

女子 個人別・種目別ベスト（2003年4月～2004年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
青木恵代	5000m	21分04秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	ハーフ	1時間37分44秒	サンスポ千葉マリンマソン	2004/1/18
	42.195km	3時間30分46秒	勝田マソン	2004/2/11
葦津智恵子	42.195km	3時間19分51秒	東京国際女子記念市民マソン	2003/11/16
東 朋子	10km	40分42秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
	ハーフ	1時間27分05秒	犬山ハーフマソン	2004/2/29
	42.195km	3時間07分05秒	2004名古屋国際女子マソン	2004/3/14
安部直美	1500m	5分38秒	第21回交流・合同タイムトライアル	2003/5/17
	5000m	19分28秒49	身体障害者関東選手権大会	2003/7/6
飯野真澄	1500m	11分38秒0	日体大長距離競技会	2003/4/29
	5000m	19分00秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/9/24
	20km	1時間22分42秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	42.195km	3時間03分40秒	大阪国際女子マソン	2004/1/25
石原領子	10km	44分26秒	第20回記念報知東伊豆クロスカントリー	2003/4/19
	10マイル	1時間06分35秒	第12回幸手市さくらマソン	2003/4/6
	20km	1時間21分42秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間27分21秒	神奈川マソン	2004/2/1
	42.195km	2時間59分38秒	2003北海道マソン	2003/8/31
岩崎千香	5000m	21分10秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	10000m	44分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
岩崎仁美	ハーフ	1時間47分34秒	サンスポ千葉マリンマソン	2004/1/18
	42.195km	3時間57分57秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
海老原恵美	ハーフ	1時間26分57秒	守谷ハーフマソン	2004/2/8
遠藤和枝	20km	1時間22分55秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	42.195km	3時間06分42秒	2004名古屋国際女子マソン	2004/3/14
遠藤章子	5km	20分58秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
大橋佐知子	42.195km	3時間00分03秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
岡田綾子	5000m	23分20秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/11/26
	10000m	49分39秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
奥村直美	8km	37分49秒	第26回町田武相マソン	2003/4/29
	ハーフ	1時間41分57秒	サンスポ千葉マリンマソン	2004/1/18
小黒ミホ子	5km	22分55秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10000m	51分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	20km	1時間31分14秒	田沢湖マソン	2003/9/21
	100km	9時間46分10秒	秋田内陸100kmウルトラマソン	2003/9/28
蠣崎まな美	42.195km	3時間14分50秒	勝田マソン	2004/2/11
金子久子	5km	19分45秒	うじいえ卵の花マソン	2003/10/12
	ハーフ	1時間30分16秒	上尾シティハーフマソン	2003/11/16
	42.195km	3時間12分41秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
川口美保	1500m	5分05秒1	日体大長距離競技会	2003/6/29
	3000m	11分36秒0	日体大長距離競技会	2003/6/29
	10km	38分54秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
熊沢妙子	5km	17分57秒	DNP記録会(皇居)	2004/2/6
	10km	43分14秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
	42.195km	3時間02分47秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
栗田美奈子	5000m	19分15秒11	都民体育大会陸上競技	2003/5/25
	10km	38分32秒	2003成田 POPラン	2003/11/3
	20km	1時間19分50秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	42.195km	3時間18分59秒	2003東京国際女子マソン	2003/11/16
越沼美代	10km	37分01秒	蓮田シティマソン	2004/2/29
	10マイル	1時間06分10秒	第12回幸手市さくらマソン	2003/4/6
	20km	1時間17分33秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間28分33秒	山中湖ロードレース	2003/5/25
	42.195km	2時間58分42秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
小西紀江	20km	1時間29分07秒	田沢湖マソン	2003/9/21
	100km	9時間44分52秒	秋田内陸100kmウルトラマソン	2003/9/28
小藤雅美	42.195km	3時間33分05秒	第7回荒川市民マソン	2004/3/21
佐々木月絵	5000m	19分05秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/3/31
佐々木月絵	10000m	40分34秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
	ハーフ	1時間25分10秒	立川マソン	2004/3/14

女子 個人別・種目別ベスト（2003年4月～2004年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
	30km	2時間07分47秒	チャレンジ皇居	2003/5/11
	42.195km	3時間04分23秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
佐多みどり	1500m	5分16秒4	日体大長距離競技会	2003/6/1
	3000m	11分21秒2	日体大長距離競技会	2003/6/29
	5000m	19分05秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/6/25
	5km	19分57秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10000m	40分04秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	20km	1時間20分03秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間24分49秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	3時間02分36秒	勝田マラソン	2004/2/11
菅野朋子	ハーフ	1時間17分55秒	犬山ハーフマラソン	2004/2/29
	42.195km	2時間41分38秒	2004名古屋国際女子マラソン	2004/3/14
鈴木柵子	5km	22分05秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
瀬川智美	3000m	10分59秒2	日体大長距離競技会	2003/6/29
	5000m	19分53秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/5/28
	10km	42分00秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
	15km	59分40秒	第18回クリスマスチャリティマラソン(皇居)	2003/12/21
	20km	1時間21分14秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間23分09秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	3時間34分31秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
大後みどり	5000m	18分23秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	20km	1時間18分40秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	42.195km	2時間54分23秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
高橋牧子	3000m	10分53秒0	日体大長距離競技会	2003/6/29
	5000m	19分03秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/6/25
	10000m	39分18秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	ハーフ	1時間25分54秒	第12回AOMORIマラソン	2003/7/13
	42.195km	3時間03分25秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
高松葉子	10km	49分55秒	勝田マラソン	2004/2/11
滝口淳子	5km	21分58秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	42.195km	3時間22分43秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
武田光代	10000m	51分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
田中 光	ハーフ	1時間24分22秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	42.195km	3時間30分18秒	東京国際女子記念市民マラソン	2003/11/16
谷川真理	42.195km	3時間06分54秒	東京国際女子記念市民マラソン	2003/11/16
塚本恭子	5000m	19分19秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/5/28
	10000m	41分27秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
	30km	2時間06分17秒	第38回青梅マラソン	2004/2/15
	42.195km	3時間06分37秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
鶴ヶ崎洋子	5000m	22分34秒	第21回交流・合同タイムトライアル	2003/5/17
渡嘉敷晶子	1500m	11分11秒2	日体大長距離競技会	2003/4/29
	5000m	18分18秒7	日体大記録会	2003/9/22
	20km	1時間20分51秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	42.195km	3時間01分17秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
渡村恵子	3000m	10分34秒3	日体大長距離競技会	2003/6/1
	10000m	37分40秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	10km	35分44秒	東京都下ロードレース	2003/12/23
	20km	1時間13分56秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間21分25秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	42.195km	2時間53分33秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
中井嘉子	5000m	22分47秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	10km	44分21秒	蓮田シティマラソン	2004/2/29
	20km	1時間34分14秒	田沢湖マラソン	2003/9/21
	ハーフ	1時間40分11秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	3時間28分10秒	勝田マラソン	2004/2/11
	100km	0時間53分43秒	秋田内陸100kmウルトラマラソン	2003/9/28
中山真里	5000m	19分17秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/11/26
	10000m	41分29秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
	10km	40分30秒	2003成田 POPラン	2003/11/3
	10マイル	1時間08分36秒	第12回幸手市さくらマラソン	2003/4/6

女子 個人別・種目別ベスト (2003年4月～2004年3月)

氏名	距離	時間	大会名	開催日
	20km	1時間25分09秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間31分21秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	30km	2時間11分59秒	第38回青梅マラソン	2004/2/15
	42.195km	3時間10分13秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
西澤純子	5000m	19分58秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	10000m	40分04秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	10km	40分54秒	ランナーズ東京10K	2003/11/1
	15km	1時間02分25秒	第18回クリスマスチャリティマラソン(皇居)	2003/12/21
	20km	1時間25分21秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間29分15秒	府中多摩川マラソン	2003/11/23
	30km	2時間18分13秒	第38回青梅マラソン	2004/2/15
	42.195km	3時間20分57秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
錦織聖子	42.195km	3時間23分10秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
楡井三恵子	5000m	20分44秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/9/24
	10km	44分11秒	第12回流山ロードレース	2003/10/12
	ハーフ	1時間33分17秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	3時間27分42秒	勝田マラソン	2004/2/11
能登宣子	5km	24分52秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
能登晴美	1500m	10分48秒0	日体大長距離競技会	2003/4/29
	3000m	10分46秒7	日体大記録会	2003/9/22
	5000m	18分20秒0	日体大記録会	2003/9/22
	10000m	37分39秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/1/28
	42.195km	2時間53分07秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
袴田悦子	5000m	22分52秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/3/31
	5km	23分09秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10000m	48分16秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/1/28
	10km	47分41秒	東松山元旦マラソン	2004/1/1
	ハーフ	1時間42分58秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	30km	2時間41分06秒	第38回青梅マラソン	2004/2/15
	42.195km	3時間52分33秒	ベルリンマラソン	2003/9/28
八木橋郁恵	5000m	22分00秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/8/27
	ハーフ	1時間39分47秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	42.195km	3時間34分08秒	第75回東亜ソウル国際マラソン	2004/3/14
長谷川有美	42.195km	3時間30分15秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
濱田玲子	5000m	17分31秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	5km	18分01秒	第18回クリスマスチャリティマラソン(皇居)	2003/12/21
	10000m	36分58秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/2/25
	10km	37分00秒	第32回タートルマラソン全国大会	2003/9/14
	20km	1時間14分24秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間21分47秒	湘南ひらつかハーフマラソン	2004/2/15
	42.195km	2時間53分32秒	田沢湖マラソン	2003/9/21
濱辺久美枝	山中湖一周	1時間03分00秒	山中湖ロードレース	2003/5/25
	10マイル	1時間16分12秒	かすみがうらマラソン	2003/4/13
	20km	1時間34分11秒	第23回山日YBS富士吉田火祭りロードレース	2003/8/24
	ハーフ	1時間33分56秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	42.195km	3時間10分41秒	2004名古屋国際女子マラソン	2004/3/14
板東恭子	5000m	20分02秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/10/29
	5km	19分50秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10km	42分43秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
	10マイル	1時間08分57秒	第12回幸手市さくらマラソン	2003/4/6
	20km	1時間24分17秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間27分48秒	熊谷さくらハーフマラソン	2004/3/28
	42.195km	3時間14分42秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
久恒清美	3000m	10分40秒24	市原市ナイター陸上	2003/7/20
	5000m	18分34秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/11/26
	5km	18分31秒	白井梨マラソン	2003/10/5
	10000m	39分30秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/12/24
	10km	38分12秒	ニューリバーロードレースin八千代	2003/12/7
	10マイル	1時間03分52秒	関東10マイルロードレース	2003/12/14
	20km	1時間23分43秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19

女子 個人別・種目別ベスト（2003年4月～2004年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
	ハーフ	1時間24分04秒	上尾シティハーフマラソン	2003/11/16
	42.195km	3時間10分45秒	大阪国際女子マラソン	2004/1/25
檜山恵子	5000m	18分34秒	第11回東松山市民陸上競技記録会	2003/10/18
	5km	18分37秒	第20回比企郡駅伝競争大会	2004/3/7
	15km	1時間01分33秒	田麦山ロードレース大会	2003/6/4
	ハーフ	1時間24分55秒	第5回谷川真里ハーフマラソン	2004/1/11
	30km	2時間02分49秒	大阪女子30kmロードレース	2003/12/7
	42.195km	2時間59分48秒	2004名古屋国際女子マラソン	2004/3/14
廣瀬光子	5000m	17分39秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/6/25
	10km	36分00秒	今市杉並木マラソン	2003/8/3
	20km	1時間19分56秒	第23回山日YBS富士吉田火祭りロードレース	2003/8/24
	ハーフ	1時間16分28秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	2時間49分59秒	2003東京国際女子マラソン	2003/11/16
福地良子	5000m	17分57秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/7/30
	5km	17分58秒	鬼怒川・川治龍王マラソン	2003/7/13
	10km	36分47秒	うじいえ卯の花マラソン	2003/10/12
	20km	1時間14分08秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間19分51秒	静岡国体	2003/10/30
	30km	1時間53分22秒	第38回青梅マラソン	2004/2/15
	42.195km	2時間48分04秒	2004名古屋国際女子マラソン	2004/3/14
藤田 恵	42.195km	3時間13分04秒	第5回長野オリンピック記念長野マラソン	2003/4/20
本田美恵	5000m	18分20秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/5/28
	5km	18分34秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10km	40分40秒	第8回吉川なまずの里マラソン	2003/4/6
	15km	1時間00分05秒	第26回町田武相マラソン	2003/4/29
松岡須美枝	ハーフ	1時間44分21秒	大阪シティハーフ	2004/2/22
松田千枝	10km	40分43秒	第12回流山ロードレース	2003/10/12
	ハーフ	1時間26分47秒	守谷ハーフマラソン	2004/2/8
	42.195km	2時間57分49秒	ベルリンマラソン	2003/9/28
松田 玲	10km	41分45秒	東京シティロードレース2003	2003/5/18
	ハーフ	1時間31分01秒	守谷ハーフマラソン	2004/2/8
	42.195km	3時間07分18秒	2004名古屋国際女子マラソン	2004/3/14
山崎三重子	10km	40分16秒	2003成田 POPラン	2003/11/3
	10マイル	1時間12分56秒	かすみがうらマラソン	2003/4/13
	20km	1時間23分44秒	第28回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2003/10/19
	ハーフ	1時間28分49秒	サンスポ千葉マリンマラソン	2004/1/18
	42.195km	3時間24分34秒	つくばマラソン	2003/11/30
山崎昌子	5000m	22分20秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/3/31
	42.195km	3時間43分23秒	第75回東亜ソウル国際マラソン	2004/3/14
山下沙羅	5000m	20分02秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/3/31
山田明美	5000m	19分24秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/11/26
	5km	20分06秒	第32回皇居周回全国OB・OG同好者駅伝大会	2003/5/25
	10000m	41分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/1/28
	ハーフ	1時間27分24秒	さいたまシティマラソン	2003/11/23
	42.195km	3時間15分49秒	東京国際女子記念市民マラソン	2003/11/16
横澤トシ子	5000m	20分45秒	アトミクラブタイムトライアル	2003/11/26
	10000m	43分13秒	アトミクラブタイムトライアル	2004/1/28
	10km	45分05秒	第12回流山ロードレース	2003/10/12
	ハーフ	1時間36分06秒	上尾シティハーフマラソン	2003/11/16