町)



小田原城(小田原市)



泉岳寺(東京都港区)



日本橋(東京都中央区)

道路標識(門司～[国道2号線]～兵庫)



国道2号線終点@門司港駅前



関門トンネル門司側出口の国道2号線



国道2号線大阪から500 km



北九州95 km標識@防府



国道2号線大阪から400 km



広島-山口の県境



下関250 km標識@竹原市



広島126 km標識@岡山県里庄町



神戸135 km標識@岡山市



旧山陽道船坂峠, 岡山-兵庫の県境

道路標識(大阪～[国道1号線]～愛知)



国道2号線起点@曾根崎交差点



国道1号線終点@曾根崎交差点



国道1号線日本橋から501 km@京都



旧東海道京都-滋賀の県境



滋賀-三重の県境



名古屋79 km標識@亀山市



関宿



国道1号線日本橋から400 km@四日市



三重-愛知の県境



静岡197 km標識@愛知県境

道路標識(吉田宿～[旧東海道]～吉原宿)



吉田宿



二川宿



白須賀宿



見付宿



袋井宿



日坂宿



小夜の中山峠



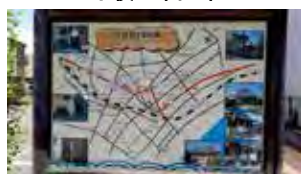
金谷宿川越



大井川川越



丸子宿丁子屋



江尻宿



興津宿



薩埵峠



由比宿



蒲原宿



吉原宿

道路標識(原宿～[旧東海道]～日本橋)



原宿



箱根旧街道西入口



箱根旧街道



箱根関所



旧東海道の所要時間、飛脚



小田原宿



平塚宿



藤沢宿



戸塚宿



神奈川宿



川崎宿



多摩川を越えて東京に入る



品川宿



第一京浜R15が旧東海道



銀座を通り日本橋まで1里



日本橋

起点・中継・終点駅(門司港駅～姫路駅)



1門司港駅



2下関駅



3厚狭駅



4新山口駅



5防府駅



6徳山駅



7新岩国駅



8岩国駅



9宮島口駅



10広島駅



11東広島駅



12三原駅



13福山駅



14新倉敷駅



15岡山駅



16姫路駅

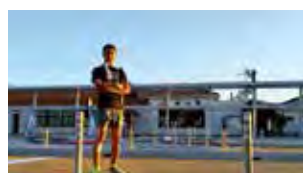
起点・中継・終点駅(京都駅～東京駅)



17京都駅



18貴生川駅



19亀山駅



20四日市駅



21名古屋駅



22豊橋駅



23浜松駅



24掛川駅



25静岡駅



26新富士駅



27三島駅



28小田原駅



29藤沢駅



30横浜駅



31品川駅



32東京駅

2024年のGoWEST

岡山～下関

岡山から下関を経て門司港まで国道2号線または旧山陽道約385kmを走り繋ぐ。岡山から西に向かい、最後は関門トンネルを通過して国道2号線終点・国道3号線起点の門司港まで到達した。

岡山～下関/門司, 384.8 km/75h16min (のべ14日)



- (1) 2024/01/13; 岡山(岡山駅)～倉敷(新倉敷駅)
29.6 km/4h56min
- (2) 2024/04/07; 倉敷(新倉敷駅)～福山(福山駅)
34.2 km/5h46min
- (3) 2024/04/13; 福山(福山駅)～[尾道]～三原(三原駅)
33.4 km/5h31min
- (4) 2024/08/10; 三原(三原駅)～東広島(東広島駅)
36.3 km/7h16min
- (5) 2024/09/07-08; 東広島(東広島駅)～[広島駅]～宮島(宮島口駅)
60.6 km/12h21min
- (6) 2024/09/14-15; 宮島(宮島口駅)～[岩国駅]～岩国(新岩国駅)
30.1 km/5h57min
- (7) 2024/09/22; 岩国(新岩国駅)～徳山(徳山駅)
42.7 km/8h33min
- (8) 2024/09/29-30; 徳山(徳山駅)～[防府駅]～山口(新山口駅)
49.0 km/9h42min
- (9) 2024/10/05-06; 山口(新山口駅)～[厚狭駅]～下関(下関駅)
59.8 km/12h41min
- (10) 2024/10/07; 下関(下関駅)～[関門トンネル]～門司(門司港駅)
9.1 km/2h33min

2024/01/13
 岡山駅～新倉敷駅
 29.7km/4h56min



1. 岡山駅スタート



2. 岡山市マンホール



3. 倉敷をめぐす



4. 犬養木堂記念館



5. 木堂こみち



6. 犬養木堂生家



7. 犬養木堂生家



8. 犬養木堂記念館



9. 倉敷市に入る



10. 倉敷駅



11. 倉敷市マンホール



12. 倉敷美観地区入口



13. 倉敷美観地区



14. 倉敷美観地区



15. 倉敷美観地区



16. 倉敷美観地区



17. 倉敷美観地区



18. 429号線を西へ



19. 国道2号線大阪より194km



20. 高梁川を渡る



21. 新倉敷駅に到着

2024/04/07
新倉敷駅～福山駅
34.2km/5h46min



1. 新倉敷駅スタート



2. 金光教本部



3. 国道2号線@淡口市



4. 鞆方駅



5. 広島まで126km、福山まで29km



6. 仁科秀雄生家



7. 笠岡市に入る



8. カプトガミ博物館



9. 笠岡市マンホール



10. 笠岡港



11. レンガの建物



12. 原爆被爆60周年記念碑



13. 広島まで115km、福山まで10km



14. 広島県に入る



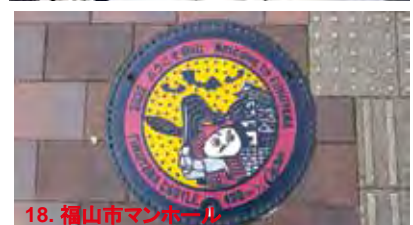
15. 広島まで110km



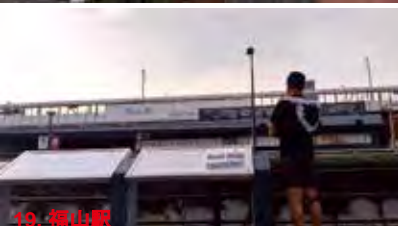
16. 大阪から230km



17. 福山市マンホール



18. 福山市マンホール



19. 福山駅



20. 福山城



21. 福山城

2024/04/13
 福山駅～(尾道)～三原駅
 33.4km/5h31min



1. 福山駅スタート



2. 福山駅前ボンネットバス



3. 新の浦マンホール



4. 尾道まで20 km 三原まで31 km



5. 広島ラジオ局



6. 今伊勢内宮外宮



7. 尾道市に入る



8. 尾道市マンホール



9. 尾道の海沿い



10. 尾道市案内



11. 住吉神社



12. 尾道駅前



13. 尾道駅前



14. 尾道ラーメン



15. 尾道本通り



16. 尾道千光寺への階段



17. 尾道千光寺



18. 尾道千光寺本堂



19. 瀬戸内海



20. 三原駅



21. 小早川氏城跡

2024/08/10
 三原駅～東広島駅
 36.3km/7h16min



1. 三原駅スタート



2. 三原市マンホール



3. 広島県立大学



4. 沿田川, 定数大橋



5. 沼田川



6. 東広島まで32 km



7. 東広島まで29 km



8. 東広島まで26 km



9. 二本松古墳



10. 二本松古墳



11. 三原市, 国道2号線大阪から280 km



12. 竹原市に入る



13. 東広島まで17 km, 下関まで250 km



14. 竹原市, 国道2号線大阪から285 km



15. 旧山陽道, 赤瓦の家々



16. 旧山陽道, 田石屋住居



17. 赤瓦製煉原料油土の製造所跡



18. 東広島市, 乃末希典築福藤原春鶴碑



19. 東広島市, 国道2号線大阪から295 km



20. 東広島駅



21. 東広島駅

2024/09/07-08
 東広島駅～広島駅～宮島口駅
 37.1km/7h31min
 23.5km/4h50min



1. 東広島駅スタート



2. 東広島駅スタート



3. 広島まで37 km, 下関まで236 km



4. 東広島市マンホール



5. 広島まで31 km, 下関まで230 km



6. 八本松駅付近, 2号線バイパスの脇道



7. 国道2号線大阪から310 km



8. 広島まで25 km, 下関まで223 km



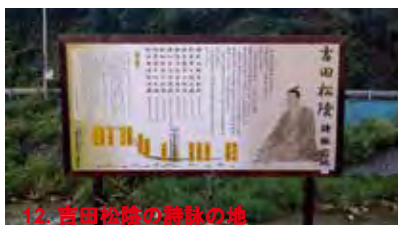
9. 山陽本線並ぶ山中の国道2号線



10. 気温34℃, 暑い



11. 旧山陽道, 俳句碑



12. 吉田村隆の詩詠の地



13. 旧山陽道の一里塚跡



14. 旧山陽道



15. 広島まで20 km, 下関まで218 km



16. 旧山陽道の松並木



17. 旧山陽道の松並木



18. 広島駅まであとわずか



19. マツダZoom-Zoom球場



20. 広島市のマンホール



21. 広島駅



22. 広島駅スタート



23. 広島駅スタート



24. 広島駅



25. 広島市マンホール



26. 広島駅前



27. 文化の道



28. 平和の道



29. 広島市マンホール



30. 広島城の堀



31. 池田勇人像



32. 広島城跡



33. 広島城



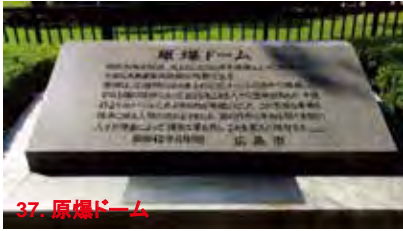
34. 広島城



35. 昔来たNTT西日本中国支店



36. 原爆ドーム



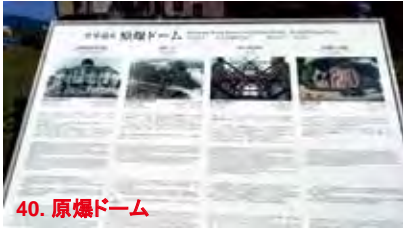
37. 原爆ドーム



38. 原爆ドーム



39. 原爆ドーム



40. 原爆ドーム



41. 原爆ドーム



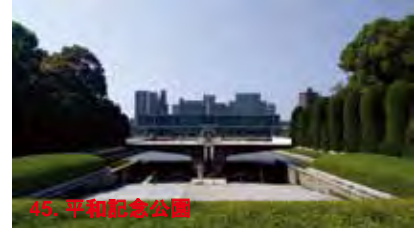
42. 原爆ドーム



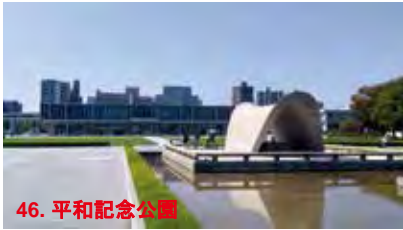
43. 原爆ドーム



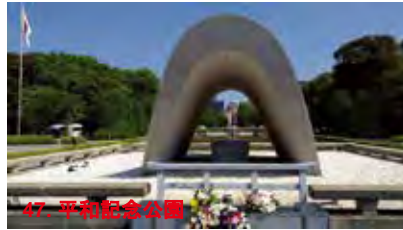
44. 原爆ドーム



45. 平和記念公園



46. 平和記念公園



47. 平和記念公園



48. 旧山陽道



49. 西広島駅前、宮島街道



50. 西広島駅前のシヤッター商店街



51. 宮島街道



52. 広電、商工センター入口駅



53. 広島工業大学



54. 宮島まで10 km



55. 広島市佐伯区に入る



56. 冷凍のドリンク



57. 楽々園駅前



58. 廿日市市に入る



59. 廿日市市マンホール



60. 下関まで132 km



61. 宮島港



62. 宮島港沿いのサイクリングロード



63. 火立岩跡



64. 宮島まで3 km



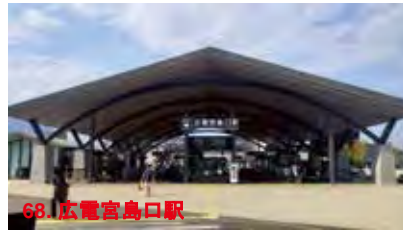
65. 国道2号線、大阪から354 km



66. JR宮島口駅に到着



67. JR宮島口駅に到着



68. 広電宮島口駅



69. フェリーS頭

2024/09/14-15
 宮島口駅～新岩国駅
 (厳島神社～錦帯橋/岩国城)
 30.1km/5h57min



1. 宮島口フェリーふ頭



2. 宮島へのフェリー



3. フェリーから厳島神社を望む



4. 宮島フェリーふ頭



5. 厳島神社大鳥居



6. 厳島神社大鳥居



7. 厳島神社、鏡の池



8. 厳島神社



9. 厳島神社



10. 厳島神社



11. 厳島神社



12. 宮島の鹿



13. 厳島神社への入り口



14. JR宮島口駅スタート



15. JR宮島口駅スタート



16. 宮島口は大阪から358 km



17. 宮島を望む



18. 岩国まで18 km, 下関まで175 km



19. 岩国まで16 km, 下関まで173 km



20. 大野町マンホール



21. 宮浜温泉入口



22. 大竹市に入る



23. 岩国の工業地帯を望む



24. 大阪から368 km



25. 岩国まで29 km, 下関まで167 km



26. 三菱ケミカル大竹事業所



27. 三菱レイオン創業80周年記念碑



28. 大竹駅入口



29. 岩国まで7 km



30. 山口県に入る



31. 山口県に入る



32. 下関まで162 km



33. 岩国市に入る



34. 下関まで180 km, 100 mile



35. 岩国市マンホール



36. 岩国市マンホールカラー版



37. 岩国港ターミナル



38. 大阪から375 km, 岩国駅はもうすぐ



39. 岩国駅前



40. 岩国駅到着, 1日目終了



41. 岩国駅



42. 岩国自衛隊マンホール



43. 岩国自衛隊マンホール



44. 岩国駅, 2日目スタート



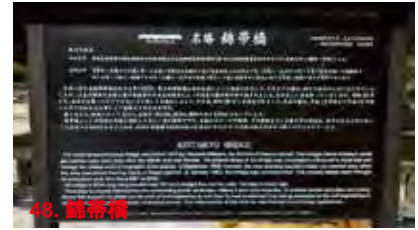
45. 錦帯橋まで3.0 km



46. 錦帯橋まで1 km、下関まで155 km



47. もうすぐ錦帯橋



48. 錦帯橋



49. 錦帯橋周辺案内



50. 錦帯橋



51. 錦帯橋



52. 錦帯橋



53. 錦帯橋



54. 錦帯橋



55. 錦帯橋



56. 錦帯橋を渡る



57. テーブルカー山上駅からの眺望案内



58. テーブルカー山上駅からの眺望



59. 岩国城



60. 岩国城



61. 岩国城天守からの眺望



62. 錦帯橋、錦川の波しど



63. 錦帯橋



64. 上流の錦城橋から錦帯橋を望む



65. 錦帯橋いざない街道の入り口



66. 錦帯橋いざない街道



67. もうすぐ新岩国駅



68. 新岩国駅到着



69. 新岩国駅

2024/09/22
 新岩国駅～徳山駅
 42.7km/8h33min



1. 新岩国駅



2. 新岩国駅スタート



3. 清流新岩国駅



4. 周南(徳山)まで43 km



5. 田舎道



6. 飲明路、周南(徳山)まで30 km



7. 飲明路トンネル1136m、雨よけになる



8. 飲明路



9. 寂れた飲明路ドライブイン



10. 下関まで134 km



11. 国道2号線、大阪より400 km



12. 下関まで130 km



13. 国道2号線、大阪より406 km、雨中



14. 雨中、気温24℃



15. 下関まで127 km



16. 大阪より406 km、周りは山



17. 一旦、周南市に入る、激しい雨



18. 岩徳線、高水駅



19. 徳山まで18 km、下関まで120 km



20. 徳山駅へ



21. 旧西国街道、鳴水峠



22. 旧道しるべ



23. 下松(くだまつ)市に入る



24. 国道2号線, 大阪から420 km



25. 徳南(徳山)市に入る



26. 旧藩舟方跡



27. もうすぐ徳山駅



28. 徳山駅前アーケードに入る



29. 徳山市マンホール



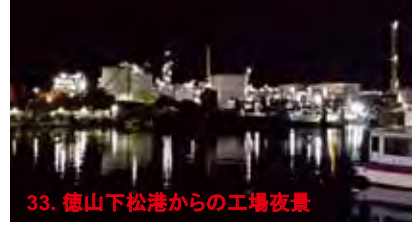
30. 徳山駅到着



31. 徳山駅到着



32. 徳山駅に併設される図書館



33. 徳山下松港からの工場夜景



34. 児玉公園



35. 児玉源太郎像



36. 児玉神社



37. 児玉神社



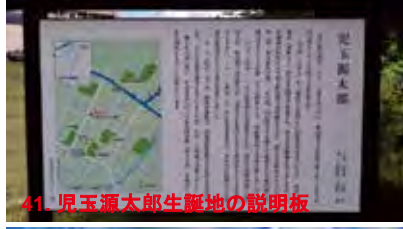
38. 児玉神社本殿



39. 児玉源太郎生誕地



40. 児玉家墓歌碑



41. 児玉源太郎生誕地の説明板



42. 児玉源太郎の産湯井戸



43. 徳山下松港開港100周年記念広場



44. 人間魚雷「回天」模型



45. 徳山下松港から臨む工場地帯

2024/09/29-30
 徳山駅～新山口駅
 49.0km/9h42min



1. 徳山駅スタート



2. 徳山の瀬戸内工業地帯



3. 川崎観音(おっぱい神社)



4. 下関、防府に向かう田舎の2号線



5. 国道2号線、大阪より435 km



6. 下関まで99 km



7. 戸田駅前、西徳山マップ



8. 戸田駅



9. 気温28℃、下関まで89 km



10. 湯野温泉入口



11. 国道2号線、大阪より445 km



12. 国道2号線、大阪より450 km



13. 遠くに国東半島を望む



14. 防府第1トンネル



15. 北九州まで95 km



16. 防府第2トンネル



17. 寂れた旧山陽道



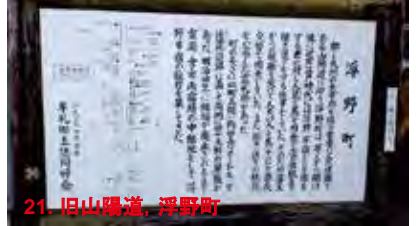
18. 旧山陽道、浮野被箱立場跡



19. 旧山陽道、徳地屋跡



20. 旧山陽道、徳地屋跡



21. 旧山陽道、浮野町



22. 防府のマソホール



23. 防府市街に入る



24. 防府駅



25. 防府駅



26. 防府駅前から西に向かう



27. 下関まで76 km, 駅まで362 km



28. 田んぼ



29. 佐波川



30. 下関まで70 km



31. 国道2号線、大阪より465 km



32. 北九州まで80 km



33. 佐波川、この畔に大村神社



34. 山口市に入る



35. 佐波川



36. 下関まで65 km



37. 大村益次郎ゆかりの地



38. 東條源就頼顕功碑



39. 佐波川



40. 山口まで15 km



41. 335号線



42. 新山口駅入口



43. 山口市マンホール



44. 新山口駅



45. 新山口駅到着



大村益次郎1. 墓所案内板



大村益次郎2. 大村神社鳥居



大村益次郎3. 大村神社鳥居



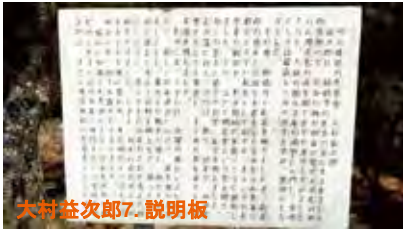
大村益次郎4. 石碑



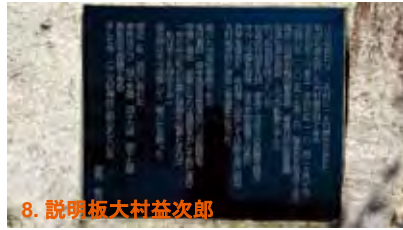
大村益次郎5. 大村神社説明板



大村益次郎6. 花神の碑



大村益次郎7. 説明板



8. 説明板大村益次郎



大村益次郎9. 大村神社本殿



大村益次郎10. 大村神社本殿



大村益次郎11. 本殿内部



大村益次郎12. 本殿から長沢池をのぞむ



大村益次郎13. 鑄銭司御土館



大村益次郎14. 墓所案内



大村益次郎15. 墓所



大村益次郎16. 墓所



大村益次郎17. 生誕宅跡へ



大村益次郎18. 生誕宅跡



大村益次郎19. 生誕宅跡



大村益次郎20. 生誕宅跡



大村益次郎21. 鑄銭司地域交流センター



大村益次郎22. 鑄銭司の案内



大村益次郎23. 銅像



大村益次郎24. 銅像

2024/10/05-06
 新山口駅～下関駅
 59.8 km/12h41min





22. 遠くに開門海峡、下関市がみえる



23. 下関まで25 km



24. 下関市に入る



25. 長府駅入口



26. ポートレース下関



27. 下関駅までは国道9号線を行く



28. 長府の巖窟之地碑



29. 忌宮神社本殿



30. 忌宮神社



31. 乃木神社



32. 乃木神社本殿



33. 乃木大將像



34. 乃木旧邸



35. 龍馬と下関



36. 古江小路



37. 長府毛利邸



38. 毛利秀元像



39. 長府藩侍屋敷長屋



40. 長府藩侍屋敷長屋



41. 龍馬と下関



42. 城下町長府案内



43. 国道9号線、京都烏丸から645 km



44. みもすそ川公園



45. 開門橋@みもすそ川公園



46. 長州砲



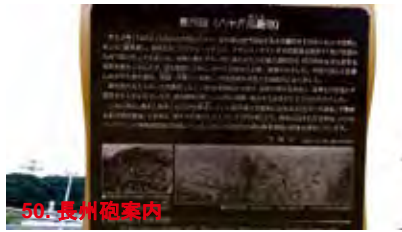
47. 関門橋@ゆみもすそ川公園



48. 関門橋@ゆみもすそ川公園



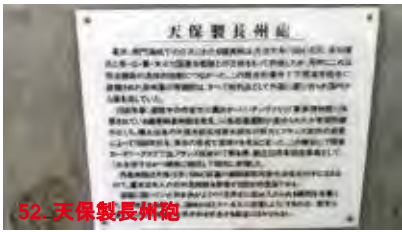
49. 長州砲



50. 長州砲案内



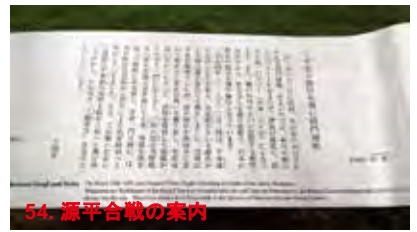
51. 天保製長州砲



52. 天保製長州砲



53. 源義経と平知盛、源平合戦像



54. 源平合戦の案内



55. 壺の浦古戦場址



56. 関門橋



57. 赤間神宮



58. 下関から門司を望む



59. 日清戦争記念館入口



60. 唐戸市場入口



61. 龜山八幡宮



62. 唐戸棧橋



63. 下関市マンホール



64. 下関海鉄ゆめタワー



65. 下関市マンホール



66. 下関港自衛隊ターミナル



67. 下関駅前ペDESTリアンデッキ



68. 下関駅



69. 下関駅

2024/10/07

下関駅～[関門トンネル]～門司港駅

9.1 km/2h33min







46. 門司港レトロMAP



47. 旧門司三井倶楽部



48. 門司港駅



49. 門司港駅



50. 門司港駅



51. 門司港案内



52. 関門連絡船通路跡



53. 門司港駅構内



54. パナナのたたき売り発祥の地



55. 関門TOPPA!記念証



56. 門司港駅2階レストランへの階段



57. 門司港駅内トイレ



58. 門司港駅内トイレ



59. 門司港駅内洗面所



60. 門司港駅構内ホール



61. 門司港の近郊路線図



62. 門司港駅プラットフォーム



63. 門司港駅プラットフォーム



64. 門司港駅プラットフォーム



65. 門司港駅プラットフォーム



66. 門司港駅改札口



67. 門司港駅プラットフォーム



68. 門司港駅プラットフォーム



69. 門司港駅プラットフォーム

2022年のGoEAST

岡山～(姫路)～豊橋

岡山から姫路を經由して豊橋まで約450 km, 国道2号線と国道1号線を走りつなぐ。行程は岡山→姫路から始まり, 京都→姫路, 名古屋→豊橋を経た後, 途中の行程を適宜つないだ。



- (1) 2022/04/03; 岡山(岡山駅)～姫路(姫路駅)
85.3 km/13h15min
- (2) 2022/06/18-19; 京都(京都駅)～姫路(姫路駅)
137.6 km/23h28min
- (3) 2022/08/27; 名古屋(名古屋駅)～豊橋(豊橋駅)
73.5 km/12h41min
- (4) 2022/09/10; 京都(京都駅)～甲賀(貴生川駅)
53.8 km/8h39min
- (5) 2022/09/25; 四日市(四日市駅)～名古屋(名古屋駅)
40.3 km/7h42min
- (6) 2022/10/15-16; 甲賀(貴生川駅)～[亀山駅]～四日市(四日市駅)
63.0 km/10h46min

2022/04/03

岡山駅(岡山城)～姫路駅(姫路城)

85.3 km/13h15min



1. 岡山駅スタート



2. 後楽園



3. 後楽園の桜



4. 姫路まで77 km



5. 亀山城跡入口



6. 宮井川



7. 瀬戸内市に入る



8. 備前市に入る



9. 開谷学校入口



10. 三石駅入り口、船坂峠へむかう登り



11. 船坂トンネル脇の西国街道入口



12. 西国街道の船坂峠、兵庫県に入る



13. 船坂峠を越え姫路まで42 km



14. 赤穂市に入る



15. 姫路まで65 km



16. 千代川



17. 相生市に入る



18. 太子町に入る



19. 姫路市に入る



20. 姫路城到着



21. 姫路駅

2022/06/18-19
 京都駅～姫路駅
 137.6 km/23h28min





22. 曹振橋交差点、国道2号線の地点



23. 淀川を渡る、大阪の夜景



24. 兵庫県尼崎市に入る



25. 神戸まで25 km



26. 西宮市に入る



27. 芦屋市に入る



28. 芦屋駅入口、姫路まで69 km



29. 神戸市に入る



30. 三ノ宮駅前交差点



31. 三ノ宮駅前交差点



32. 須磨浦の瀬戸内海



33. 塩屋駅前



34. 明石海峡大橋、舞子公園



35. 明石市に入る



36. 姫路まで36 km



37. 明石駅前交差点



38. 加古川まで17 km



39. 加古川市に入る



40. 加古川



41. 加古川橋を渡る



42. 高砂市に入る



43. 姫路市に入る

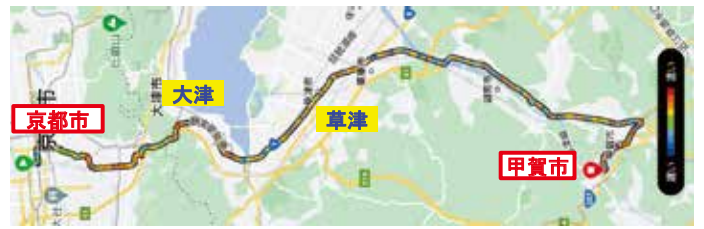


44. 姫路城到着



45. 姫路城到着

2022/09/10
 京都駅～甲賀，貴生川駅
 53.8 km/8h39min



1. 京都駅スタート



2. 黒川



3. 東山トンネル



4. 東山トンネル



5. 気温29°C



6. 大津まで11 km



7. 滋賀県大津市に入る



8. 旧東海道



9. 草津まで14 km



10. 29日市まで86 km



11. 黒川大橋を渡る



12. 草津市に入る



13. 栗東市に入る



14. 国道1号線と3号線の分岐



15. 甲賀まで17 km



16. 湖南市に入る



17. 水口宿



18. 門真のパナソニック本社前



19. 水口中心部に入る



20. 亀山まで30 km

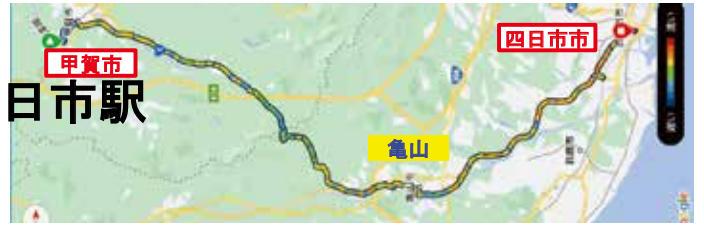


21. 甲賀市，貴生川駅

2022/10/15-16

甲賀，貴生川駅～[亀山駅]～四日市駅

63.0 km/10h46min



1. 貴生川駅スタート



2. 甲賀市



3. 野洲川



4. 甲賀市土山



5. 四日市まで50 km



6. あいの土山



7. 道の駅 あいの土山



8. 亀山まで20 km



9. 鈴鹿トンネル



10. 三重県亀山市に入る



11. 旧東海道



12. 関町、東京から431km、大阪から112km



13. 四日市まで36 km



14. 旧東海道



15. 亀山まで2 km



16. 旧東海道、関宿に入る



17. 関宿



18. 関宿の街並み、西の湯分



19. 関宿の街並み



20. 関宿の街並み



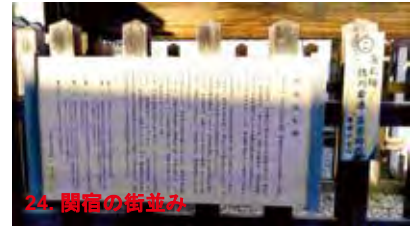
21. 関宿の街並み



22. 関宿の街並み



23. 関宿の街並み



24. 関宿の街並み



25. 関宿の街並み



26. 関宿の街並み



27. 関宿の街並み



28. 関宿の街並み



29. 関宿の街並み



30. 関宿の街並み



31. 関宿の街並み



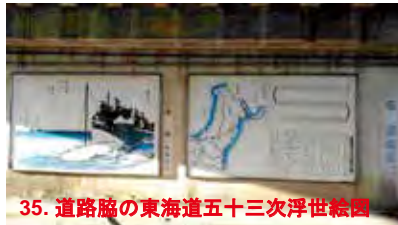
32. 関宿の入り口、東の追分



33. 道路脇の東海道五十三次浮世絵図



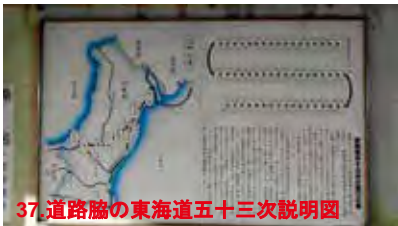
34. 道路脇の東海道五十三次浮世絵図



35. 道路脇の東海道五十三次浮世絵図



36. 道路脇の東海道五十三次浮世絵図



37. 道路脇の東海道五十三次説明図



38. 龜山駅



39. 四日市まで40 km



40. 鈴鹿市に入る



41. 加古川橋を渡る



42. 四日市市に入る



43. 東京から400 km, 大阪から143 km

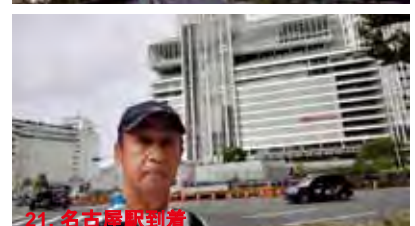
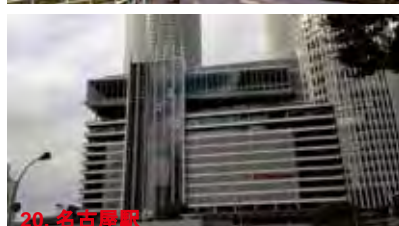


44. 四日市市街中心部



45. JR四日市駅到着

2022/09/25
 四日市駅～名古屋駅
 40.3 km/7h42min



2022/08/27
 名古屋駅～豊橋駅
 73.5 km/12h41min



1. 名古屋駅, 夜スタート



2. セントラルパーク, テレビ塔前



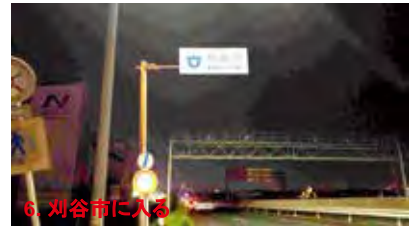
3. 豊橋まで56 km



4. 桶狭間古戦場



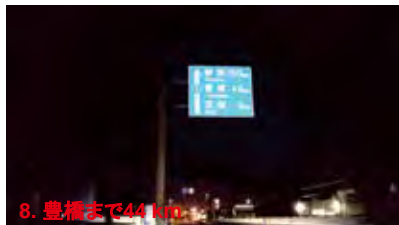
5. 豊橋市に入る



6. 刈谷市に入る



7. 知立市に入る



8. 豊橋まで44 km



9. 安城市に入る



10. 岡崎市に入る



11. 天作川, 夜があける



12. 岡崎城



13. 尾張大橋東詰, 愛知県改竄市に入る



14. 豊洲市に入る



15. 豊川放水路



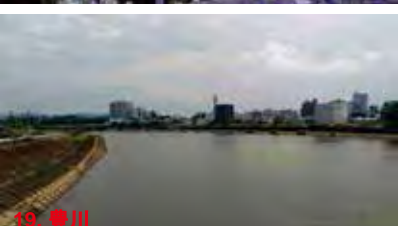
16. 豊橋市に入る



17. 下地の湖上交差点



18. 豊川の豊橋



19. 豊川



20. 守下交差点



21. 豊橋駅到着

2023年のGoEAST

旧東海道，吉田（豊橋）～日本橋（東京）

豊橋（吉田）から東京（日本橋）まで約300 kmを走り繋ぐ。宿場町を見ながら旧東海道をたどった。最後の品川-日本橋は研究室学生を伴った。



- (1) 2023/01/21-22; 吉田（豊橋市）～掛川（掛川市，掛川駅）
20里1町（78.7 km）/12h28min
- (2) 2023/06/17; 掛川（掛川市）～府中（静岡市，静岡駅）
13里19町（53.2 km）/9h58min
- (3) 2023/07/16; 府中（静岡市）～吉原（富士市，新富士駅）
10里27町（42.3 km）/7h52min
- (4) 2023/07/17; 吉原（富士市）～三島（三島市，三島駅）
7里4町（28.0 km）/5h05min
- (5) 2023/07/22; 三島（三島市）～小田原（小田原市，小田原駅）
8里20町（33.6 km）/7h35min
- (6) 2023/09/01-02; 小田原（小田原市）～[藤沢駅]～神奈川（横浜市，横浜駅）
14里28町（58.1 km）/11h22min
- (7) 2023/09/23; 神奈川（横浜市）～品川（東京都，品川駅）
6里（23.6 km）/4h07min
- (8) 2023/10/20; 品川（東京都）～日本橋（東京都，東京駅）
2里11町（9.0 km）/2h35min

2023/01/21-22
 吉田(豊橋市)～掛川(掛川市)
 20里1町(78.7 km)/12h28min



2023/06/17
 掛川(掛川市)～府中(静岡市)
 13里19町(53.2 km)/9h58min



2023/07/16

府中(静岡市)～吉原(富士市)

10里27町(42.3 km)/7h52min



2023/07/17
 吉原(富士市)～三島(三島市)
 7里4町(28.0 km)/5h05min



1. 新富士駅付近から富士山



2. 吉原宿



3. 吉原宿



4. 吉原宿



5. 吉原宿一里塚



6. 吉原宿の旧東海道



7. 三島まで20km



8. 東田子の浦駅



9. 東田子の浦駅



10. 沼津市に入る



11. 旧東海道



12. 沼津宿



13. 沼津宿領地



14. 沼津城川原



15. 川原通り



16. 松並木



17. 清水町松並木



18. 清水町松並木



19. 清水町一里塚



20. 三島広小路駅



21. 三島駅

2023/07/22

三島(三島市)～小田原(小田原市)

8里20町(33.6 km)/7h35min



1. 三島大社



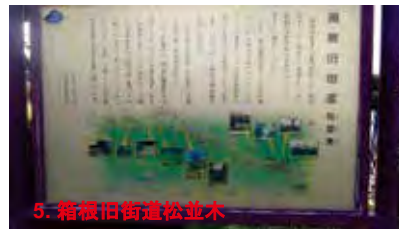
2. 三島大社本殿



3. 箱根八里



4. 箱根旧街道(西坂)入口



5. 箱根旧街道松並木



6. 一里塚



7. 箱根旧街道(西坂)入口



8. 箱根旧街道(西坂)入口



9. 石畳と並木



10. 箱根旧街道



11. SkyWalk



12. 石畳と杉並木



13. 山中城址



14. 雲助徳利の墓



15. 石畳と杉並木



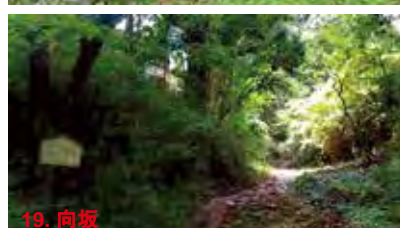
16. かぶと岩



17. 国指定史跡箱根旧街道



18. 赤石坂



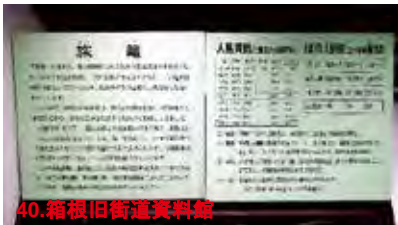
19. 向坂



20. 箱根旧街道



21. 戸川の石仏群



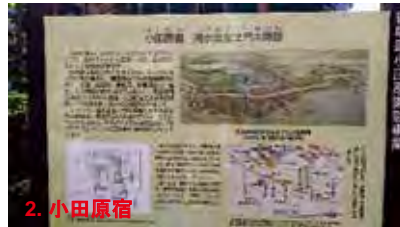
2023/09/01-02

小田原(小田原市)～神奈川(横浜市)

14里28町(58.1 km)/11h22min



1. 小田原宿交流館



2. 小田原宿



3. 酒匂川



4. 酒匂川からの富士山



5. 東海道松並木



6. 新島裏終焉の地



7. 一里塚



8. 高麗山



9. 平塚宿



10. 相模川



11. 藤澤宿交流館



12. 遊行寺坂



13. 沼津海橋跡



14. 日本橋まで49km



15. 戸塚の箱根駅伝マシホール



16. 声塚宿



17. 権太坂



18. 保土ヶ谷宿



19. 神奈川宿



20. 神奈川宿

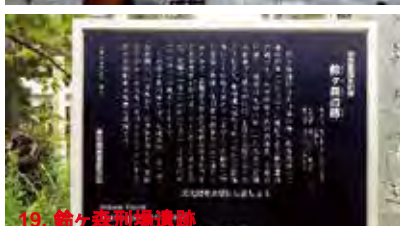
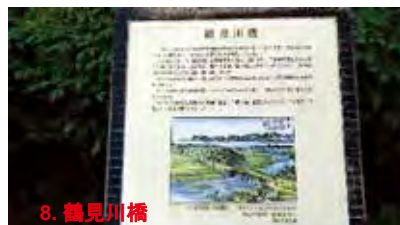


21. 横浜駅

2023/09/23

神奈川(横浜市)～品川(東京都)

6里(23.6 km)/4h07min



2023/10/20 品川(東京都)～日本橋 2里11町(9.0 km)/2h35min

(GoEAST特別編, 東京での学会に合わせて学生を引き連れ日本橋へ)



日本の道路の起点, 日本橋



1. 品川駅スタート



2. 国道15号線, 日本橋まで7 km



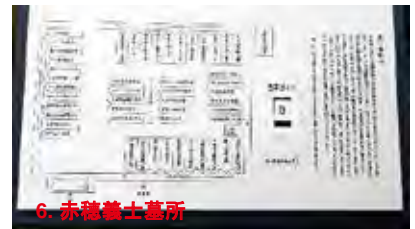
3. 泉岳寺



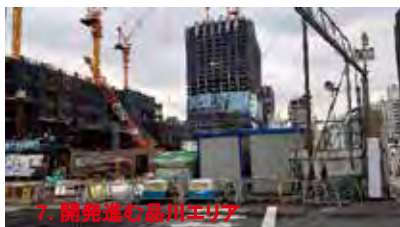
4. 泉岳寺



5. 泉岳寺赤穂義士墓所



6. 赤穂義士墓所



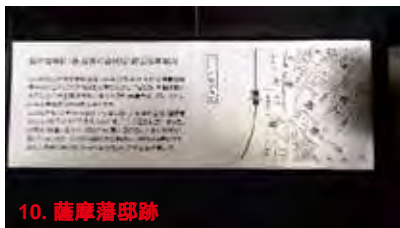
7. 開発進む品川エリア



8. 東京タワーがみえる



9. 西郷隆盛勝海舟会見地



10. 薩摩藩邸跡



11. 国道15号線第一京浜が旧東海道



12. 日本橋までのコリー里



13. 新橋付近



14. 銀座四丁目交差点



15. 地価日本の銀座四丁目と光前



16. 銀座木村屋であんぱん購入



17. 銀座発祥の地



18. 銀座四丁目



19. 日本橋に到着



20. 日本橋の上



21. 東京駅

兵庫県立大学工学研究科応用化学専攻 村松研究室 presents
Push forward in tough spirit



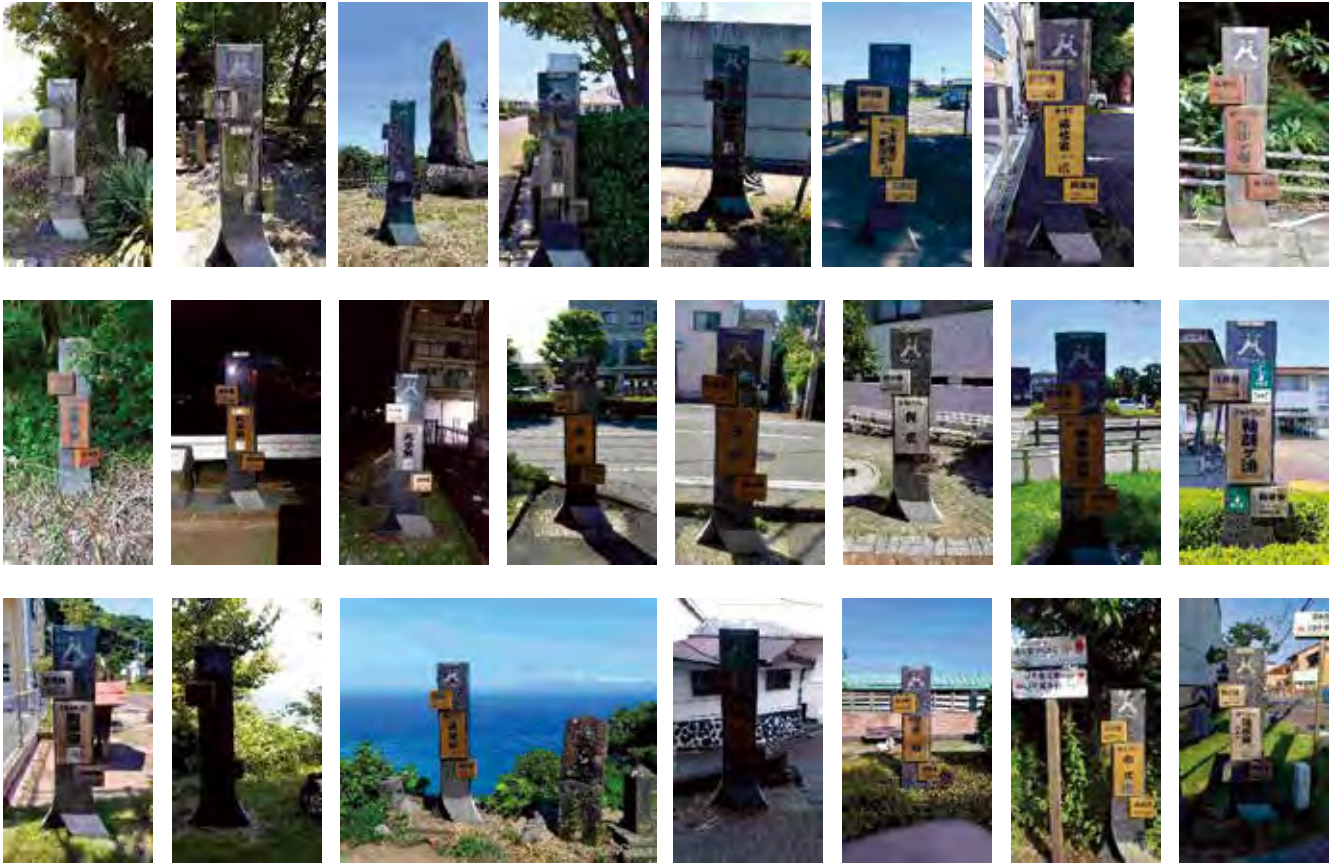
【日程】2023年10月20日(金) PM 15:00～

【内容】品川駅(高輪口, 西口集合)をスタートし, 旧東海道を日本橋まで行く。約7km。翌日10月21日(土)から始まる第59回X線分析討論会(東京都市大学)に参加する村松研学生が参加対象者。途中, 赤穂浪士の聖地泉岳寺を参拝。その後, サラリーマンの聖地新橋, 日本を代表する商業地銀座を経て, 日本の国道・旧東海道の始点日本橋に至る。走破後, サラリーマンがタムロする有楽町の近辺で打ち上げを予定。赤穂浪士の出身地播州に位置する兵庫県立大工学部の学生は泉岳寺に一度は行くべし。東京・日本の中心地を通る旧東海道を, 自分の足で一度は走破すべし。

静岡県内旧東海道の道しるべ1(白須賀宿～日坂宿)



静岡県内旧東海道の道しるべ2(小夜の中山～蒲原宿)



静岡県内旧東海道の道しるべ3(蒲原宿～函南町接待茶屋)



第2部 ランニング

マラソン大会出場記録(1998～2024年)

ハーフマラソン	23回
フルマラソン	30回
ウルトラマラソン	14回
トレイルレース(六甲全縦を含む)	64回

出場総数

275回

#	年-No.	年/月/日	大会名	場所	距離/km	タイム	種目
1998年							
1	1998-01	1998/12/06	第9回所沢シティマラソン	所沢市	5	26m 36s	
1999年							
2	1999-01	1999/02/11	第24回森林公園完走マラソン	東松山市	5	26m 36s	クロカン
3	1999-02	1999/03/21	第12回彩の森クロスカントリー	入間市	8	40m 54s	クロカン
4	1999-03	1999/04/25	99 ジャパンスーパーデュアスロンシリーズ渡良瀬遊水地	群馬県板倉町	R5/B10/R2	1h 00m 18s	デュアスロン
5	1999-04	1999/05/16	第51回多摩湖ロードレース	東村山市	5	24m 51s	ペア
6	1999-05	1999/05/30	ロードレース in 軽井沢'99	長野県北佐久郡	10	49m 35s	
7	1999-06	1999/06/06	第15回横田ストライダース	福生市	5	23m 20s	
8	1999-07	1999/06/13	99 ジャパンスーパーデュアスロンシリーズ国営昭和記念公園	立川市	R3/B15/R3	59m 46s	デュアスロン
9	1999-08	1999/09/15	99 全日本市民駅伝サーキット西東京大会	立川市	5/2人	22m 58s	リレー
10	1999-09	1999/09/26	第9回ラントーズクロスカントリー in 湯沢	新潟県南魚沼郡	12	1h 13m 06s	クロカン
11	1999-10	1999/10/03	第6回茶臼山高原走ろう会	愛知県北設楽郡	10	51m 05s	山岳ロード
12	1999-11	1999/10/24	99 上州太田スバルマラソン	太田市	12	56m 06s	
13	1999-12	1999/10/31	第5回手賀沼エコマラソン	柏市	21.1	1h 48m 53s	ハーフ1
14	1999-13	1999/11/07	99 ランナーズ東京10K秋大会	立川市	10	48m 13s	
15	1999-14	1999/11/21	99 上尾シティマラソン	上尾市	21.1	1h 48m 17s	ハーフ2
16	1999-15	1999/11/28	第19回つくばマラソン大会	つくば市	42.2	4h 51m 11s	フル1
17	1999-16	1999/12/05	第10回所沢シティマラソン	所沢市	10	46m 18s	
18	1999-17	1999/12/19	99 神宮外苑ロードレース	東京都	10	47m 53s	
2000年							
19	2000-01	2000/02/06	第16回守谷ハーフマラソン	茨城県守谷町	21.1	1h 45m 54s	ハーフ3
20	2000-02	2000/02/20	第34回青梅マラソン	青梅市	30	2h 53m 18s	
21	2000-03	2000/02/27	第16回戸田マラソン	戸田市	21.1	1h 44m 11s	ハーフ4
22	2000-04	2000/03/05	2000 ジャパンスーパーデュアスロンシリーズ国営昭和記念公園	立川市	R5/B30/R5	1h 49m 49s	デュアスロン
23	2000-05	2000/04/16	第13回小笠掛川マラソン	掛川市	42.2	DNF@39k	フル DNF
24	2000-06	2000/05/28	2000 西宮国際ハーフマラソン	西宮市	21.1	1h 57m 18s	ハーフ5
25	2000-07	2000/06/11	第18回 OTTY マラソン	兵庫県滝野町	16	1h 20m 44s	クロカン
26	2000-08	2000/08/20	第11回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	16	1h 49m 36s	
27	2000-09	2000/09/24	2000 健康マラソンフェスティバル in 神戸ワイン城	神戸市	21.1	DNF@11k	
28	2000-10	2000/10/01	第7回茶臼山高原走ろう会	愛知県北設楽郡	10	56m 54s	山岳ロード
29	2000-11	2000/11/23	2000KOBEL 六甲全山縦走大会	神戸市	56	15h 25m	トレッキング
30	2000-12	2000/11/26	2000 尼崎シティ国際マラソン	尼崎市	21.1	2h 01m 01s	ハーフ6
31	2000-13	2000/12/03	2000 赤穂義士マラソン	赤穂市	42.2	DNF@30k	フル DNF
32	2000-14	2000/12/10	第24回安富町ロードレース	兵庫県安富町	10	50m 44s	
2001年							
33	2001-01	2001/01/28	第23回播磨町ロードレース	兵庫県播磨町	10	49m 20s	
34	2001-02	2001/02/04	第29回御津町梅と潮の香マラソン	兵庫県御津町	10	49m 26s	
35	2001-03	2001/04/08	第29回みかづきマラソン	兵庫県三日月町	21.1	1h 53m 54s	ハーフ7

36	2001-04	2001/05/20	2001 西宮国際ハーフマラソン	西宮市	10	55m 06s	
37	2001-05	2001/06/10	第 19 回 OTTY マラソン	兵庫県滝野町	16	1h 26m 56s	クロカン
38	2001-06	2001/07/01	石巻山登山マラソン	豊橋市	5	34m 00s	山岳ロード
39	2001-07	2001/08/19	第 12 回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	10	1h 06m 05s	山岳ロード
40	2001-08	2001/10/28	第8回茶白山高原走ろう会	愛知県北設楽郡	10	56m 22s	山岳ロード
41	2001-09	2001/11/25	2001 尼崎シティ国際マラソン	尼崎市	21.1	1h 58m 22s	ハーフ 8
42	2001-10	2001/12/02	2001 赤穂義士マラソン	赤穂市	21.1	1h 58m 08s	ハーフ 9
2002 年							
43	2002-01	2001/02/10	2002 神戸バレンタインラブラン	神戸市	21.1	1h 51m 51s	ハーフ 10
44	2002-02	2002/02/24	第 12 回滝野ハーフマラソン	兵庫県滝野町	21.1	1h 54m 31s	ハーフ 11
45	2002-03	2002/04/14	2002 芦屋国際ファンラン	芦屋市	21.1	2h15m14s	ハーフ 12
46	2002-04	2002/08/18	第 13 回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	10	1h07m53s	山岳ロード
47	2002-05	2002/12/01	2002 赤穂義士マラソン	赤穂市	21.1	2h13m43s	ハーフ 13
2003 年							
48	2003-01	2003/02/23	滝野ハーフマラソン	兵庫県滝野町	10	55m14s	
49	2003-02	2003/03/09	第 10 回みつきいふれあいマラソン	三木市	10	54m13s	
50	2003-03	2003/03/30	第 31 回みかづきマラソン	兵庫県三日月町	21.1	2h03m57s	ハーフ 14
51	2003-04	2003/04/20	第 25 回兵庫山崎さつきマラソン	兵庫県山崎町	10	50m57s	
52	2003-05	2003/05/18	第 10 回茶白山高原走ろう会	愛知県北設楽郡	10	58m39s	
53	2003-06	2003/08/24	第 14 回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	10	1h07m30s	山岳ロード
54	2003-07	2003/09/28	第 11 回おおかわち高原ロードレース	兵庫県大河内町	10	56m18s	
55	2003-08	2003/10/19	第 18 回生野町銀山湖ロードレース	兵庫県生野町	15	1h19m33s	
56	2003-09	2003/11/02	姫路キャッスルウォーク	姫路市	30	4h58m	ウォーク
57	2003-10	2003/12/07	2003 赤穂義士マラソン	赤穂市	21.1	2h02m5s	ハーフ 15
58	2003-11	2003/12/23	第 15 回加古川マラソン	加古川市	21.1	1h59m44s	ハーフ 16
2004 年							
59	2004-01	2004/01/18	第 10 回英田町 F1 ロードマラソン	岡山県英田町	21.1	2h07m14s	ハーフ 17
60	2004-02	2004/02/08	2004 神戸バレンタインラブラン	神戸市	10	51m58s	
61	2004-03	2004/04/11	第 32 回みかづきマラソン	兵庫県三日月町	10	54m53s	
62	2004-04	2004/08/22	第 15 回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	10	1h05m33s	山岳ロード
63	2004-05	2004/11/14	第 17 回雪彦マラソン	姫路市	10	53m00s	
64	2004-06	2004/12/23	第 16 回加古川マラソン	加古川市	10	53m33s	
2006 年							
65	2006-01	2006/10/01	第 17 回ちくさ高原マラソン	兵庫県千種町	10	1h14m32s	山岳ロード
2007 年							
66	2007-01	2007/04/15	第 2 回宍粟市さつきマラソン	宍粟市	10	56m54s	
2008 年							
67	2008-01	2008/04/20	第 3 回宍粟市さつきマラソン	宍粟市	10	57m53s	
68	2008-02	2008/04/29	第 5 回ラン RUN フェスティバル	加古川市	42.2/4 人	3h47m11s	リレー研究室
69	2008-03	2008/08/09	第 8 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	2x33/4 人	6h	6h 耐久, リレー研究室
70	2008-04	2008/09/20	第 5 回 4 時間耐久 RUN in Kakogawa	加古川市	17.5	2h00m49s	2h 耐久ソロ研究室
2009 年							
71	2009-01	2009/04/29	第 6 回ラン RUN フェスティバル	加古川市	42.2/3	3h39m40s	リレー研究室
72	2009-02	2009/09/23	第 6 回 4 時間耐久 RUN in Kakogawa	加古川市	17.5	2h02m51s	2h 耐久ソロ研究室
2010 年							
73	2010-01	2010/04/29	第 7 回ラン RUN フェスティバル	加古川市	42.2/4	3h14m03s	リレー研究室
74	2010-02	2010/08/07	第 10 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	?/5 人	6h	6h 耐久リレー研究室
2011 年							
75	2011-01	2011/05/05	第 8 回ラン RUN フェスティバル	加古川市	42.2/4	3h29m49s	リレー研究室

76	2011-02	2011/08/06	第 11 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	2/5 人	6h	6h 耐久リレー研 究室
2012 年							
77	2012-01	2012/05/05	第 9 回 Relay Marathon Festival in 加古川	加古川市	42.2/4 人	3h17m07s	リレー研究室
78	2012-02	2012/08/04	第 12 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	78/5 人	6h	6h 耐久リレー研 究室
2013 年							
79	2013-01	2013/05/03	第 1 回みんなで楽しくリレーマ ラソン in 三木防災公園	三木市	42.2/5 人	3h29m16s	リレー研究室
80	2013-02	2013/06/09	第 4 回トレイルランニング in 山 の里	たつの市	3 周回	1h40m26s	トレラン
81	2013-03	2013/08/03	第 13 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	68/5 人	6h	6h 耐久リレー研 究室
2014 年							
82	2014-01	2014/05/03	第 2 回みんなで楽しくリレーマ ラソン in 三木防災公園	三木市	42.2/5 人	3h09m51s	リレー研究室
83	2014-02	2014/05/17-18	好日山荘六甲全山 2DAY 縦走	神戸市	56	完走	トレッキング
84	2014-03	2014/07/06	姫センパークマラソン 2014	姫路市	10	1h10m26s	
85	2014-04	2014/10/18	第 4 回ちくさ高原トレイルランニ ング	兵庫県千種町	1 周回	51m34s	トレラン
86	2014-05	2014/11/09	2014KOBE 六甲全山縦走大会	神戸市	56	15h45m	トレッキング
87	2014-06	2014/12/27	第 1 回 壮大！ 広大！ 極限 RUN！ 神戸農業公園走り納 め！！	神戸市	20	2h12m37s	
2015 年							
88	2015-01	2015/01/25	第 43 回たつの市梅と潮の香マ ラソン大会	たつの市	21.1	1h58m34s	ハーフ 18
89	2015-02	2015/02/22	姫路城マラソン 2015	姫路市	42.2	5h20m46s	フル 2
90	2015-03	2015/04/29	兵庫波賀トレイルランニング 2015	兵庫県宍粟郡	7	56m16s	トレラン
91	2015-04	2015/05/10	チャレンジマラソン三木 HARD	三木市	18	1h45m58s	
92	2015-05	2015/05/31	神戸 Runrun リレーマラソン	神戸市	42.2/5 人	3h35m56s	リレー研究室
93	2015-06	2015/06/07	第 4 回三木防災公園クロスカン トリー大会	三木市	10	57m10s	
94	2015-07	2015/07/12	姫センパークマラソン 2015	姫路市	10	59m00s	
95	2015-08	2015/08/01	第 15 回 24 時間リレーマラソン 神戸大会 6 時間の部	神戸市	81.6/6 人	6h	6h 耐久リレー研 究室
96	2015-09	2015/10/18	第 13 回六甲縦走キャノンボー ルラン SPEED	神戸市	56	12h40m	トレラン
97	2015-10	2015/11/01	第 19 回大阪・淀川市民マラソ ン	大阪市	42.2	5h17m49s	フル 3
98	2015-11	2015/11/08	2015KOBE 六甲全山縦走大会	神戸市	56	11h29m	トレッキング
99	2015-12	2015/12/13	第 4 回トヨタの森トレイルラン レース	豊田市	21	2h59m15s	トレラン
100	2015-13	2015/12/27	第 2 回 壮大！ 広大！ 極限 RUN！ 神戸農業公園走り納 め！！	神戸市	20	2h03m19s	
2016 年							
101	2016-01	2016/01/23	第 3 回生駒トレイルラン	生駒市	20	3h10m53s	トレラン
102	2016-02	2016/03/12	第 5 回神戸六甲縦走トレイルラ ン 2016	神戸市	40	8h13m17s	トレラン
103	2016-03	2016/03/13	第 50 回兵庫労山六甲全山縦 走	神戸市	56	---	トレッキング
104	2016-04	2016/03/27	第 14 回六甲縦走キャノンボー ルラン SPEED	神戸市	56	8h34m	トレラン
105	2016-05	2016/04/16	第 10 回京都一周トレイルラン 2016 東山・北山コース	京都市	30	5h13m17s	トレラン
106	2016-06	2016/04/23	第 2 回 Mt.六甲森林トレイルリ レー&単独走 in 神戸市立森林 植物園 2016	神戸市	42.2/5 人	3h07m25s	リレー研究室
107	2016-07	2016/05/08	クロスカントリー神戸森林植物 園	神戸市	21.1	DNF	クロカン DNF

108	2016-08	2016/06/05	三木防災公園クロスカントリー大会	三木市	15	1h23m53s	クロカン
109	2016-09	2016/06/12	第24回みかた残酷マラソン	兵庫県美方町	24	2h40m18s	
110	2016-10	2016/07/10	第5回美作・後山24時間リレーマラソン大会 30km 山岳マラソン	岡山県美作市	30	4h36m38s	山岳ロード
111	2016-11	2016/07/23	第4回生駒トレイルラン 2016	生駒市	30	4h35m27s	トレラン
112	2016-12	2016/08/11	第1回 Mt.六甲トレイルランサマーピクニック 2016	神戸市	26	4h46m16s	トレラン
113	2016-13	2016/08/27	第6回神戸リレーマラソン 2016	神戸市	42.2/4人	2h47m03s	リレー研究室
114	2016-14	2016/09/25	三河高原トレイルランニングレース 2016	新城市	24	3h18m50s	トレラン
115	2016-15	2016/10/23	第15回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	9h32m	トレラン
116	2016-16	2016/11/06	第20回大阪・淀川市民マラソン	大阪市	42.2	4h17m13s	フル4
117	2016-17	2016/11/13	おかやまマラソン 2016	岡山市	42.2	4h15m41s	フル5
118	2016-18	2016/11/23	2016 神戸六甲全山縦走大会	神戸市	56	11h10m	トレッキング
119	2016-19	2016/12/25	第5回トヨタの森トレイルランレース	豊田市	21	2h52m39s	トレラン
2017年							
120	2017-01	2017/01/14	第2回 EXPO リレーマラソン日本選手権	大阪市	42.2/4人	3h12m53s	リレー研究室
121	2017-02	2017/01/21	第5回生駒トレイルラン	生駒市	20	3h41m43s	トレラン
122	2017-03	2017/02/26	姫路城マラソン 2017	姫路市	42.2	4h03m21s	フル6
123	2017-04	2017/03/11	第6回神戸六甲縦走トレイルラン 2017	神戸市	40	8h06m30s	トレラン
124	2017-05	2017/03/25-26	第16回六甲縦走キャノンボールラン POWER	神戸市	112	22h39m	トレラン
125	2017-06	2017/04/15	第12回京都一周トレイルラン 2017 東山・北山コース	京都市	30	4h57m51s	トレラン
126	2017-07	2017/04/30	奥三河パワートレイル	愛知県設楽町	70	DNF@48.4k/9h29m37s	トレラン DNF
127	2017-08	2017/05/14	DAMONDE TRAIL	愛知県設楽町	10周/3h	3h24m21s	3h耐久トレラン
128	2017-09	2017/06/03	第5回ラグーナビーチみんなでわいわいリレーマラソン, ソロ	蒲郡市	22	1h59m01s	ハーフ19
129	2017-10	2017/07/09	第3回山岳後山マラソン大会	美作市	24	3h10m54s	山岳ロード
130	2017-11	2017/07/17	激走スタジアム 2017! 初夏の RUN!乱!リレーマラソン	神戸市	42.2/5人	3h34m38s	リレー研究室
131	2017-12	2017/07/23	第25回みかた残酷マラソン再挑戦	兵庫県美方町	24	2h50m	
132	2017-13	2017/08/11	第2回 Mt.六甲トレイルランサマーピクニック 2016	神戸市	28	5h22m45s	トレラン
133	2017-14	2017/09/02	2017 京都一周トレイル第1回 グランドトラバース 65	京都市	65	DNF@鞍馬30km	トレラン DNF
134	2017-15	2017/09/24	三河高原トレイルランニングレース 2017	新城市	24	3h10m50s	トレラン
135	2017-16	2017/10/15	第23回四万十川ウルトラマラソン	高知県中村市四万十町	100	13h00m42s	ウルトラ1
---	---	2017/10/22	10周年記念六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	DNS 荒天のため	トレラン DNS
136	2017-17	2017/11/05	第21回大阪・淀川市民マラソン大会	大阪市	42.2	4h07m11s	フル7
137	2017-18	2017/11/12	2017 神戸六甲全山縦走大会	神戸市	56	11h49m	トレッキング
138	2017-19	2017/11/19	Berkeley Half Marathon 2017	Berkeley, CA	21.1	1h55m09s	ハーフ20
139	2017-20	2017/12/17	第4回壮大! 広大! 極限 RUN! 神戸農業公園走り納め!!	神戸市	20	4h47m23s	
140	2017-21	2017/12/24	第6回トヨタの森トレイルランレース	豊田市	21	2h57m20s	トレラン
2018年							
141	2018-01	2018/01/07	第10回湖西連峰トレイルラン	豊橋市/湖西市	23	5h10m	トレラン
142	2018-02	2018/02/11	世界遺産姫路城マラソン 2018	姫路市	42.2	4h26m51s	フル8
143	2018-03	2018/03/11	名古屋シティマラソン 2018	名古屋市	21.1	1h54m49s	ハーフ21

144	2018-04	2018/03/24-25	第18回六甲縦走キャンポールラン POWER	神戸市	112	DNF@摩耶山	トレラン DNF
145	2018-05	2018/04/15	第13回掛川新茶マラソン	掛川市	42.2	4h29m47s	フル9
146	2018-06	2018/04/22	第4回奥三河パワートレイル	愛知県北設楽郡	70	DNF@49k	トレラン DNF
147	2018-07	2018/05/12	比叡山 インターナショナルトレイルラン 2018	大津市	50	DNF@23k	トレラン DNF
148	2018-08	2018/05/13	第8回ダモンデトレイルレース(ソロ)	新城市	6周回	3h	3h 耐久トレイル
149	2018-09	2018/06/03	第7回三木総合防災公園クロスカントリー大会	三木市	15	1h36m49s	クロカン
150	2018-10	2018/06/10	第2回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン	田辺市/高野町	50	6h56m54s	ウルトラ2
151	2018-11	2018/07/01	2018 有志による石巻登山マラソン	豊橋市	15	1h45m	山岳ロード
152	2018-12	2018/08/04-05	第18回24時間リレーマラソン神戸(ソロ)	神戸市	90.1	24h	24h 耐久
153	2018-13	2018/08/11	第3回 Mt 六甲トレイルランサマーピクニック 2018	神戸市	28	6h05m33s	トレラン
154	2018-14	2018/08/25	第8回復興の街神戸リレーマラソン	神戸市	42.2/5人	3h28m27	リレー研究室
---	---	2018/09/30	三河高原トレイルランニングレース 2018	新城市	24	大会中止	トレラン中止
155	2018-15	2018/10/14	第9回ダモンデトレイルレース(ソロ)	新城市	9周回	3h	3h 耐久トレイル
156	2018-16	2018/10/21	第24回四万十川ウルトラマラソン	高知県四万十町	100	13h29m39s	ウルトラ3
157	2018-17	2018/11/11	おかやまマラソン 2018	岡山市	42.2	4h22m40s	フル10
158	2018-18	2018/11/18	神戸マラソン 2018	神戸市	42.2	4h28m33s	フル11
159	2018-19	2018/11/23	第44回神戸六甲全山縦走大会	神戸市	56	11h53m49s	トレッキング
160	2018-20	2018/12/01	第6回シム記念・摩耶登山マラソン	神戸市	10	1h54m19s	トレラン
161	2018-21	2018/12/23	第7回トヨタの森トレイルランレース	豊田市	21	2h55m11s	トレラン
2019年							
162	2019-01	2019/01/06	第11回湖西連峰トレイルラン	豊橋市/湖西市	23	5h38m49s	トレラン
163	2019-02	2019/01/19	第9回生駒トレイルラン 2019	交野市/生駒市	30	4h20m58s	トレラン
164	2019-03	2019/02/17	第6回加古川みなもロード5の倍数マラソン	加古川市	30	2h49m24s	
165	2019-04	2019/02/24	静岡マラソン 2019	静岡市	42.2	4h11m11s	フル12
166	2019-05	2019/03/09	第8回神戸六甲縦走トレイルラン 2019	神戸市	40	9h22m35s	トレラン
167	2019-06	2019/03/24	第20回六甲縦走キャンポールラン	神戸市	56	9h33m	トレラン
168	2019-07	2019/04/07	第5回奥三河パワートレイル	愛知県設楽町	70	DNF@49k	トレラン DNF
169	2019-08	2019/04/21	第29回チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	富士吉田市	100	13h42m11s	ウルトラ4
170	2019-09	2019/05/03-05	第4回天竜川リバーサイドウルトラマラニック	長野県/愛知県/静岡県	225	180km 走破	ウルトラ5
171	2019-10	2019/05/12	第9回ダモンデトレイルレース	新城市	10周回	3h	3h 耐久トレイルペア
172	2019-11	2019/06/02	第8回三木総合防災公園クロスカントリー大会	三木市	15	1h29m42s	クロカン
173	2019-12	2019/06/09	第3回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン	田辺市/高野町	50	6h52m11s	ウルトラ6
174	2019-13	2019/07/27	第10回生駒トレイルラン 2019	交野市/生駒市	30	4h52m54s	トレラン
175	2019-14	2019/08/03-04	第19回24時間リレーマラソン神戸(シングル)	神戸市	91.8	24h	24h 耐久
176	2019-15	2019/08/31	第9回神戸リレーマラソン 2019	神戸市	42.2/8人	2h51m45s	リレー研究室
177	2019-16	2019/09/15	第19回丹後ウルトラマラソン	京丹後市	60	8h28m09s	ウルトラ7
178	2019-17	2019/10/12	第2回三木防災ウルトラマラソン大会	三木市	60	6h28m58s	ウルトラ8
179	2019-18	2019/10/20	第21回六甲縦走キャンポールラン SPEED	神戸市	56	8h44m	トレラン
180	2019-19	2019/11/23	2019KOBE 六甲全山縦走大会	神戸市	56	13h46m27s	トレッキング

181	2019-20	2019/12/01	第9回大阪マラソン	大阪市	42.2	4h26m30s	フル 13
182	2019-21	2019/12/22	第8回トヨタの森トレイルランレース	豊田市	21	2h56m55s	トレランリレー
2020年							
183	2020-01	2020/01/26	第48回たつの市梅と潮の香マラソン	たつの市	21.1	1h48m55s	ハーフ 21
---	---	2020/02/23	姫路城マラソン 2020	姫路市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
---	---	2020/03/08	静岡マラソン 2020	静岡市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
184	2020-02	2020/03/22	第22回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	12h32m14s	トレラン
185		2020/04/13	週末ひとりフルマラソン, オンライン	---	42.2	4h30m	オンライン
---	---	2020/04/19	第29回チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	富士吉田市	100	コロナ禍中止	ウルトラ中止
---	---	2020/05/03-05	第4回天竜川リバーサイドウルトラマラニック	長野県/愛知県/静岡県	225	コロナ禍中止	ウルトラ中止
---	---	2020/05/17	グレート霊山マウンテンレース	米原市/彦根市	15	コロナ禍中止	トレラン中止
---	---	2020/06/07	第4回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン	和歌山県	50	コロナ禍中止	ウルトラ中止
---	---	2020/06/14	みかた残酷マラソン	兵庫県	24	コロナ禍中止	中止
186	2020-03	2020/07/12	石巻山登山マラソン	豊橋市	15	2h02m	山岳ロード
187	2020-04	2020/07/23	ランナーズオンライン24時間マラソン	---	93.6	24h	オンライン
---	---	2020/09/20	丹後ウルトラマラソン	京丹後市	60	コロナ禍中止	ウルトラ中止
188	2020-05	2020/10/11	第24回赤穂ウルトラマラソン	赤穂市	50	6h33m15s	ウルトラ 9
189	2020-06	2020/10/18	第23回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	13h10m	トレラン
---	---	2020/11/18	四万十川ウルトラマラソン	高知県四万十市	100	コロナ禍中止	ウルトラ中止
190	2020-07	2020/10/25	ダモンデトレイルディスタンスチャレンジ	新城市	12.5	2h41m52s	トレイル
191	2020-08	2020/10/31	オンライン Berkeley ハーフマラソン	---	32.3	4h20m44s	オンライン
---	---	2020/11/01	横浜マラソン	横浜市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
---	---	2020/11/08	岡山マラソン	岡山市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
192	2020-09	2020/11/03	オンライン神戸マラソン	---	42.2	6h01m27s	オンライン
---	---	2020/11/15	神戸マラソン	神戸市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
193	2020-10	2020/11/22	奥河内オフロードクロスカントリー	河内長野市	20	2h19m21s	クロカン
---	---	2020/11/29	大阪マラソン	大阪市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
194	2020-11	2020/12/06	赤穂義士マラソン	赤穂市	42.2	4h31m43s	フル 14
195	2020-12	2020/12/12	オンライン横浜マラソン	---	10	55m15s	オンライン
---	---	2020/12/13	Berkeley ハーフマラソン	Berkeley/CA	21.1	コロナ禍中止	ハーフ中止
196	2020-13	2020/12/19	2020 第17回浜名湖半周忘年ラン	浜松市/湖西市	32	4h11m46s	
2021年							
197	2021-01	2021/01/22	オンラインウルトラマラソン第1回	---	101.3	16h20m	オンライン
198	2021-02	2021/02/21	オンライン京都マラソン	---	42.6	5h28m30s	オンライン
199	2021-03	2021/02/27	オンライン丹波篠山 ABC マラソン	---	42.2	4h36m26s	オンライン
---	---	2021/02/27	姫路城マラソン	姫路市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
200	2021-05	2021/03/14	名古屋シティマラソン 2021	名古屋市	21.1	1h59m09s	ハーフ 22
201	2021-06	2021/03/21	第24回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	12h04m	トレラン
202	2021-07	2021/03/24	オンライン穂の国豊橋ハーフマラソン	---	21.1	---	オンライン
203	2021-08	2021/03/27	OSJ 新城トレイルレース	新城市	11	3h15m12s	トレラン
204	2021-09	2021/04/18	第12回三木総合防災公園スプリングマラソン	三木市	42.2	4h40m41s	フル 15
---	---	2021/04/18	チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	富士吉田市	100	コロナ禍中止	ウルトラ中止
---	---	2021/05/16	ダモンデトレイルレース	新城市		コロナ禍中止	トレラン中止

205	2021-12	2021/05/21	オンラインウルトラマラソン 第 2 回	---	100	---	オンライン
---	---	2021/05/22	2021 比叡山国際トレイルレース 23k	大津市	23	コロナ禍中止	トレラン中止
206	2021-14	2021/06/06	第 10 回三木総合防災公園クロスカントリー大会	三木市	15	1h36m12s	クロカン
207	2021-15	2021/06/27	オンラインサロマ湖ウルトラマラソン	---	100	13h49m47s	オンライン
208	2021-16	2021/07/04	2021 第 16 回石巻登山マラソン	豊橋市	16	1h55m	山岳ロード
209	2021-17	2021/07/23	KAKITSU2021	たつの市	10.4	1h45m16s	トレラン
210	2021-18	2021/08/17	オンラインウルトラマラソン 第 3 回	---	100	---	オンライン
211	2021-19	2021/09/10	オンライン金沢マラソン	---	100	13h48m18s	オンライン
212	2021-20	2021/09/18	バーチャル東京マラソン	---	42.2	6h06m03s	オンライン
213	2021-21	2021/10/10	第 25 回赤穂ウルトラマラソン	赤穂市	50	6h49m08s	ウルトラ 10
214	2021-22	2021/10/17	第 25 回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	11h49m	トレラン
215	2021-23	2021/10/17	オンライン四万十川ウルトラマラソン	---	100	19h48m22s	オンライン
216	2021-30	2021/10/24	2021 久米島マラソンオンライン大会	---	42.2	---	オンライン
---	---	2021/10/31	横浜マラソン 2021	横浜市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
217	2021-25	2021/11/14	MIKOBOW クロスカントリー大会	三木市	15	1h34m24s	クロカン
---	---	2021/11/14	岡山マラソン 2021	岡山市	42.2	コロナ禍中止	フル中止
218	2021-27	2021/12/05	第 30 回赤穂義士マラソン	赤穂市	42.2	4h51m16s	フル 16
219	2021-28	2021/12/12	奈良マラソン	奈良市	42.2	4h46m17s	フル 17
220	2021-29	2021/12/18	2021 第 18 回浜名湖半周ラン	浜松市/湖西市	31	3h47m59s	
2022 年							
221	2022-01	2022/01/22	おんらいん京都マラソン 2022	---	42.2	6h11m24s	オンライン
222	2022-02	2022/01/30	オンラインウルトラマラソン 2022 第 1 回	---	100	---	オンライン
223	2022-03	2022/03/05	バーチャル東京マラソン 2022	---	42.2	7h33m17s	オンライン
224	2022-04	2022/03/20	第 26 回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	11h16m20s	トレラン
225	2022-05	2022/03/27	姫路城マラソン 2022 オンライン	---	42.2	9h46m07s	オンライン
226	2022-06	2022/04/17	チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン	富士吉田市	62	9h08m05s	ウルトラ 11
227	2022-07	2022/05/08	第 26 回赤穂ウルトラマラソン 10k	赤穂市	10	53m56s	
228	2022-08	2022/05/21	2022 比叡山国際トレイルレース 23k	大津市	23	4h23m08s	トレラン
229	2022-09	2022/05/20	オンラインウルトラマラソン 2022 第 2 回	---	100	---	オンライン
230	2022-10	2022/06/05	第 11 回三木防災公園クロスカントリー大会	三木市	15	1h36m55s	クロカン
231	2022-11	2022/07/02	最速参拝競争 IN 鳳来寺 2022	愛知県設楽町	(1425 段)	18m01s	階段レース
232	2022-12	2022/07/16	サロマ湖 100km ウルトラマラソンオンラインチャレンジ	---	100	14h30m55s	オンライン
233	2022-13	2022/07/31	第 22 回 24 時間リレーマラソン神戸大会, 24h シングル	神戸市	100.3	24h	24h 耐久
234	2022-14	2022/08/20	富士山マラソン 2022 オンライン夏	---	42.2	5h48m12s	オンライン
235	2022-15	2022/08/28	オンラインウルトラマラソン 2022 第 3 回	---	100	---	オンライン
236	2022-16	2022/09/18	丹後ウルトラマラソン	京丹後市	60	8h42m58s	ウルトラ 12
237	2022-17	2022/10/22	第 27 回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	11h59m46s	トレラン
238	2022-18	2022/10/30	横浜マラソン 2022	横浜市	42.2	4h26m08s	フル 18
239	2022-19	2022/11/06	VJC 大阪大会あべのハルカス	大阪市	(1600 段)	18m15s	階段レース
240	2022-20	2022/11/13	おかやまマラソン 2022	岡山市	42.2	4h41m21s	フル 19
241	2022-21	2022/11/20	神戸マラソン 2022	神戸市	42.2	4h36m42s	フル 20
242	2022-22	2022/12/04	沖縄 100k ウルトラマラソンオンライン	---	50	6h43m55s	オンライン

243	2022-23	2022/12/11	奈良マラソン 2022	奈良市	42.2	4h29m53s	フル 21
244	2022-24	2022/12/18	みえ松阪マラソン 2022	松阪市	42.2	4h34m18s	フル 22
2023 年							
245	2023-01	2023/01/20	オンラインウルトラマラソン 2023	---	100	14h43m04s	オンライン
246	2023-02	2023/01/29	第 51 回たつの市梅と潮の香マラソン大会	たつの市	21.1	1h58m32s	ハーフ 23
247	2023-03	2023/02/18	バーチャル東京マラソン 2023	---	42.2	5h13m48s	オンライン
248	2023-04	2023/02/19	京都マラソン 2023	京都市	42.2	4h33m54s	フル 23
249	2023-05	2023/02/26	大阪マラソン 2023	大阪市	42.2	4h49m39s	フル 24
250	2023-06	2023/03/05	2023 第 5 回神戸ええとこエンジョイマラニック	神戸市	26	5h35m23s	
251	2023-07	2023/03/19	第 28 回六甲縦走キャノンボールラン	神戸市	56	1h26m	トレラン
252	2023-08	2021/03/26	第 13 回穂の国豊橋ハーフマラソン	豊橋市	21.1	1h58m36s	ハーフ 24
253	2023-09	2023/04/15	第 2 回渥美半島ウルトラネイチャーラン	田原市	70	9h40m58s	ウルトラ 13
---	---	2023/05/03	第 7 回天竜川リバーサイドウルトラマラニック	長野県/愛知県/静岡県	225	DNS	ウルトラ DNS
254	2023-10	2023/05/13	比叡山インターナショナルトレイルレース 2023	大津市	23	4h57m42s	トレラン
255	2023-11	2023/06/04	第 12 回三木総合防災公園クロスカントリー	三木市	15	1h38m06s	クロカン
256	2023-12	2023/07/08	姫路セントラルパークマラソン 2023	姫路市	10	1h10m35s	
257	2023-13	2023/07/30	KAKITSU2023	たつの市	10	2h44m46s	トレラン
258	2023-14	2023/08/06	2023 浜松・暑気払いマラニック	浜松市	10	1h35m26s	
259	2023-15	2023/08/20	富士山マラソン 2023 オンライン夏	---	42.2	6h33m51s	オンライン
260	2023-16	2023/09/17	丹後ウルトラマラソン	京丹後市	60	DNF@33k	ウルトラ DNF
261	2023-17	2023/11/12	おかやまマラソン 2023	岡山市	42.2	5h22m24s	フル 25
262	2023-18	2023/11/19	神戸マラソン 2023	神戸市	42.2	5h20m45s	フル 26
263	2023-19	2023/12/03	第 18 回湘南国際マラソン	藤沢市	42.2	5h26m20s	フル 27
2024 年							
264	2024-01	2024/01/31	四万十川ウルトラマラソンオンライン	---	100	15h09m05s	オンライン
265	2024-02	2024/02/11	姫路城マラソン 2024	姫路市	42.2	5h57m39s	フル 28
266	2024-03	2024/03/03	東京マラソン 2024	東京	42.2	6h11m40s	フル 29
267	2024-04	2024/03/17	KIX 泉州国際マラソンオンライン	---	21.1	3h18m16s	オンライン
268	2024-05	2024/03/31	第 30 回六甲縦走キャノンボールラン SPEED	神戸市	56	DNF@ハーフ 23.3k	トレラン DNF
269	2024-06	2024/04/20	第 3 回渥美半島ウルトラネイチャーラン	田原市	70	DNF@60k	ウルトラ DNF
270	2024-07	2024/05/03-05	第 8 回天竜川リバーサイドウルトラマラニック	長野県/愛知県/静岡県	225	148k 走破	ウルトラ 14
271	2024-08	2024/07/07	第 18 回有志による石巻登山マラソン	豊橋市	15	2h21m34s13k 走破	山岳ロード
272	2024-09	2024/08/10	富士山マラソン 2024 への道 TATTA RUN シリーズ夏	---	25	走破	オンライン
273	2024-10	2024/08/17	第 24 回 24 時間リレーマラソン神戸大会, 6h シングル	神戸市	32.3	6h	6h 耐久
274	2024-11	2024/10/27	第 10 回金沢マラソン 2024	金沢市	42.2	6h23m14s	フル 30
275	2024-12	2024/12/02	富士山マラソン 2024 への道 TATTA RUN シリーズ秋	---	10	走破	オンライン

マラソン大会の表彰状



1999/05/16 第 51 回多摩湖ロードレース
ペア 5km, 準優勝



2019/10/13 第 2 回三木防災ウルトラマラソン
60km, 50 歳代 1 位



2020/10/11 第 24 回赤穂ウルトラマラソン
50km, 60 歳代 2 位



2021/06/06 第 10 回三木総合防災公園クロス
スカントリー15km, 60 歳以上 3 位



2021/10/10 第 25 回赤穂ウルトラマラソン
50km, 60 歳代 3 位



2021/11/14 2021 秋 MIKIBOU クロスカ
ントリー15km, 60 歳以上 2 位



2022/06/05 第 11 回三木総合防災公園クロス
スカントリー 15km, 60 歳以上 2 位

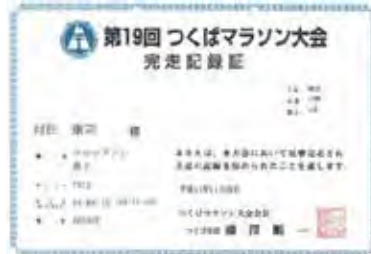


2023/06/04 第 12 回三木総合防災公園クロス
スカントリー 15km, 60 歳以上 1 位

代表的なマラソン大会の記録証



最初のマラソン大会 (5 km)
1998/12/06 第 9 回所沢シティマラソン



最初のフルマラソン
1999/11/28 第 19 回つくばマラソン



ベストタイムのハーフマラソン
2000/02/27 戸田マラソン 2000



ベストタイムのキャンボール SPEED
2016/03/27 第 14 回六甲縦走キャンボールラン (56 km)



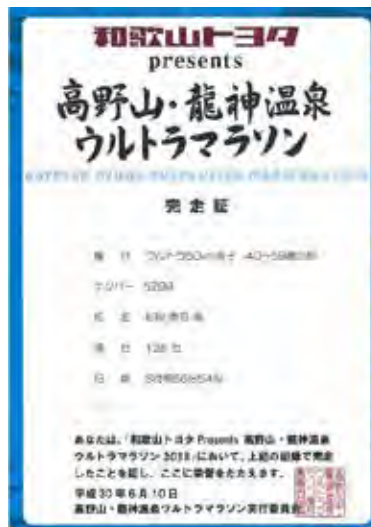
ベストタイムのフルマラソン
2017/02/26 姫路城マラソン 2017



最初の 100km ウルトマラソン
2017/10/15 第 23 回四万十川ウルトラマラソン (100 km)



海外でのマラソン大会
2017/11/19 Berkeley Half Marathon



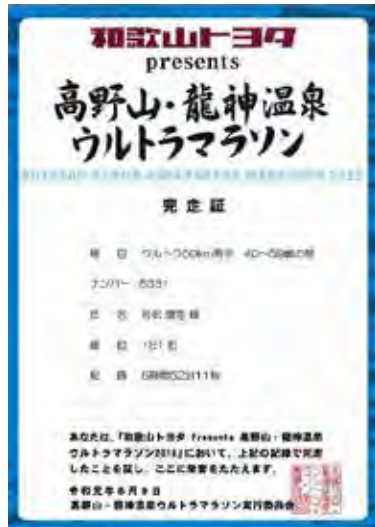
2018/06/10 第 2 回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン 2018 (50 km)



2018/10/21 第 24 回四万十川ウルトラマラソン (100 km)



2019/04/21 第 29 回チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 4Lakes (100km)



2019/06/09 第 3 回高野山・龍神温泉ウルトラマラソン 2019 (50 km)



2019/09/15 丹後ウルトラマラソン 2019 (60 km)



2019/10/13 第 2 回三木防災ウルトラマラソン (60 km)



2020/10/11 第 24 回赤穂ウルトラマラソン (50 km)



2021/10/10 第 25 回赤穂ウルトラマラソン (50 km)



2022/04/17 第 32 回チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 3Lakes (62 km)

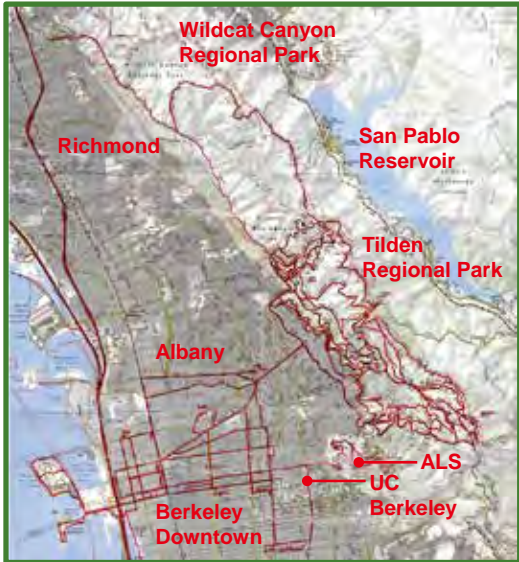


2022/09/18 丹後ウルトラマラソン 2022 (60 km)



2023/04/15 第 2 回渥美半島ウルトラネイチャーラン (70 km)

Bay Areaランニング



Tilden Regional Park (1)



Tilden Regional Park (2)



UC Berkeley, LBNL



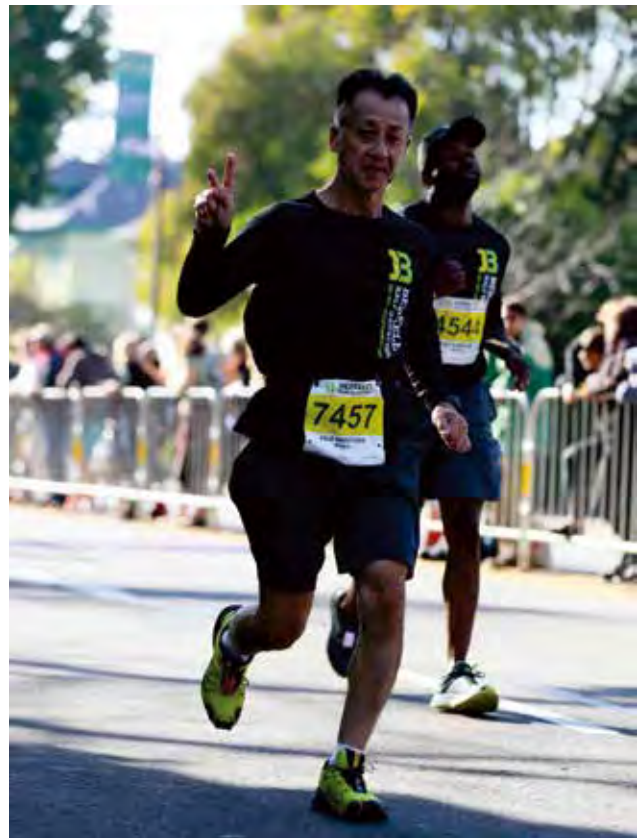
Advanced Light Source (ALS)/LBNL



LBNL, Berkeley downtown



Berkeley Half Marathon 2017



San Francisco downtown (1)

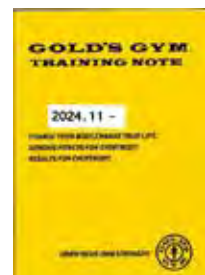
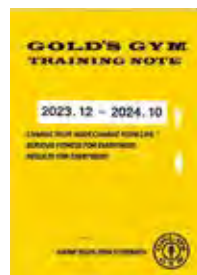
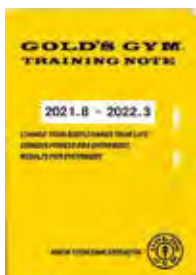
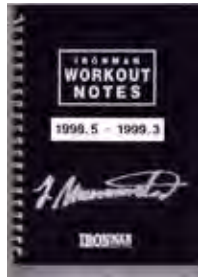
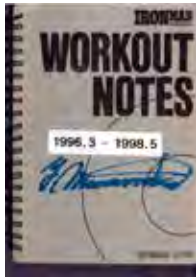


San Francisco downtown (2)

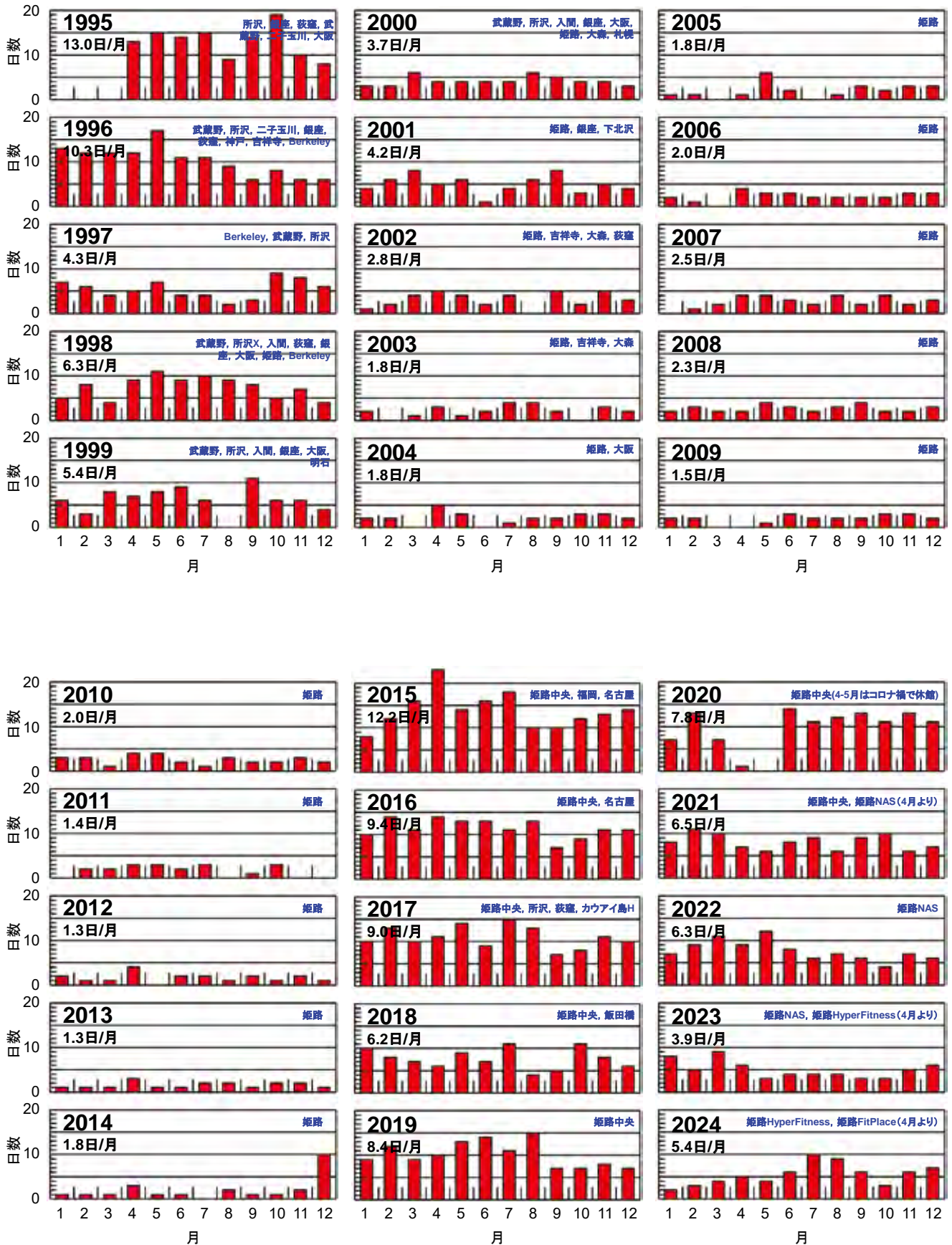


第3部 ウェイトトレーニング

Workout Notes (1996年3月～2024年12月)



ウェイトトレーニング年間日数(1995年4月～2024年12月)









氏名: ゲスト 性別: 男性 年齢: 56歳 測定日: 2016/11/20 17:05

測定項目	2016/11/20	前回との比較	レベル判定
	測定値		
身長	178.0 cm		
体重	69.2 kg		
ウエスト径	75 cm		
BMI	21.8		★☆☆☆☆
基礎代謝	1579 kcal		☆☆☆☆☆
体脂肪率	8.1%		★☆☆☆☆
うでの脂肪量	7.2%		★☆☆☆☆
あしの脂肪量	7.3%		★☆☆☆☆
内臓脂肪量	50		☆☆☆☆☆
筋肉量	27.2 kg		☆☆☆☆☆
うでの筋肉量	3.43 kg		☆☆☆☆☆
あしの筋肉量	12.44 kg		☆☆☆☆☆
水分率	67.2%		
骨量	3.0 kg		

体重比較



筋肉バランス表



内臓脂肪(断面積)判定



身体バランスグラフ



経過グラフ



※測定をお続けください HZET010.JA

KONAMI