

5km 10km 15km 20km 25km 30km 35km 40km GOAL AVE

		0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	
												0:00:00	0:00:00
2012/2/19	泉州国際マラソン	0:19:47	0:20:02	0:20:01	0:19:58	0:20:32	0:21:14	0:23:03	0:22:59	0:09:41		0:04:12	2:57:17
		0:19:47	0:39:49	0:59:50	1:19:48	1:40:20	2:01:34	2:24:37	2:47:36	2:57:17			
2011/12/11	奈良マラソン	0:20:24	0:20:43	0:19:53	0:21:16	0:20:22	0:21:47	0:21:54	0:22:30	0:09:52		0:04:14	2:58:41
		0:20:24	0:41:07	1:01:00	1:22:16	1:42:38	2:04:25	2:26:19	2:48:49	2:58:41			
2009/4/26	とくしまマラソン	0:20:59	0:22:04	0:22:25	0:23:14	0:23:28	0:21:44	0:22:37	0:25:21	0:09:35		0:04:32	3:11:27
		0:20:59	0:43:03	1:05:28	1:28:42	1:52:10	2:13:54	2:36:31	3:01:52	3:11:27			
2008/4/27	とくしまマラソン	0:21:11	0:21:56	0:21:32	0:21:38	0:21:31	0:22:00	0:23:10	0:23:34	0:10:13		0:04:26	3:06:45
		0:21:11	0:43:07	1:04:39	1:26:17	1:47:48	2:09:48	2:32:58	2:56:32	3:06:45			
2008/3/2	篠山ABCマラソン	0:00:00	0:40:37	0:20:47	0:21:17	0:21:50	0:25:23	0:26:46	0:24:47	0:11:41		0:04:35	3:13:08
			0:40:37	1:01:24	1:22:41	1:44:31	2:09:54	2:36:40	3:01:27	3:13:08			