2012(H24)年版

なにわMC ランキング

Ver.1.01

第2回大阪マラソン　[撮影者：森本多賀雄]

■ 5000m･5K ---------- 1 ページ
■ 10000m･10K ---------- 2 ページ
■ ハーフマラソン ---------- 3 ページ
■ フルマラソン ---------- 4 ページ
■ ウルトラ (100K･250K) ---------- 5 ページ
■ 富士登山競争 (歴代) ---------- 6 ページ
■ アンケート ---------- 7～10 ページ
■ 練習会出席率 ---------- 11 ページ
■ 全日本マラソンランキング ---------- 12 ページ

web『なにわMC 沈黙の記録』より転載
作　　成：大久保　栄次
プリント：森本　多賀雄

5000m＆5Kベストタイム　2012年（平成24年）

2012年12月26日

順位	日付	大会名	選手	タイム	備考	目標タイム	達成率
1	9月17日	クラブ対抗	辻林　一吉	18:39	4位	目標なし	***
2	6月27日	5kmT･T	松久　泰	18:40		目標なし	***
3	6月24日	大阪実業団対抗	足立　安隆	18:41	ヤッタ(^o^)／	18:50	101%
4	6月27日	5kmT･T	山口　幹人	18:53		19:00	101%
5	6月27日	5kmT･T	長手　智宏	19:17		目標なし	***
6	11月4日	兵庫･丹波もみじの里ハーフ	玉田　章二	19:37	2位／-ヤッタ(^o^)／	20:00	102%
7	10月31日	5kmT･T	安部　政治	19:40		18:00	92%
8	4月14日	大阪陸協記録会	内山　修司	19:45		目標なし	***
9	6月17日	橋本リレーカーニバル	坂野　豊彦	19:53		19:20	97%
10	2月29日	5kmT･T	馬場　宏	20:20		20:00	98%
11	4月25日	5kmT･T	平岡　正樹	20:25		19:30	96%
12	6月27日	5kmT･T	北門　修	20:35		20:15	98%
13	6月27日	5kmT･T	梨原　一代	20:38		目標設定なし	***
14	6月27日	5kmT･T	山添　彰三	20:41		目標なし	***
15	6月27日	5kmT･T	近森　富雄	21:08		19:00	90%
16	12月12日	5kmT･T	小林　弘和	21:12		目標なし	***
17	3月28日	5kmT･T	和田　博志	21:16		21:00	99%
18	8月29日	5kmT･T	森本　多賀雄	21:18		19:20	91%
19	5月30日	5kmT･T	伊藤　一正	21:28		目標設定なし	***
20	1月25日	5kmT･T	井上　紀子	21:40		21:15	98%
21	12月9日	第3回奈良マラソン	北門　修	30:27			
21	6月27日	5kmT･T	倉内　勝則	21:42		21:30	99%
22	4月11日	5kmT･T	今堀　昭恵	21:43		21:20	98%
23	3月28日	5kmT･T	松田　嘉子	21:50		21:20	98%
24	1月25日	5kmT･T	小林　喜美子	22:02		目標なし	***
25	9月26日	5kmT･T	光井　達也	22:17		目標なし	***
26	4月25日	5kmT･T	内藤　青児	22:25		21:00	94%
27	9月26日	5kmT･T	近藤　健一郎	22:29		21:00	93%
28	2月29日	5kmT･T	宮埜　好一郎	22:45		21:00	92%
29	6月27日	5kmT･T	竹上　嘉勇	22:45		22:30	99%
30	5月30日	5kmT･T	田中　宣子	22:54		21:30	94%
31	11月21日	5kmT･T	中出　進一	22:56		21:20	93%
32	9月26日	5kmT･T	松波　浩美	23:05		22:50	99%
33	9月26日	5kmT･T	大久保　栄次	23:15		23:00	99%
34	10月31日	5kmT･T	福田　雄次郎	23:20		22:30	96%
35	11月21日	5kmT･T	石崎　健二	23:22		目標なし	***
36	12月12日	5kmT･T	大久保　由利子	23:37		目標なし	***
37	12月12日	5kmT･T	松田　健志	23:58		目標なし	***
38	3月28日	5kmT･T	住友　善一	24:03		22:00	91%
39	3月28日	5kmT･T	林　かよみ	24:17		目標なし	***
40	3月28日	5kmT･T	中山　善富	24:33		目標なし	***
41	11月21日	5kmT･T	升也　朋子	26:07		23:00	88%
42	3月28日	5kmT･T	久保　敦子	27:09		27:00	99%

対、目標

10000m & 10k ベスト　　2012年 (平成24年)

2012年12月26日

順位	日付	大会名	選 手	タ イ ム	備　考
1	2月19日	河内長野シティマラソン	小牟田　竜一	0:37:00	
2	5月13日	丹波･三ツ塚マラソン	足立　安隆	0:38:23	
3	9月12日	長居外周	森本　多賀雄	0:40:16	
4	4月29日	堺シティマラソン	安部　政治	0:40:30	
5	2月11日	いかるがの里法隆寺マラソン	馬場　宏	0:40:48	
6	8月26日	神鍋高原マラソン	福田　義明	0:42:16	NTT大阪
7	7月18日	長居外周	長手　智宏	0:43:15	
8	4月29日	堺シティマラソン	平岡　正樹	0:43:21	
9	4月29日	堺シティマラソン	内山　修司	0:44:02	
10	7月18日	長居外周	山添　彰三	0:44:49	
11	4月29日	堺シティマラソン	今堀　昭恵	0:46:01	
12	1月8日	信太山クロスカントリー	内藤　青児	0:46:10	
13	4月29日	堺シティマラソン	和田　博志	0:46:33	
14	7月18日	長居外周	松田　嘉子	0:46:49	
15	7月18日	長居外周	松波　浩美	0:47:23	
16	9月12日	長居外周	井上　紀子	0:47:23	
17	4月29日	堺シティマラソン	坂野　豊彦	0:47:26	
18	3月20日	交野市チャリティーマラソン	中出　進一	0:48:27	
19	5月13日	丹波･三ツ塚マラソン	山口　明伸	0:48:39	
20	7月18日	長居外周	竹上　嘉勇	0:48:40	
21	12月9日	第3回奈良マラソン	北門　修	3:30:27	
21	5月13日	丹波･三ツ塚マラソン	三宅　浩	0:49:12	NTT
22	8月15日	長居外周	小林　弘和	0:49:19	
23	4月29日	堺シティマラソン	宮埜　好一郎	0:51:35	
24	4月29日	堺シティマラソン	大久保　栄次	0:52:43	
25	4月29日	堺シティマラソン	長澤　孝人	0:52:47	
26	9月12日	長居外周	福田　雄次郎	0:53:12	
27	5月13日	丹波･三ツ塚マラソン	高倉　真澄	0:54:53	
28	9月12日	長居外周	石崎　健二	0:55:37	
29	9月12日	長居外周	林　かよみ	0:55:37	
30	9月12日	長居外周	住友　善一	0:56:00	
31	7月18日	長居外周	升也　朋子	0:57:03	
32	4月29日	堺シティマラソン	三浦　眞一	0:57:25	
33	9月12日	長居外周	久保　敦子	0:58:52	
34	1月8日	信太山クロスカントリー	内藤　庸子	1:08:20	
35	4月29日	堺シティマラソン	中上	1:10:43	

ハーフマラソンベスト　2012年（平成24年）

2012年12月26日

順位	日付	大会名	選　手	タ　イ　ム	備　　考	
1	4月8日	紀の川市桃源郷ハーフ	小牟田　竜一	1:17:53	4位/-	40歳代
2	11月11日	西宮国際ハーフマラソン	松久　泰	1:18:59	ヤッタ(^o^)／	
3	11月11日	大分国東とみくじマラソン	安部　政治	1:24:19	7位／-	20位／-
4	10月7日	福井マラソン	足立　安隆	1:25:26	1位/185	117位/1941
5	3月11日	名古屋シティマラソン	馬場　宏	1:30:24		
6	1月22日	高槻シティ国際ハーフマラソン	内山　修司	1:32:49	120位/1345	
7	1月29日	大阪市民ハーフ	北門　修	1:33:04	360位	
8	1月8日	武庫川新春ロード	松田　健志	1:33:18	141位/1574	62位/514
9	1月29日	大阪市民ハーフ	井上　紀子	1:36:57	49位　自己新(^o^)／	
10	1月29日	大阪市民ハーフ	亀田　由利子	1:37:21	51位	
11	1月29日	大阪市民ハーフ	和田　博志	1:37:52	649位	
12	10月28日	和歌浦ジャズマラソン	松田　Y子	1:39:03	-	
13	1月29日	大阪市民ハーフ	田中　宣子	1:39:06	61位　自己新(^o^)／	
14	4月1日	なにわ淀川ハーフ	今堀　昭恵	1:39:16	3位/ヤッタ(^o^)／	3位入賞
15	4月1日	春の福井駅前マラソン	坂野　豊彦	1:39:29	59位/66	31位/98
16	11月4日	兵庫･丹波もみじの里ハーフ	森本　多賀雄	1:39:54	16位／-	
17	2月11日	いかるがの里マラソン	住友　善一	1:40:47	12位/139	
18	2月11日	いかるがの里マラソン	久保　章子	1:41:22	18位/134	
19	1月29日	大阪市民ハーフ	松波　浩美	1:41:23	79位　自己新(^o^)／	
20	1月29日	大阪市民ハーフ	北門　たづ子	1:43:19	79位　自己新(^o^)／	自己新(^o^)／
21	11月4日	兵庫･丹波もみじの里ハーフ	山口　明伸	1:44:28	NTT大阪	
22	1月29日	大阪市民ハーフ	宮埜　好一郎	1:45:02	1283位	
23	11月4日	淀川市民マラソンハーフ	中出 進一	1:45:22	766位／3652	18位／241
24	3月11日	名古屋シティマラソン	倉内　勝則	1:45:39		-
25	4月1日	なにわ淀川ハーフ	林　かよみ	1:49:37	自己新　ヤッタ(^o^)／	
26	8月26日	神鍋高原マラソン	水取 宏文	1:52:56	174位/-	505位/-
27	11月4日	兵庫･丹波もみじの里ハーフ	大久保　栄次	1:53:49	57位／-	
28	8月26日	神鍋高原マラソン	内藤　青児	1:54:21	98位/288	-
29	2月11日	いかるがの里マラソン	升也　朋子	2:04:39	103位/134	

第2回大阪マラソン

ガリガリ.ガリクソン

フルマラソン ベスト　2012年 (平成24年)

2012年12月26日

順位	日付	大会名	選　手	タイム (N)	備　考	対、目標 目標タイム	達成率
1	2月26日 (日)	東京マラソン2012	松久　泰	2:48:31	自己新(^o^)／	目標なし	***
2	11月23日	福知山マラソン	山村　正人	2:49:42		目標なし	***
3	3月11日	京都マラソン2012	小牟田　竜一	2:50:07		2:48	99%
4	11月23日	福知山マラソン	谷口　真大	2:50:24	視覚障害者の部	目標なし	***
5	3月4日	篠山ABCマラソン	安部　政治	2:56:48		2:50	96%
6	2月5日	別府大分毎日マラソン大会	辻林　一吉	2:58:15		目標なし	***
7	2月5日	別府大分毎日マラソン大会	長藤　宏	3:03:29		目標なし	***
8	1月29日 (日)	大阪国際女子マラソン	松村　みほ	3:07:44	ﾔｯﾀｰ(^o^)／	3:15	104%
9	11月4日	あいの土山マラソン	足立　安隆	3:11:57		3:00	94%
10	2月5日	別府大分毎日マラソン大会	松田　嘉子	3:13:20	3連続15分切り	3:15	101%
11	12月16日	防府マラソン	馬場　宏	3:15:25		3:06	95%
12	11月23日	福知山マラソン	松本　佳哲	3:16:15	NTT大阪	目標なし	***
13	1月29日 (日)	大阪国際女子マラソン	能勢　結希	3:18:14	eA東京	目標なし	***
14	12月16日	防府マラソン	平岡　正樹	3:21:20		3:15	97%
15	2月19日	第19回泉州国際	小林 喜美子	3:21:54	自己新(^o^)／	3:15	97%
16	11月25日	神戸マラソン	山添　彰三	3:23:04		目標なし	***
17	3月25日	佐倉朝日健康マラソン	坂野　豊彦	3:23:08		3:00	89%
18	11月23日	福知山マラソン	梨原　一代	3:23:48		目標設定なし	***
19	3月4日	篠山ABCマラソン	高嶋　光正	3:24:56	NTT大阪	目標なし	***
20	3月11日	京都マラソン2012	今堀　昭恵	3:29:43	自己新(^o^)／	3:30	100%
21	12月9日	第3回奈良マラソン	北門　修	3:30:27		3:30	99.9%
22	2月19日	第19回泉州国際	田中　宣子	3:30:49	自己新(^o^)／	3:24	97%
23	2月19日	第19回泉州国際	井上　紀子	3:34:04	自己新(^o^)／	3:25	96%
24	3月11日	名古屋ウィメンズ	亀田　由利子	3:34:09		目標なし	***
25	3月4日	篠山ABCマラソン	竹上　嘉勇	3:34:29	ﾔｯﾀｰ(^o^)／	3:40	103%
26	11月25日	第2回大阪マラソン	内山　修司	3:34:58	NTT大阪	目標なし	***
27	11月25日	第2回大阪マラソン	加納　りえ	3:37:14		3:25	94%
28	12月16日	防府マラソン	森本 多賀雄	3:37:33		3:07	86%
29	2月19日	第19回泉州国際	松波　浩美	3:39:37	自己新(^o^)／	3:45	102%
30	2月19日	第19回泉州国際	福田雄次郎	3:41:53		3:38	98%
31	2月19日	第19回泉州国際	和田　博志	3:42:16	ﾔｯﾀｰ(^o^)／	3:45	101%
32	11月23日	福知山マラソン	久保　章子	3:44:53		目標なし	***
33	11月25日	第2回大阪マラソン	長藤　仁美	3:45:20		目標なし	***
34	11月25日	第2回大阪マラソン	山口　明伸	3:48:58	NTT大阪	目標なし	***
35	3月4日	篠山ABCマラソン	松田　健志	3:53:32		目標なし	***
36	12月16日	防府マラソン	宮埜 好一郎	3:54:01		3:30	90%
37	12月9日	第3回奈良マラソン	北門　たづ子	3:55:41	自己新(^o^)／	4:00	102%
38	11月23日	福知山マラソン	林　かよみ	3:57:52	視覚障害者の部	目標なし	***
39	11月23日	福知山マラソン	倉内　勝則	4:13:37	-	3:30	83%
40	11月23日	福知山マラソン	升也　朋子	4:13:44	-	3:30	83%
41	2月19日	第19回泉州国際	内藤　青児	4:21:05	伴走	3:30	80%
42	2月19日	第19回泉州国際	林　三千代	4:21:05		目標なし	***
43	2月19日	第19回泉州国際	久保　敦子	4:28:23	自己新(^o^)	4:15	95%
44	3月11日	名古屋ウィメンズ	谷口みさえ	4:33:44	伴走；内藤エミュー	目標なし	***
45	11月25日	瀬戸内海タートルマラソン	住友　善一	4:37:39		3:30	76%
46	11月25日	第2回大阪マラソン	大久保 栄次	4:39:36		4:00	86%
47	11月23日	福知山マラソン	生田　邦夫	5:00:35		目標なし	***
48	3月11日	名古屋ウィメンズ	倉内 依子	5:16:59		目標なし	***
49	3月11日	名古屋ウィメンズ	内藤　庸子	5:17:39		5:00	94%
参	11月23日	福知山マラソン	和田　伸也	2:36:32	視覚障害者の部		

★スピードは先天的なものだが、スタミナは練習でいくらでも養成出来る。(元：早稲田監督 中村清)

１００ｋウルトラ マラソン 全記録　　2012年 (平成24年)　　2012年12月26日

順位	日付	大会名	選　手	タ　イ　ム	備　考-1	
1	5月27日	2012えびす･だいこく	松村　みほ	9:18:36	ヤッタ優勝(^o^)／スゴイッ！	ヤッタ優勝(^o^)／スゴイッ！
2	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	池嶋　学	9:45:56	15位/297	
3	6月24日	サロマ湖100km	坂野　豊彦	9:49:10	103位/286	
4	5月27日	2012えびす･だいこく	馬場　宏	9:53:55	26位	完走(^o^)／
5	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	松田　Y子	10:05:22	21位/297	
6	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	平岡　正樹	10:05:29	22位/297	
7	5月27日	2012えびす･だいこく	平岡　正樹	10:23:02	39位	完走(^o^)／
8	5月27日	2012えびす･だいこく	加納　りえ	10:28:22	3位	3位入賞(^o^)／
9	4月22日	奥熊野いだ天ウルトラマラソン	馬場　宏	10:28:56	5位/-	
10	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	坂野　豊彦	10:31:38	34位/297	
11	6月24日	サロマ湖100km	今堀　昭恵	10:43:16	8位/63	
12	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	今堀　昭恵	11:13:03	55位/297	
13	5月27日	2012えびす･だいこく	松波　浩美	11:26:30	7位	完走(^o^)／
14	1月15日	宮古島ワイドーマラソン９９km	森本　多賀雄	11:38:36	85位/297	
15	5月27日	2012えびす･だいこく	玉田　章二	11:45:06	91位	完走(^o^)／
16	5月27日	2012えびす･だいこく	宮埜　好一郎	12:22:06	116位	完走(^o^)／
17	5月20日	星の郷八ヶ岳野辺山高原	坂野　豊彦	12:56:02	-	
18	5月27日	2012えびす･だいこく	久保　敦子	13:38:00	31位	完走(^o^)／
19	9月15日	歴史街道京丹後ウルトラ	坂野　豊彦	13:42:35		
20	5月20日	星の郷八ヶ岳野辺山高原	松田　Y子	13:56:35		

２５０ｋウルトラ マラソン全記録　　2011年 (平成23年)

順位	日付	大会名	種　別	選　手	タ　イ　ム	備　　考
1	4月21～22日(日)	2012 さくら道 国際ネイチャーラン	250km	松田　嘉子	32:55:00	5回連続完走
2	9月28～29日	スパルタスロン2012	ウルトラ246km	松田　嘉子	35:18:36	9位/9
3	5月2日～4 (金)	萩往還マラニック大会	250km	松田　嘉子	38:52:51	19位/220
4	5月2日～4 (金)	萩往還マラニック大会	250km	坂野　豊彦	45:29:11	107位/220
5	5月2日～4 (金)	萩往還マラニック大会	250km	竹上　嘉勇	46:43:00	158位/220

参考	5月3日～4 (金)	萩往還マラニック大会	140km	今堀　昭恵	21:54:24	完走

富士登山競走(山頂コース)歴代記録　更新済み　2011年12月13日 現在

順位	日付	回数	選手	馬返し	馬返し〜5合目	五合目 (2時間20分)	5号目〜8号目	八合目 (4時間0分)	8合目〜山頂	山頂 (4時間30分)	備考 ← (関門時間)	
1	H20.7.25	第61回	阿部　俊	0:56:38	0:46:52	1:43:30	1:16:26	2:59:56	0:26:21	**3:26:17**	完走！！	74位/1152
2	H15.7.25	第56回	松本　佳哲							**3:33:31**	完走！！	101位
3	H15.7.25	第56回	長藤　宏							**3:42:09**	完走！！	
4	H16.7.23	第57回	安部　政治							**3:48:35**	完走！！	
5	H19.7.27	第60回	松田　健志	？？		？？		？？		**3:57:39**	完走！！	
6	H22.7.23	第63回	西連寺　弘	1:00:22	0:55:41	1:56:03	1:37:58	3:34:01	0:33:38	**4:07:39**	完走！！	
7	H23.7.22	第64回	森　雅夫	1:02:25	0:54:55	1:57:20	1:38:50	3:36:10	0:35:53	**4:12:03**	完走！！	初完走！
8	H18.7.28	第59回	反田　義雄	1:03:08	1:00:26	2:03:34	1:35:21	3:38:55	0:33:39	**4:12:34**	完走！！	自己新　613位
9	H15.7.25	第56回	生田　邦夫							**4:14:12**	完走！！	
10	H18.7.28	第59回	鬼塚 幸生	1:07:45	0:58:07	2:05:52	1:37:25	3:43:17	0:31:42	**4:14:59**	完走！！	
11	H15.7.25	第56回	宮埜　好一郎							**4:19:31**	完走！！	
12	H18.7.28	第59回	森本　多賀雄	1:04:24	0:55:29	1:59:53	1:42:37	3:42:30	0:38:01	**4:20:31**	完走！！	自己新　771位
13	H23.7.22	第64回	梨原　一代	1:04:08	1:02:28	2:06:36	1:42:11	3:48:47	0:33:55	**4:22:42**	完走！！	初完走！
14	H17.7.22	第58回	荒木 伸一	1:08:15	1:00:40	2:08:55	1:39:54	3:48:49	0:35:02	**4:23:51**	完走！！	
15	H24.7.27	第65回	池嶋　学	1:05:11	1:00:13	2:05:24	1:32:38	3:38:02	0:31:07	**4:09:09**	完走！	
16	H19.7.27	第60回	水取　宏文	1:06:54	1:05:30	2:12:24	1:38:15	3:50:39	0:35:48	**4:26:27**	完走！！	
17	H20.7.25	第61回	坂野　豊彦	1:06:47	1:02:54	2:09:41	1:42:03	3:51:44	0:35:13	**4:26:57**	完走！！	1027/1152
18	H15.7.25	第56回	松久　泰							**4:27:15**	完走！！	
19	H16.7.23	第57回	辨野　裕己	1:06:43	1:02:51	2:09:34	1:42:29	3:52:03	0:35:45	**4:27:48**	完走！！	
20	H23.7.22	第64回	平岡　正樹	1:04:42	1:07:54	2:12:36	1:43:00	3:55:36	0:32:54	**4:28:30**	完走！！	初完走！
21	H23.7.22	第64回	豊田　拓也	1:06:58	1:04:24	2:11:22	1:44:27	3:55:49	0:33:13	**4:29:02**	完走！！	初完走！
22	H18.7.28	第59回	大久保　栄次	1:04:04	1:01:06	2:05:10	1:49:58	3:55:08	0:36:18	**4:31:26**	時間外完走	
23	H15.7.25	第56回	赤峰　純弥太							**4:32:00**	時間外完走	
24	H18.7.28	第59回	谷本　三郎	1:10:32	1:01:11	2:11:43	1:44:06	3:55:49	0:37:57	**4:33:46**	時間外完走	
25	H18.7.28	第59回	奥村　友枝	1:07:59	1:04:01	2:12:00	1:44:50	3:56:50	0:37:10	**4:34:00**	時間外完走	
26	H18.7.28	第59回	和田　博志	1:06:31	1:04:40	2:11:11	1:52:46	4:03:57	0:38:40	**4:42:37**	時間外完走	
27	H16.7.23	第57回	犬飼　知秀							**4:44:24**	時間外完走	
28	H16.7.23	第57回	足立　安隆							**4:48:00**	時間外完走	
29	H20.7.25	第61回	内藤　青児	1:11:26	1:03:54	2:15:20	1:48:40	4:04:00	0:56:00	**5:00:00**	時間外完走	
30	H22.7.23	第63回	久保　章子	1:11:18	1:06:25	2:17:43	-	4:21:42	1:03:18	**5:25:00**	時間外完走	
31	H20.7.25	第61回	浅野　由紀	1:19:00	1:09:28	2:28:28	2:14:32	4:43:00	0:46:30	**5:29:30**	時間外完走	
32	H20.7.25	第61回	松田　嘉子	1:12:50	1:06:13	2:19:03	2:19:13	4:38:16	0:51:44	**5:30:00**	時間外完走	
33	H20.7.25	第61回	小谷　俊彰	1:07:00	1:10:00	2:17:00	2:26:00	4:43:00	0:54:00	**5:37:00**	時間外完走	
34	H20.7.25	第61回	福田　雄次郎	1:10:55	1:04:51	2:15:46	1:52:17	4:08:03		***	8合目まで	
35	H19.7.27	第60回	小牧　裕子	？？		？？		4:10:00		***	8合目まで	未確認
36	H23.7.22	第64回	山口　智史	1:15:37	1:04:25	2:20:02	1:59:33	4:19:35		***	8合目まで	
37	H23.7.22	第64回	今堀　昭恵	1:11:28	1:06:37	2:18:05	2:03:36	4:21:41		***	8合目まで	
38	H23.7.22	第64回	亀田　由利子	1:12:51	1:05:28	2:18:19	2:07:00	4:25:19		***	8合目まで	
39	H19.7.27	第60回	升也　朋子	？？		2:22:00		***		***	5合目まで	未確認
40	H18.7.28	第59回	竹上　嘉勇	1:17:14	1:05:09	2:22:23		9009		***	5合目まで	
41	H19.7.27	第60回	住友　善一	1:11:45	1:11:37	2:23:22		***		***	5合目まで	八合目下まで
42	H20.7.25	第61回	田中　宣子	1:22:03	1:21:25	2:43:28		***		***	5合目まで	
43	H18.7.28	第59回	吉岡　恵美丸	？？		？？		***		***	5合目まで	未確認

2013年目標アンケート

【2013私の目標】①5000mの目標タイム　②目標とするレース種目とタイム
③私のライバル、又は目指す選手　④2013年に向けて一言

近森　富雄	【2012の振り返り】今年もココ何年かの恒例、9月1日から故障でＪＯＧだけ出来る日があったり、歩きだけで1日中、目マイにムカつきが続いたりと、暗い毎日を過ごしていますが、橿原公苑陸上競技場だけは月水金と顔を出させて頂き、陸上部の顧問先生方とお話させて頂いたりして、色々と練習方法だけはコノ歳になってからで、遅いのですが学ばせて頂いています。故障アケには、イカせたいのですが・・・・・・・・・・・・・・・。 【2013私の目標】①目標というより夢、１８分５９秒でお願いします。 ②夢の５Ｋ１９分切り、死ぬまでにレース出場し達成したいです。 ③若い時から、競い合ってきた大久保選手がライバルで、尊敬できる選手と思っています。最近、レースに復帰され、フルの完走もされました。私も、その元気を頂き、長居へ早く走りに行きたいものです。 ④今、奈良産大陸上部監督、伊藤先生のご指導を毎週木曜日お受けさせて頂いています。 必ず走れるヨ・・・・・・・・・・・・・・・と言って頂いており、信じています。 大久保選手と競い合います。
内藤　青児	【2012の振り返り】名古屋ウィメンズマラソンでの伴走や、坐骨神経痛に悩まされながらの大阪マラソンなど得難い経験ができました。春先からずっと故障に悩まされていましたが、何とか走ってきたという一年でした 【2013私の目標】①２１分００秒 ②種目１００ｋｍ。１１時間 ③一緒に練習している全員④スカッと坐骨神経痛治して気持ちよく走りたいなぁ・・・
内藤　庸子	【2012の振り返り】出た大会は少ないですが、名古屋ウィメンズ、神鍋、モンテみんな楽しかったです、大坂城でコケてしばらく走れなかったのは辛かったです（また体重増えちゃいました） 【2013私の目標】①２７分００秒 ②1月信太山クロカン１０ｋｍ/1時間③私のライバルは内藤青兒 ④ケガをしないように美魔女ランナーを目指す
小牟田　竜一	【2012の振り返り】20年振りに1500mのトラックレースにでました。競技場での中距離種目は、緊張感が格別でした。来年も出てみようと思いました。 【 2013私の目標】①17分30秒 ②飛騨高山ウルトラマラソン72ｋｍ・6時00分00秒 ③-1坂野豊彦選手・・・マラソンやウルトラマラソンを連ちゃんで出場し、うまく走りきれているタフさ。 ③-2.足立安隆選手・・・年齢に関係なくベスト記録やベストに近い記録を出し続けている熟練さ。 ④四万十川ウルトラマラソンに抽選で当選されて走ってみたい
中出　進一	【2012の振り返り】今年もあっと言う間に過ぎた感じがします。 今年はハーフで 昨年1°５１の淀川ハーフを ⇒ 1°４５台で完走できたこと たぶん要因は、①水曜日 又は 金曜日になにわの練習に参加し刺激を得ている ②昨年より練習量を増えてことが一因している ③7月に孫誕生したこと ④１１月末から１２月初に嫁1週間入院し、私も3日間下痢ピーでダウン休暇 【2013私の目標】①２２分００秒 ②ハーフ：１時 ４０分 ００秒>③ライバルは私：自己新もクリア出来ないのに他の早い選手を目標とはおこがましい ④年末の嫁の入院で普段の生活の不自由さを今更ながら考えました。しかし、普段の家族健康な生活を取り戻し、私の楽しみなＲＵＮで前年より記録更新を目標にします。
竹上　嘉勇	【2013私の目標】①22 分30秒 ②250キロ 47時00分00秒 ③自分④未来を信じて自分の信念を貫く
山添　彰三	【2012の振り返り】なにわmcに参加させていただ大変充実した余暇を送ることができました。また、メンバーのお話やアドバイスからだいぶ、ランナーズにハマった一年でした。(^o^) 【2013私の目標】①：２０分１０秒 ②：ハーフ 1時間30分 ③：足立安隆 ラン教えてくれた人（来年はハーフかフルで競ってみたいですね） ④：来年も楽しくランします。
大久保　栄次	【2012の振り返り】昨年8月から故障していた足底腱膜炎がやっと治って、走れる事が嬉しい。 【2013私の目標】①22分00秒 ②10k 45分00秒 ③昔のライバル近森さんへ再び挑戦状を…？ ④再度、故障をすることなく 目標の達成を目指す為、計画的にスピードアップを重点に置いたトレーニングの実施。（リディアード方式 等にて）
和田　博志	【2012の振り返り】 奈良、大阪を走り、今年は神戸を走る事が出来た。次は京都を目指します。 【2013私の目標】① 21分00秒 ②ハーフ 1時間35分00秒 ③無し。しいて云えば自分自身かな ④無理せずケガせず、細く長ーく走りたいです。
松波　浩美	【2012の振り返り】今年は、良いことも、よくないこともありました。 【2013私の目標】①２２分５０秒 ②１００Ｋ自己ベスト １０時間５０分 ③ライバル、目指す選手とも特にありませんが、水曜日の練習メニューを、真面目に取り組まれている方を尊敬しています。④心も体も健康で過ごせる一年となりますように！来年の夏は、登山を色々楽しみます。

【2013私の目標】①5000mの目標タイム　②目標とするレース種目とタイム ③私のライバル、又は目指す選手　④2013年に向けて一言	
松田　健志	≪12/3のメールより≫こんばんは。ご無沙汰しています。松田Jrです。 昨年の忘年会がついこの間だったと思いますが、もうそんな時期なのですね。スーダンでは朝晩は少し涼しくなってきましたが、まだ日中は30度以上あり、季節感がありません。スーダンに来て5ヶ月が経ちました。砂漠に近いこの国では、①暑い、②砂埃、そして③街中は人と車が多い、この3つで最初は全く走れていなかったですが、つい2ヶ月ほど前に、まだ涼しい早朝で、車の少ない週末限定ですが、ナイル川沿いの3車線の車道がとても気持ちの良いジョギングコースということを発見して、週に1,2回ですが、ジョギングを開始しました。そしてこうしてメールをいただくと、ふだんは一人で走っていますが、なにわのメンバーなんだなと再認識できてうれしくなります。 今年は3月に篠山に出たのみだったと思います。結果とかは全然残せませんでしたが、来年もできる限りでジョギングをして、体力を維持したいと思いまku檮@‥錫鮠錫鮠今週末に一時帰国します（12/9～12/21）。こちらで走れない分、日本で走り貯めをしようと思います。 【2012の振り返り】 年の半分以上がスーダンでした。スーダンというと紛争とか貧困とかのマイナスのイメージしかないと思いますが、人が優しくて、とても平穏で、本当に住みやすい国です。アフリカというよりも、中東アラブ圏の香りがする国です。ただとても暑いので運動するのには向きません。そんな中でも週末の早朝にジョギングをして、何とか体力の維持に努めている、そんな1年でした。 【2013私の目標】①20分00秒　②トライアスロン（オリンピックディスタンス）・3時間00分00秒 ③私のライバル、又は目指す選手として母親です。永遠のライバルです。でもマラソンじゃ負けるので、来年はトライアスロンのタイムで勝負です④前からいつかやりたいと思っていたトライアスロン。でも「どうせやるなら早い方がいい、よし、ほな来年や！」とふと思い立ちました。来年も1年の2/3以上はスーダンですが、一時帰国中に、夏であればトライアスロン、冬であればフルマラソンに出走したいです！そしてその一時帰国中の大会を目標に、こちらでも練習をがんばります！
伊藤　一正	【2012の振り返り】振り返り　腰の調子が悪くあまり大会に参加出来なかった。 【2013私の目標】①２０分４５秒　②ハーフ　1時間３５分　③自分の弱気な面に打ち勝つ ④体の体調面での管理
梨原　一代	来年も特に目標はないです。今の練習メニューをその時々の自分で精一杯頑張りたいです。走ること仕事　家事　今年も一年　突っ走ってきました。来年は少しゆとりとていねいさを心がけたいです。　あと、コンサートや芸術部門で楽しみを見つけたい。かな。なにわの練習会もなにわのみなさんも　大好きです。来年もどうぞよろしくお願いいたします。
住友　善一	【2012の振り返り】まったく走れない時期があり、年度目標達成“ゼロ” 【2013私の目標】①23分00秒　②ハーフ 1時間40分　③自分（故障に負けずゆっくりでも前へ進む） ④なにわMC練習会の出席率　45/50 ＝90％ を目標にする。
山添　彰三	【2012の振り返り】今年は、なにわmcに参加させていただ大変充実した余暇を送ることができました。また、メンバーのお話やアドバイスからだいぶ、ランナーズにハマった一年でした。(^o^) 【2013私の目標】①：２０分１０秒　②：ハーフ　1時間30分　③足立安隆さんラン教えてくれた人（来年はハーフかフルで競ってみたいですね）　④：来年も楽しくランします。
安部　政治	【2012の振り返り】ランニングでは記録的にはぱっとしなかったが大きな故障なく走れたのが良かった。家庭的には父が夏に大病で手術し入院した。また、嫁さんが長年勤めた会社を12月で早期退職する事になり、ちょっと予想外の１年となりました。 【2013私の目標】①１８分００秒　②フル　2 時間５０分００秒　③松久君（ここ数年急成長してくれて一番身近で励みになりありがたいです。　④2013年に向けて一言：ありきたりですが健康で故障もなく走り続けたい。　また、来年は５０歳の年になるので、あわよくばどこかで年代別で入賞してみたい。
井上　紀子	【2013私の目標】①21：30　②フルマラソン(絶対サブ3.5！！)　③ライバルは昨年の自分(ベスト更新したいから)。　目標は白江真有美さん(学生時代の友人でランニングを始めるきっかけになった。いつかは追いついてレースで競い合えたらいいなと思います)。④仕事もランニングも一生懸命がんばる。
馬場　宏	【2012の振り返り】今年も何とか会社が存続でき、何の問題も不安も無く ランニングが出来た1年に感謝。 【2013私の目標】①20分00秒　②フルマラソン　3時間3分00秒　③自分自身、今年はまずまずの走り込みが出来たので。④何事にも自信を持って「できる」を自身に言い聞かせ公私に1年闘っていきた
升也　朋子	【2013私の目標】①25分00秒　②フルマラソン・3時間40分00秒　③自分自身、もう一度なにわに入った頃の自分の走りに戻りたいので④シーズンが終わったら山ランを楽しみたいです。

【2013私の目標】①5000mの目標タイム　②目標とするレース種目とタイム ③私のライバル、又は目指す選手　④2013年に向けて一言	
松田　嘉子	【2012の振り返り】元気に仕事、マラソンができました。初めて肉離れ(たぶん)やってしまいました。 【2013私の目標】①２１分３０秒　②スパルタスロン　３１時１５分００秒　③古山孝子さん　ひとつ上なんだけど、ウルトラマラソンに対する前向きな態度がすばらしい。④ウルトラマラソンをしっかり走る。フルマラソン１００回完走めざす。
坂野　豊彦	【2012の振り返り】『ランニング』過去一番練習をしなかった年。一番レースに出た年。常に脚はそこらじゅう痛くて走れる状態でないけどごまかし走ってる。スピードが全く出ない。今は腰と背中もハンパなく痛い…でもなんとか走れた年。　『仕事』5月からのＰＴ業務での兼務と7月の企画部門復活人事、幹部役員や上司の裏切りと嘘みたいな超多忙。今も息が出来ないくらい忙しいって言うかとうに人間のキャパ越えてる(笑)　『家庭』親は元気でなにより。嫁は今んとこいらない(やせ我慢)。彼女には常にいて欲しい(ＴＰＯでいい) 【2013私の目標】①19分30秒　②当然超ウルトラ2本。2012初挑戦はどっちも全然アカンかった。往還250km　40時間00分00秒、スパルタスロン 246km 33時間33分33秒　③超ウルトラはＹ子さん。目標でありライバルです(^.^)　涼しい顔でリタイアしない心身ともに強い人。俺の速いより強いランナーになる!の目標どおり目指すところのランナー。Ｙ子師匠を超えるようなタフガイを目指す。　④ウルトラは宮古島とサロマ湖は去年の不甲斐なさを、そして超ウルトラはスパルタスロンを意地でも完走する。あとは好きなことを目一杯やりたい。
西条　宣子	【2012の振り返り】■マラソンでベスト狙いで始まった2012年でしたが、それより以上の「結婚」という人生最大のイベントを成し遂げました。 【2013私の目標】①22 分00秒　②フル　3時　29分　③結婚前の自分。2012年の夏以降、忙しく走る生活が変わってしまった。またその前の自分に戻して、自分を越えていきたい。 ④名古屋での生活、主婦業にも慣れてきたので、走ること以外にも何か始めてみたいと思います。
玉田　章二	【2013私の目標】①19分30 秒　②5km　19分30秒　③ライバルではありませんが(相手が迷惑だと思います)、馬場さん、キャプテン　いつもマイペースで自分の目標に向かって淡々と練習に励んでいる。④”努力は裏切らない”の言葉を信じ来年も年間5000Kmをめざして頑張りたいと思います。
長澤　孝人	【2013私の目標】記録UPではありませんが、いつも心がけている目標は、月1レース出場。(身近な大会で10Kでもハーフでも距離は問わない)　2012年は、10レースに申し込み8回の出場でした。(2回はDNF　出るだけでなく質も高めなあかんのですが･･･)目標は、高くおけませんが故障なく楽しくやりたい。
宮埜　好一郎	【2013私の目標】①22分00秒　②福知山マラソンで3時間30分切り、サブスリーは遠い昔になってしましました。。　③ライバルはいません。完走して美味しいビールを飲むのが目標！！④息子が3月に結婚します。自分の事のように“ソワソワ”しています。
福田　雄次郎	【2013私の目標】①　5キロ　２３分００秒　②　マラソン　3時間４５分③室伏 広治 (今年のアスリート オブ ザ イヤー) 来年は自分が。。(笑)　④できるだけちゃんと水曜日に来ること！
山口　幹人	【2012の振り返り】3月に結婚したこと 【2013私の目標】①20分00秒　今年例会で達成しましたがもう一度。　②ハーフ　1 時間20分切り　③いない　④今まで通りでガンガン行きます。
松久　泰	【2013私の目標】①17分30秒　②フル：2時間４５分００秒③なにわMCの皆さん、個人目標に向かって努力する気持ちで負けないように。④仕事に流されずしっかりRUNします。
石崎　健二	【2013私の目標】①２３分００秒　②ウルトラ･完走　③特になし④大きな目標はありませんが基礎走力の底上げを１２年に引き続きがんばりたい。それと合わせてランニングフォームの改善。　ラン以外では手話の勉強をがんばりたい。それと、スイムをまた始めたい。
辨野　裕己	【2012の振り返り】会社のｸﾞﾙｰﾌﾟ駅伝でアキレス腱を部分断裂し、まったく走らない9ヶ月を過ごしましたが、ようやく11月からジョギングが出来るようになりました。今まで、大きな怪我が無しの、兎、ピョンピョンでしたが、来年は、蛇のようにスマートになり、スルスルランで走りま～す。 【2013私の目標】①20分20秒　②大阪･神戸･東京 以上。抽選が当たれば、他も　フル 3時間15分　ハーフ 1時間30分　③足立　安隆さん　何事も努力の方です。④1年間故障なく、楽しく、少し記録ねらい、ランランします。

【2013私の目標】①5000mの目標タイム　②目標とするレース種目とタイム ③私のライバル、又は目指す選手　④2013年に向けて一言	
倉内　勝則	【2012の振り返り】なにわの練習会に参加出来ないまま迎えた福知山マラソン…結果はボロボロでした。なにわの練習会の必要性を感じた今年でした。 【2013私の目標】①21分30秒　②フル　3時 30分00秒　③ライバルは居ません。と言うのも皆さま遥か先です。④ファミリーでのフルマラソン大会の完走です(まずは抽選突破)。
平岡　正樹	【2012の振り返り】富士山登山前の故障が、響きフルマラソン自己新が成らず残念です。 【2013私の目標】①19分30秒　②フルマラソン　③なにわMCの大御所の皆さん。理由は60を過ぎても、走る事への情熱が溢れているから。　④2013年にむけて年間を通して故障しない、体作りをすること。
森本　多賀雄	【2012の振り返り】ランニングは何故か？疲れの抜けないスランプの1年でした。 【2013私の目標】①１９分００秒　② フル　3時０３分００秒　③-1.　川内選手　走ることへの情熱があって、明確な目標に向かって頑張っている！　2.　松田Y子さん　　レースは楽しく笑顔で完走！ ④-1. 焦らない、2. 言い訳しない、3. うらやまない、4. ええかっこしない、5. おこらない。
足立　安隆	【2012の振り返り】職場が大阪になり、なにわMCの練習に行けるようになったのでいい練習が出来て5ｋ～ハーフまではレベルアップしていい走りが出来たが、マラソンは思うような走りが出来なかった。 【2013私の目標】①１８分３０秒　②フル　２ 時 ５９ 分５９秒　③６０歳以上でサブスリーの方全員④兎に角サブスリーを一度達成したい。
久保　敦子	【2012の振り返り】10kmの今年の目標(55分)達成　(2/11堺市民マラソンで54分53秒でした。) 【2013私の目標】①24分58秒　②3時間59分59秒　③ライバルは、自分自身。 ④故障なく楽しく走れる事とタイムにこだわる事。
林　かよみ (はねてんちゃん)	【2012の振り返り】今年、1月に5ｋのベスト更新　２４分０２秒　3月１０ｋのベスト更新　４８分４７秒　１１月ハーフベスト更新　1時間４９分４３秒　１１月フルでベスト更新　3時間５７分５２秒　ウルトラでは最長距離８８ｋを完走したこと、フルを続けて3本も走ったこと、とっても充実したランニングでした。 【2013私の目標】①２４分００秒　②フルマラソン　3時間５０分００秒　③ライバルはわーわーずの仲間。目ざす選手はなにわの松波さん。　しっかりと目標を持ってランニングに取り組んでいるから。　④とにかくスキーで1級を取りたい。　まだまだタイムを狙いたい。

福知山マラソン

平成24年練習会出席状況　〔平成24年１月～12月１２日まで〕

【個人別順位】

順位	選手	長居30K走	長居練習	総　計
1	馬場　宏	4	49	53
2	久保　敦子	2	50	52
2	森本　多賀雄	2	50	52
4	松波　浩美	3	46	49
4	大久保　栄次	2	47	49
6	宮埜　好一郎	3	45	48
7	平岡　正樹	3	41	44
7	安部　政治	3	41	44
9	住友　善一	3	40	43
9	升也　朋子	1	42	43
11	福田　雄次郎		42	42
12	松田　Ｙ子	2	37	39
13	今堀　昭恵	1	36	37
13	竹上　嘉勇	1	36	37
15	和田　博志		36	36
16	伊藤　一正		35	35
16	井上　紀子	2	33	35
18	坂野　豊彦	1	31	32
19	西条　宣子		29	29
20	梨原　一代	2	23	25
21	林　かよみ		23	23
22	足立　安隆	1	21	22
23	倉内　勝則	1	18	19
24	石崎　健二		16	16
24	中出 進一	1	15	16
26	生田　邦夫		15	15
27	山添　彰三		14	14
27	内藤　青児		14	14
29	小林　弘和		11	11
29	内藤　庸子		11	11
31	長手　智宏	1	8	9
32	北門　修		7	7
33	大久保由利子		6	6
34	近森　富雄		5	5
34	山口　幹人		5	5
36	近藤　健一郎		4	4
36	北門　たづ子		4	4
38	宮埜　伸之		3	3
38	小林　喜美子	1	2	3
38	松久　泰		3	3
38	長藤　宏		3	3
38	長藤　仁美		3	3
43	光井　達也		2	2
43	松田　健志		2	2
43	倉内　依子	1	1	2
43	中山　善富		2	2
43	長藤　宏美		2	2
48	いずみさん		1	1
48	亀田　由利子		1	1
48	久保　章子		1	1
48	玉田　章二	1		1
48	芹沢　亮介		1	1
48	桑原　満生		1	1
48	原田　博子		1	1
48	山添　彰三		1	1
48	足原　英晴		1	1
48	大久保　Ｗ		1	1
	総計　57名	42	1018	1060

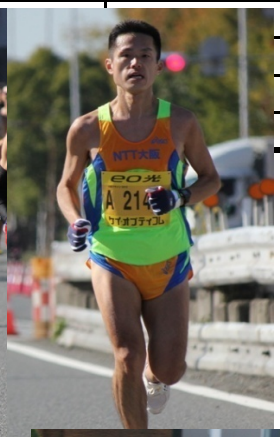
【日別参加人数】

回数	日付	長居30K走	長居練習	総　計
1	2012/1/4		11	11
2	2012/1/7	16	0	16
3	2012/1/11		21	21
4	2012/1/18		12	12
5	2012/1/25		19	19
6	2012/1/28		10	10
7	2012/2/1		17	17
8	2012/2/8		19	19
9	2012/2/15		18	18
10	2012/2/22		18	18
11	2012/2/29		23	23
12	2012/3/7		21	21
13	2012/3/14		23	23
14	2012/3/21		23	23
15	2012/3/28		25	25
16	2012/4/4		25	25
17	2012/4/11		25	25
18	2012/4/18		25	25
19	2012/4/25		24	24
20	2012/5/2		10	10
21	2012/5/9		17	17
22	2012/5/16		22	22
23	2012/5/23		22	22
24	2012/5/30		21	21
25	2012/6/6		20	20
26	2012/6/13		18	18
27	2012/6/20		21	21
28	2012/6/27		20	20
29	2012/7/4		22	22
30	2012/7/11		19	19
31	2012/7/18		19	19
32	2012/7/25		18	18
33	2012/8/1		30	30
34	2012/8/8		22	22
35	2012/8/15		22	22
36	2012/8/22		22	22
37	2012/8/29		17	17
38	2012/9/5		23	23
39	2012/9/12		21	21
40	2012/9/19		24	24
41	2012/9/26		20	20
42	2012/10/3		17	17
43	2012/10/10		19	19
44	2012/10/17		12	12
45	2012/10/21	8		8
46	2012/10/24		25	25
47	2012/10/27	7		7
48	2012/10/31		22	22
49	2012/11/3	11		11
50	2012/11/7		22	22
51	2012/11/17		21	21
52	2012/11/21		17	17
53	2012/11/28		17	17
54	2012/12/5		18	18
55	2012/12/12		19	19
	総計	42	1018	1060

【前年延べ出席者数 1040人】

全日本マラソンランキング（1歳刻み）

２０１１年4月～２０１２年３月まで（100位内のみ）

2012年12月26日

順位	年齢	順位	選　手	記　　録	備　　考
1	57	2	松田　嘉子	3:12:02	
2	56	6	今堀　昭恵	3:29:12	
3	50	7	松村　みほ	3:07:44	
4	62	25	足立　安隆	3:18:18	
5	53	29	長藤　　宏	2:57:19	
6	41	31	能勢　結希	3:14:43	
7	66	36	竹上　嘉勇	3:34:30	
8	51	37	梨原　一代	3:30:44	
9	46	50	小牟田　竜一	2:50:06	
10	41	68	松久　　泰	2:48:31	
11	44	79	山村　正人（マリオ）	2:52:39	
12	45	82	松波　浩美	3:39:30	
13	48	83	安部　政治	2:56:49	
14	46	85	田中　宣子	3:30:43	
15	49	88	加納　りえ	3:39:01	
16	40	98	井上　紀子	3:33:38	同位の場合は、記録による。、
17	46	98	亀田　由利子	3:34:10	
参考	34	47	和田　伸也	2:38:59	**視覚障害者**