2009年度　女子個人別・種目別BEST記録（2009年4月～2010年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
青木恵代	10km	45分50秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
	10マイル	1時間17分02秒	第19回かすみがうらマラソン	2009/4/19
青木陽子	10km	52分24秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	42.195km	3時間56分58秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
葦津智恵子	5000m	21分30秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/5/28
	20km	1時間30分18秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間29分49秒	第37回高根沢町元気あっぷハーフマラソン	2010/1/10
	42.195km	3時間51分37秒	第19回かすみがうらマラソン	2009/4/19
阿部和枝	3000m	11分14秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/6/25
	5000m	19分00秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/7/30
	20km	1時間23分06秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間28分37秒	ふかやシティハーフマラソン	2010/2/28
	42.195km	3時間13分19秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
安部直美	5000m	20分45秒	視覚障害者関東選手権大会	2009/7/5
	10km	44分12秒	第18回流山ロードレース	2009/10/11
	ハーフ	1時間36分31秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	3時間22分28秒	第23回青島太平洋マラソン	2009/12/13
新井友夏	5000m	19分19秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	10000m	41分43秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	20km	1時間28分12秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間36分39秒	光が丘ロードレース	2009/11/8
	42.195km	3時間10分32秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
飯塚律子	5000m	21分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/7/30
飯村真澄	5000m	21分27秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	10000m	42分01秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	10km	43分45秒	第24回焼津みなとマラソン	2009/4/12
	20km	1時間29分03秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間39分21秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	3時間16分24秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
石川純子	ハーフ	1時間22分22秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	2時間53分11秒	東京マラソン2010	2010/2/28
石川ゆかり	42.19km	3時間29分08秒	2009 北海道マラソン	2009/8/30
井手雅子	42.195km	3時間53分05秒	第19回かすみがうらマラソン	2009/4/19
上原聡子	5000m	19分28秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	42.195km	3時間10分22秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
梅村京子	5000m	21分16秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/5/28
	20km	1時間31分19秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間36分27秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
江川厚子	42.195km	4時間10分20秒	東京マラソン2010	2010/2/28
	100km	11時間27分57秒	第24回サロマ湖100kmマラソン	2009/6/28
大岸明子	ハーフ	1時間26分25秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	3時間13分45秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
大谷妙子	10km	43分37秒	第30回館山若潮マラソン	2010/1/31
大友雅子	5000m	21分25秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/8/27
	5km	19分41秒	第25回甲州市勝沼ぶどう郷マラソン大会	2009/10/25
大和田美代子	42.195km	3時間13分14秒	大田原マラソン	2009/11/23
岡田綾子	5000m	23分04秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	ハーフ	1時間43分57秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	3時間49分04秒	大田原マラソン	2009/11/23
奥　結南	5000m	17分41秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	20km	1時間16分54秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	42.195km	3時間05分05秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
小黒ミホ子	20km	1時間42分19秒	田沢湖マラソン	2009/9/20
	ハーフ	1時間45分56秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	3時間38分26秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22

2009年度　女子個人別・種目別BEST記録（2009年4月～2010年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
	77km	８時間３８分２７秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
	100km	１０時間２８分２９秒	第24回サロマ湖100kmマラソン	2009/6/28
蠣崎まな美	ハーフ	１時間４０分４３秒	2009成田POPラン	2009/11/1
	42.195km	３時間２０分１１秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
	77km	８時間２４分０４秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
笠原由紀子	5000m	１９分５６秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
片山麻美	5000m	１８分４６秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	5km	１９分０５秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
	10km	３９分０７秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間２４分５３秒	第32回神奈川マラソン	2010/2/7
	42.195km	３時間０６分５６秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
勝浦みどり	5000m	１９分４７秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	10km	４０分１３秒	第29回立川・昭島マラソン	2010/3/14
	ハーフ	１時間２６分３３秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	３時間０５分０１秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
	77km	７時間０８分１７秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
金塚順子	42.195km	４時間３７分２０秒	東京マラソン2010	2010/2/28
金子久子	5km	２１分１７秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
釜池美智子	ハーフ	１時間４２分００秒	第38回タートルマラソン	2009/10/18
	42.195km	４時間０３分４１秒	東京マラソン2010	2010/2/28
神原百合	5000m	１８分２４秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/5/28
菊池厚子	5000m	１９分１９秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/6/25
	10km	４０分５９秒	鹿沼さつきマラソン	2009/5/10
	ハーフ	１時間２４分５４秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	２時間５８分５５秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
木田千香	5000m	２０分５９秒	アトミクラブタイムトライアル	2010/3/25
	10000m	４３分４２秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	ハーフ	１時間３６分３０秒	第17回小川和紙マラソン大会	2009/12/13
貴傳名あゆみ	ハーフ	１時間４３分２８秒	第25回行田市鉄剣マラソン大会	2009/4/5
	60km	９時間０６分２２秒	第9回歴史街道丹後100kmウルトラマラソン	2009/9/20
木村由美	5000m	２３分５９秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/8/27
	ハーフ	１時間４７分０５秒	第4回那須塩原ハーフマラソン大会	2009/11/3
	42.195km	３時間５６分４９秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
熊澤妙子	4km	１５分０９秒	DNPグループ総合体育祭駅伝大会in狭山	2009/10/18
	4800m	１９分０９秒	第46回DNP駅伝大会in立川・昭和記念公園	2010/2/21
	5km	１９分１９秒	DNP・皇居タイムトライアル	2010/2/6
	10km	４１分０２秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
	20.5km	１時間３４分１１秒	SAIKO ROAD RACE	2009/6/21
	ハーフ	１時間２８分１８秒	第25回行田市鉄剣マラソン大会	2009/4/5
	30km	２時間１０分５５秒	チャレンジ皇居マラソン	2009/5/17
	42.195km	３時間０６分００秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
栗田美奈子	20km	１時間２８分３０秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間３０分１３秒	第26回守谷ハーフマラソン	2010/2/7
	42.195km	３時間１６分２４秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
栗田由希子	42.195km	３時間２２分５１秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
小島美佐	5000m	２０分１４秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	10000m	４２分４０秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	10km	４２分５１秒	第４回葛西臨海公園ナイトマラソン サマーステージ	2009/8/21
	20km	１時間２８分１３秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間２９分０５秒	第34回サンスポ千葉マリンマラソン	2010/1/24
	42.195km	３時間１７分４８秒	東京マラソン2010	2010/2/28
小西紀江	42.195km	３時間５７分４２秒	2009 北海道マラソン	2009/8/30
	100km	１０時間２８分２８秒	第24回サロマ湖100kmマラソン	2009/6/28
小町谷綾	5000m	２０分０７秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24

2009年度　女子個人別・種目別BEST記録（2009年4月～2010年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
	ハーフ	１時間３４分５４秒	第29回立川・昭島マラソン	2010/3/14
小山利英子	100km	１２時間２４分２７秒	第24回サロマ湖100kmマラソン	2009/6/28
佐々木月絵	5000m	２１分０５秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	10000m	４３分３１秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	10km	４４分０９秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
佐多みどり	5000m	１９分５８秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	5km	１９分５０秒	杉並区ロードレース	2010/1/17
	10000m	４２分５６秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	ハーフ	１時間３５分３３秒	第29回立川・昭島マラソン	2010/3/14
	42.195km	３時間２６分０４秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
佐藤静世	10km	４２分２８秒	第26回富里スイカロードレース	2009/6/28
	42.195km	３時間１０分２７秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
佐藤春枝	10km	４３分３５秒	第19回東京ベイ浦安シティマラソン	2010/2/7
	ハーフ	１時間３４分２７秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
	42.195km	３時間２３分５５秒	2009 北海道マラソン	2009/8/30
潮見 妃呂乃	42.195km	３時間０５分０４秒	第19回福知山マラソン	2009/11/23
篠崎真季	4km	１７分０７秒	真岡井頭マラソン	2009/10/11
	10km	４５分３０秒	第17回小川和紙マラソン大会	2009/12/13
	ハーフ	１時間４４分１６秒	第4回那須塩原ハーフマラソン大会	2009/11/3
	42.195km	３時間３６分２５秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
白川靖子	10000m	４１分５４秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
菅野朋子	20km	１時間２２分４６秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
鈴木りな	5000m	２０分０１秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	5km	２０分４５秒	第１１回関東マスターズロード選手権	2009/6/14
	ハーフ	１時間３２分５１秒	第29回フロストバイトロードレース	2010/1/24
	42.195km	３時間２４分１０秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
大後みどり	5000m	１９分０９秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	10000m	４０分０６秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	20km	１時間２５分０４秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間２７分１１秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	３時間０２分０７秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
大胡由美子	ハーフ	１時間２６分０６秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	２時間５３分１８秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
高橋嘉子	5000m	２２分２２秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/7/30
	10km	４４分４６秒	戸田マラソンin彩湖2009	2009/11/15
	ハーフ	１時間３５分１６秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
	42.195km	３時間２０分０３秒	第19回福知山マラソン	2009/11/23
滝口淳子	10km	４４分２２秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
	ハーフ	１時間４５分２２秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
	77km	７時間５３分１９秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
田中優子	42.195km	２時間５５分０１秒	大田原マラソン	2009/11/23
谷川真理	42.195km	３時間０６分５５秒	東京マラソン2010	2010/2/28
塚本恭子	42.195km	３時間０７分４１秒	東京マラソン2010	2010/2/28
手嶋かおる	5000m	２０分１１秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	10000m	４２分４５秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	ハーフ	１時間３４分２７秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	３時間１６分４４秒	いわきサンシャインマラソン	2010/2/14
富澤博美	42.195km	３時間０９分２５秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
渡村恵子	10km	３９分５３秒	第24回焼津みなとマラソン	2009/4/12
永井真友美	10マイル	１時間０４分３１秒	第19回かすみがうらマラソン	2009/4/19
	20km	１時間１８分０１秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間２７分２７秒	2009成田POPラン	2009/11/1
	42.195km	２時間５４分３４秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
中村陽子	10km	４１分４３秒	第44回青梅マラソン	2010/2/21
	42.195km	3時間29分16秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31

2009年度　女子個人別・種目別BEST記録（2009年4月～2010年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
中山真里	5000m	19分44秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	42.195km	3時間37分30秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
西澤純子	ハーフ	1時間36分14秒	第8回新宿シティハーフマラソン	2010/1/31
	42.195km	3時間33分35秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
西部京子	ハーフ	2時間15分14秒	第21回春日部大凧マラソン	2009/5/4
楡井三恵子	山中湖一周	1時間01分37秒	第29回山中湖ロードレース	2009/5/31
	ハーフ	1時間39分27秒	第5回笛吹市いちのみや桃の里マラソン	2009/4/12
袴田悦子	5000m	23分55秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	10000m	50分47秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	10km	49分36秒	第34回牛久シティマラソン	2010/1/11
	20km	1時間46分41秒	第21回十和田湖ひめますマラソン大会	2009/6/21
	ハーフ	1時間50分40秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	3時間55分11秒	第23回青島太平洋マラソン	2009/12/13
濱田玲子	20km	1時間27分48秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間32分14秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
	42.195km	3時間20分53秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
濱辺久美枝	10km	42分45秒	光が丘ロードレース	2009/11/8
	20km	1時間30分50秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	42.195km	3時間11分33秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
板東恭子	ハーフ	1時間42分47秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
久恒清美	ハーフ	1時間38分26秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	3時間27分58秒	東京マラソン2010	2010/2/28
檜山恵子	5000m	18分47秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/7/30
	5km	18分52秒	第17回小川和紙マラソン大会	2009/12/13
	10000m	38分34秒86	第1回中高齢者長距離記録会	2009/12/6
	10km	38分22秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	ハーフ	1時間24分51秒	第27回新潟マラソン	2009/11/1
	30km	2時間01分17秒	第37回新春マラソン大会（川崎）	2010/1/10
	42.195km	2時間58分15秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
廣瀬光子	ハーフ	1時間25分34秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	3時間04分57秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
福田恵美子	42.195km	3時間03分24秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
福地良子	20km	1時間22分43秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	42.195km	3時間02分26秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
藤代美代子	5000m	19分40秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	20km	1時間20分53秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間27分58秒	第28回一関国際ハーフマラソン大会	2009/9/20
	42.195km	3時間19分03秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
星野恭子	5000m	20分55秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/10/29
	20km	1時間29分48秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	1時間37分12秒	第4回世田谷246ハーフマラソン	2009/11/8
	42.195km	3時間15分40秒	大田原マラソン	2009/11/23
	77km	8時間10分56秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
本田牧子	5000m	20分28秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	42.195km	3時間19分14秒	2009 北海道マラソン	2009/8/30
本田美恵	10km	40分26秒	わたり・鳥の海マラソン	2009/11/8
松浦真由美	ハーフ	1時間29分40秒	藍のまち羽生さわやかマラソン	2010/3/14
	42.195km	3時間09分41秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
	44.2km	5時間22分57秒	第11回北丹沢12時間山岳耐久レース	2009/7/5
	77km	6時間23分01秒	奥武蔵ウルトラマラソン	2009/8/2
松尾和枝	42.195km	3時間13分53秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
松岡須美江	42.195km	4時間37分05秒	東京マラソン2010	2010/2/28
松田絹代	5000m	22分24秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/11/19
松田千枝	ハーフ	1時間42分33秒	第26回守谷ハーフマラソン	2010/2/7
松田由子	5000m	23分41秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/6/25

2009年度　女子個人別・種目別BEST記録（2009年4月～2010年3月）

氏名	距離	時間	大会名	開催日
松田　玲	10マイル	１時間１５分１６秒	第19回かすみがうらマラソン	2009/4/19
	ハーフ	１時間３２分２０秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	３時間１２分０９秒	名古屋国際女子マラソン	2010/3/14
三原香織	ハーフ	１時間３４分１８秒	第29回フロストバイトロードレース	2010/1/24
	42.195km	３時間１６分４０秒	第58回勝田全国マラソン大会	2010/1/31
森江美帆	5000m	１９分４３秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24
	42.19km	３時間１０分２８秒	2009 北海道マラソン	2009/8/30
矢澤智子	5000m	２０分１０秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/4/30
	10000m	４２分２５秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	20km	１時間２８分２４秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間３５分３５秒	第19回仙台国際ハーフマラソン	2009/5/10
	30km	２時間１０分４４秒	第44回青梅マラソン	2010/2/21
	42.195km	３時間１１分３９秒	大田原マラソン	2009/11/23
山内朱実	5000m	２１分３８秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	ハーフ	１時間３７分５３秒	第29回フロストバイトロードレース	2010/1/24
	42.195km	３時間４４分４０秒	第29回佐倉朝日健康マラソン大会	2010/3/28
山崎三重子	10km	５０分３５秒	第29回佐倉朝日健康マラソン大会	2010/3/28
	42.195km	４時間０９分４３秒	東京マラソン2010	2010/2/28
山田明美	5000m	２１分１８秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/8/27
	10000m	４２分４０秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/12/24
	10km	４３分０６秒	第38回タートルマラソン	2009/10/18
	ハーフ	１時間３３分２０秒	第15回手賀沼エコマラソン	2009/10/25
	42.195km	３時間２１分２７秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
油井志穂	20km	１時間２９分００秒	第34回高島平・日刊スポーツ・ロードレース	2009/10/18
	ハーフ	１時間３４分１０秒	第19回仙台国際ハーフマラソン	2009/5/10
	42.195km	３時間１５分１０秒	第29回つくばマラソン	2009/11/22
吉田和枝	ハーフ	１時間３０分１８秒	谷川真理ハーフマラソン	2010/1/10
	42.195km	３時間２３分３５秒	大阪国際女子マラソン	2010/1/31
吉村和代	ハーフ	１時間４７分３１秒	第38回タートルマラソン	2009/10/18
	42.195km	３時間１１分２８秒	2009横浜国際女子マラソン	2009/11/15
渡辺昌枝	5000m	２３分１４秒	アトミクラブタイムトライアル	2009/9/24