

5km 10km 15km 20km HALF 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	0:00:00
2011/11/27	伊賀上野シティマラソン	0:19:06	0:19:56	0:20:02	0:20:57	0:04:49	0:04:01	1:24:50
		0:19:06	0:39:02	0:59:04	1:20:01	1:24:50		
2011/8/28	神鍋高原マラソン	0:20:38	0:21:00	0:23:22	0:22:14	0:03:57	0:04:19	1:31:11
		0:20:38	0:41:38	1:05:00	1:27:14	1:31:11		
2011/4/3	あやはし海中ロードレース	0:19:32	0:20:39	0:21:23	0:21:16	0:03:52	0:04:07	1:26:42
		0:19:32	0:40:11	1:01:34	1:22:50	1:26:42		
2010/8/29	神鍋高原マラソン	0:21:30	#####	0:00:00	0:00:00	1:34:09	0:04:28	1:34:09
		0:21:30				1:34:09		
2010/2/6	学連ハーフ	0:19:39	0:20:00	0:21:16	0:21:39	0:04:36	0:04:08	1:27:10
		0:19:39	0:39:39	1:00:55	1:22:34	1:27:10		
2009/12/23	三田国際マスターズ	0:20:02	0:20:33	0:21:12	0:20:11	0:03:53	0:04:04	1:25:51
		0:20:02	0:40:35	1:01:47	1:21:58	1:25:51		
2009/11/23	名古屋ハーフ	0:19:52	0:20:10	0:20:14	0:20:40	0:04:26	0:04:03	1:25:22
		0:19:52	0:40:02	1:00:16	1:20:56	1:25:22		
2009/3/15	全日本実業団ハーフ	0:19:56	0:20:05	0:20:23	0:21:36	0:04:21	0:04:06	1:26:21
		0:19:56	0:40:01	1:00:24	1:22:00	1:26:21		
2009/2/10	学連ハーフ	0:19:09	0:19:48	0:19:48	0:20:49	0:05:19	0:04:01	1:24:53
		0:19:09	0:38:57	0:58:45	1:19:34	1:24:53		
2009/1/25	大阪ハーフマラソン	0:19:20	0:19:40	#####	0:00:00	1:30:50	0:04:18	1:30:50
		0:19:20	0:39:00			1:30:50		
2008/8/31	神鍋高原マラソン	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	1:31:00	0:04:19	1:31:00
						1:31:00		
2008/1/31	大阪ハーフマラソン	0:19:21	0:19:11	0:19:56	0:20:11	0:04:26	0:03:56	1:23:05
		0:19:21	0:38:32	0:58:28	1:18:39	1:23:05		
2007/11/23	名古屋ハーフ	0:19:41	0:20:00	0:20:02	0:20:15	0:04:19	0:04:00	1:24:17
		0:19:41	0:39:41	0:59:43	1:19:58	1:24:17		
2007/8/26	神鍋高原マラソン	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	1:28:05	0:04:11	1:28:05
						1:28:05		