

2020年9月のアイアンマン韓国で、KONAスロットを獲得します！

ウルトラマラソンやブルベで鍛えた不屈の精神は誰にも負けない！ 2019年はスイム&バイクのスキルを上げスピードを強化し、2020年IM韓国で10:35を目指します！

	2018年	スイム			バイク		ラン		フィジカル	
		レース名/ フィニッシュタイム	レースベース/ タイム	コナチャレ計測/ トレーニングベース	レースベース/ タイム	FTP /レース平均	レースベース/ タイム	コナチャレ計測/ トレーニングベース	R-Body可動域/ 体重	Vo2Max/ AT値
実績	4月	宮古島ストロングマン	2:09	1:56	29.2km	159w	6:05	4:35		59.9
		10:47:15	1:04:31		5:17:53	?	4:16:40	5:30	58kg	159
	7月	ITU世界選手権	2:24	1:55	28.5km	167w	5:18	4:45		56.1
		8:11:22	1:12:21		4:12:16	?	2:38:53	5:30	57.5kg	151
	9月	佐渡A	2:11		28.6km	177w	5:45	4:36		57.3
		12:14:05	1:27:27	2:05	6:38:19	137w	4:02:31	5:30	58kg	161
	11月	つくばマラソン					4:37			
		3:15:08					3:15:08	4:50		
目標	2019年									
	2月	KIX泉州国際マラソン					4:34			
		3:12:43					3:12:43	4:35	57.5kg	
	4月	宮古島ストロングマン	2:06		30.1km	185w	5:34			
		10:20:00	1:03:00	2:00	5:13:00	148w	3:55:00	4:35	57.5kg	
	5月	標名山ヒルクライム				185w				
		1:00:00				148w			57.5kg	
	6月	富士ヒルクライム				190w				
						152w			57.5kg	
	7月	栗山OW 3000m	2:04							
		1:02:00	1:02:00	1:58					57kg	
9月	IM Guyre	2:03		30.85km	195w	5:11				
	11:04:00	1:19:00	1:58	5:50:00	156w	3:45:00	4:30	57kg		
11月(仮)	つくばマラソン					4:30				
	3:09:54					3:09:54	4:20	57kg		
2020年										
1月(仮)	大阪国際マラソン					4:30				
	3:09:54					3:09:53	4:20	56.5kg		
4月(仮)	宮古島ストロングマン	2:00		31km	200w	5:28				
	10:02:00	1:00:00	1:55	5:04:00	160w	3:50:00	4:30	56.5kg		
9月	IM Guyre ※	2:00		32.3km	200w	5:06				
	10:35:00	1:16:00	1:53	5:34:00	160w	3:35:00	4:30	56kg		
11月(仮)	つくばマラソン					4:25				
	3:07:26					3:07:26	4:15	56kg		
2021年										
10月	IM Kona	1:58		32.7km	205w	5:06				
	10:30:00	1:15:00	1:53	5:30:00	164w	3:35:00	4:20	55kg		