

## 女子

60m

7秒9手動	(-0.9)	大出 茉穂	2018/11/3	東大
8秒31	(-0.3)	榎田 結夢	2018/3/17	東大

100m

12秒33	(+1.1)	松岡 弘子	1990/5/25	平塚
12秒34	(+1.4)	石井 昭子	1993/10/2	笠松
12秒39	(+1.2)	川上 いちご	2018/9/20	熊谷
12秒40	(+0.8)	榎田 結夢	2018/5/6	桜上水
12秒42	(-0.1)	菅井 沙桜里	2019/9/24	上尾
12秒47	(-0.6)	斎藤 里菜	2015/10/12	福島
12秒51	(+1.8)	石橋 供未子	1993/8/4	千葉総合
12秒56	(+0.0)	秦 玲子	1994/5/20	国立
12秒65	不明	小柴 衣未	2003/8/24	不明
12秒79	不明	青野 杏子	2010/	川崎
12秒79	(+0.8)	鵜澤 佳代	2015/9/23	鴻巣

200m

25秒05	(+2.0)	渡辺 純子	1990/8/2	新潟
25秒16	(+0.8)	石井 昭子	1993/9/18	千葉総合
25秒30	(+0.7)	川上 いちご	2018/9/19	熊谷
25秒47	(+2.0)	三星 典子	1990/10/23	博多の森
25秒54	(+0.7)	秦 玲子	1994/5/22	国立
25秒63	(+0.6)	松岡 弘子	1990/5/13	等々力
25秒66	(+1.0)	松島 由佳	2016/8/7	天台
25秒72	(+1.3)	榎田 結夢	2018/9/19	熊谷
25秒79	(+0.0)	青野 杏子	2012/8/25	群馬
25秒97	(+0.9)	斎藤 里菜	2014/8/24	松本平

300m

41秒71	川上 いちご	2019/11/4	山梨
-------	--------	-----------	----

400m

55秒64	渡辺 純子	1991/6/1	国立
56秒49	川上 いちご	2018/8/22	新潟
56秒97	三星 典子	1989/6/3	国立
58秒22	今井 咲	2015/10/10	福島
58秒29	松島 由佳	2016/8/7	天台
58秒72	川島 都妃	2018/5/24	相模原
58秒85	青野 杏子	2010/8/19	松本平
60秒10	小山 ひろみ	2008/6/14	順大
60秒30	碓井 茉依	2020/9/22	上尾
60秒3	今井 咲子	1991/10/12	駒沢

800m

2分13秒19	今井 咲	2014/9/27	日体大
2分13秒68	碓井 茉依	2020/10/27	駒沢
2分15秒54	高成田のぞみ	1995/10/6	千葉総合
2分16秒1	米倉 あゆみ	1986/8/7	筑波大
2分16秒64	小田倉 香織	2009/9/20	天台
2分17秒57	荒木 麻理	2015/10/11	福島
2分18秒37	小川 瑞季	2010/7/4	笠松
2分18秒7	青野 杏子	2012/8/19	日体大
2分18秒75	早瀬 彩乃	2017/6/3	順大
2分20秒19	門脇 真悠	2016/10/2	日体大

## 1500m

4分30秒25	高成田のぞみ	1993/5/21	国立
4分35秒77	小田倉 香織	2010/8/7	笠松
4分36秒83	小川 瑞季	2010/8/7	笠松
4分40秒94	米倉 あゆみ	1986/6/6	国立
4分45秒36	竹内 沙知	2007/9/28	緑ヶ丘
4分46秒17	早瀬 彩乃	2018/6/30	さくら
4分50秒19	荒木 麻理	2017/7/1	日体大
4分50秒88	碓井茉依	2019/11/2	順大
4分51秒20	宇根 由美子	1994/10/22	敷島
4分53秒24	今井 咲	2013/8/10	笠松

## 3000m

9分48秒35	高成田のぞみ	1993/5/23	国立
9分56秒14	小田倉 香織	2009/8/25	等々力
10分07秒07	米倉 あゆみ	1988/5/22	国立
10分11秒62	小川 瑞季	2009/8/25	等々力
10分14秒10	竹内 沙知	2008/8/26	熊谷
10分27秒82	三輪 千晃	2010/10/23	日体大
10分31秒01	早瀬 彩乃	2017/10/28	順大
10分39秒3	平井 玲子	1996/8/8	筑波大
10分41秒4	宇根 由美子	1994/5/3	順大
10分44秒2	武山 法子	1988/	千葉総合

## 5000m

16分51秒9	高成田のぞみ	1995/12/3	順大
17分02秒63	小田倉 香織	2010/11/27	国立
17分18秒02	竹内 沙知	2008/5/3	順大
17分53秒28	小川 瑞季	2008/9/20	天台
18分11秒2	米倉 あゆみ	1986/9/7	千葉総合
18分36秒5	鷹巣 菜穂	1993/12/4	順大
18分53秒43	宇根 由美子	1994/10/2	平塚
18分57秒3	林 里絵子	2002/12/15	日体大
19分04秒26	鵜沢 美奈	2019/9/24	上尾
19分10秒82	平井 玲子	1998/8/27	天童

## 10000m

35分01秒33	竹内 沙知	2008/5/17	国立
36分05秒15	小田倉 香織	2011/5/14	国立
44分10秒	武山 法子	1986/5/17	国立

## 5km

16分40秒	高成田のぞみ	1995/3/26	船橋
17分49秒	竹内 沙知	2006/12/3	天台園路
18分45秒	宇根 由美子	1994/3/13	霞ヶ浦
20分31秒	奥津 彩加	2007/12/16	荒川

## 10km

36分03秒	小田倉 香織	2010/3/1	石岡
37分20秒	米倉 あゆみ	1987/12/13	不明
37分21秒	竹内 沙知	2007/12/16	荒川
39分28秒	宇根 由美子	1994/3/6	佐倉
40分10秒	平井 玲子	1998/2/11	八街
41分46秒	佐藤 玲子	1989/1/16	神宮外苑
45分37秒	小野寺 廉子	2019/11/17	白井

## 10マイル

1時間01分29秒	高成田のぞみ	1994/1/16	霞ヶ浦
1時間03分27秒	小田倉 香織	2013/4/21	霞ヶ浦

## ハーフマラソン

1時間18分23秒  
1時間22分02秒  
1時間44分29秒

小田倉 香織  
竹内 沙知  
中原 恒恵

2011/1/23  
2008/1/20  
2008/1/20

幕張  
千葉  
千葉

## マラソン

2時間59分05秒  
3時間06分58秒  
3時間18分06秒  
3時間21分16秒  
3時間37分37秒  
3時間55分19秒  
4時間28分06秒

米倉 あゆみ  
小田倉 香織  
佐藤 玲子  
武山 法子  
森岡 夏生  
中原 恒恵  
折田 千晶

1990/1/28  
2013/1/27  
1987/11/29  
1987/11/29  
2020/1/26  
2013/1/27  
1987/11/29

大阪  
勝田  
河口湖  
河口湖  
館山  
館山  
河口湖

## 100mH

15秒00 (+0.7)  
15秒02 (+1.1)  
15秒09 不明  
15秒25 (+0.4)  
15秒30 (+1.1)  
15秒37 (+0.7)  
15秒71 (+1.2)  
16秒09 (-0.2)  
16秒15 (+0.8)  
16秒15 (+2.0)

清水 幸  
各務 琴音  
岡田 有華  
青野 杏子  
近島 志穂  
田中 紋香  
蝦澤 みづき  
吉田 渚月  
川島 都妃  
坂田 綾香

1990/7/8  
2015/10/11  
2010/9/25  
2012/8/25  
1998/9/13  
2008/9/27  
2016/9/10  
2018/9/19  
2019/8/11  
2019/11/2

長野  
福島  
三ツ沢  
群馬  
千葉総合  
草薙  
日体  
熊谷  
天台  
東大

## 400mH

62秒75  
64秒63  
65秒73  
65秒77  
66秒57  
67秒1  
67秒67  
67秒8  
68秒06  
69秒66

川島 都妃  
三田地 麗奈  
清水 幸  
角谷 理紗  
各務 琴音  
水田 安希乃  
荒木 麻理  
渡辺 祐子  
蝦澤 みづき  
中島 百合香

2018/6/24  
2015/8/9  
1990/5/12  
2015/5/3  
2014/11/1  
1984/6/23  
2016/8/7  
1989/7/30  
2016/8/7  
1994/8/7

天台  
笠松  
等々力  
健志台  
駒場  
成田  
天台  
千葉総合  
天台  
笠松

## 3000mSC

11分04秒59  
12分20秒63

小田倉 香織  
鵜沢 美奈

2010/7/4  
2019/5/4

笠松  
順大

## 5000mW

23分23秒33  
27分41秒00

宇井 菜那  
阿部 里美

1997/10/27  
1999/3/7

長居  
琵琶湖

## 5kmW

23分19秒

宇井 菜那

1997/1/1

明治神宮

## 10kmW

48分20秒

宇井 菜那

1997/11/2

高畠

## 20kmW

1時間39分05秒

宇井 菜那

1999/1/31

六甲アイランド

## 4 × 100mR

48秒09  
48秒67

中野・石井・森・渡辺祐  
川上・舛田・菅井・川島

1992/5/23  
2019/8/20

国立  
笠松

48秒80	榎田・菅井・坂田・川島	2019/9/22	上尾
48秒93	大出・榎田・小林・川上	2018/5/24	相模原
49秒07	二宮・齋藤・大出・鵜澤	2015/10/10	福島
49秒12	大出・榎田・坂田・菅井	2019/5/4	順大
49秒13	大出・齋藤・角谷・鵜澤	2015/5/14	日産
49秒34	二宮・榎田・小林・松島	2017/9/15	醤油
49秒35	大出・榎田・川上・坂田	2018/8/22	新潟
49秒73	榎田・川上・川島・西崎	2020/9/22	上尾

#### 4 × 400mR

3分54秒78	大出・川島・坂田・川上	2018/8/23	新潟
3分55秒04	菅井・川島・坂田・碓井	2019/9/24	熊谷
3分55秒33	松岡・三星・清水幸・渡辺祐	1990/5/26	国立
3分55秒40	齋藤・今井・各務・三田地	2015/9/21	上尾
3分56秒93	今井・三星・永田・渡辺祐	1991/6/1	国立
3分57秒66	齋藤・今井・三田地・荒木	2015/5/16	日産
3分58秒26	菅井・碓井・川島・坂田	2019/8/21	笠松
3分58秒33	西崎・川島・菅井・坂田	2019/5/25	相模原
3分58秒48	齋藤・今井・各務・河瀬	2015/9/23	上尾
3分58秒82	川島・川上・坂田・菅井	2019/8/11	天台

#### スウェーデンリレー

2分27秒18	坂田・西崎・川上・小野	2019/11/4	山梨
2分35秒87	各務・三浦・荒木・小田倉	2013/9/15	栃木
2分36秒87	岡村・小田倉・三浦・荒木	2013/9/28	上尾

#### 走高跳

1m60	青野 杏子	2012/8/5	天台
1m60	各務 琴音	2015/8/19	筑波
1m55	小林 優里	2016/8/26	小瀬
1m55	吉村 彩加	2016/7/30	順大
1m50	馬杉 芽依	2020/9/24	上尾
1m50	岡田 有華	2012/8/5	天台
1m50	秋谷 香	1990/3/25	順大
1m50	大日向 知子	1998/8/9	笠松
1m45	坂田 綾香	2019/11/2	東大
1m45	蝦澤みづき	2016/7/2	群馬

#### 棒高跳

3m00	野口 紗椰	2020/9/23	市原
2m70	小林 優里	2016/7/30	順大
2m60	金 慧子	2005/10/1	順大
2m50	中原 恭恵	2006/5/27	中台
2m10	小坂 奈桜	2016/8/7	天台
1m80	青野 杏子	2007/8/4	天台
1m80	吉村 彩加	2018/11/3	駒場

#### 走幅跳

5m90	(+0.0)	原 樹子	1994/5/22	国立
5m85	(-0.3)	岡田 有華	2010/8/20	松本平
5m76	(+1.2)	坂田 綾香	2019/9/23	上尾
5m73	(+0.5)	永田 潤子	1991/6/29	瑞穂
5m64	(+0.8)	吉田 温	2003/10/25	松戸
5m50	(+0.0)	開発 みづほ	1985/8/8	群馬県営
5m41	(+0.3)	青野 杏子	2012/8/5	天台
5m37	(+1.8)	各務 琴音	2015/8/9	笠松
5m35	(+1.9)	小林 優里	2015/8/18	筑波
5m34	不明	清水 幸	1990/	不明

### 三段跳

12m44	(+0.4)	岡田 有華	2012/9/11	国立
12m19	(+0.0)	山本 裕子	1996/10/5	あづま
11m76	(+1.0)	小林 優里	2017/5/6	順大
11m73	(+1.5)	坂田 綾香	2019/8/11	天台
10m58	(+0.2)	萬 優里	2016/10/29	順大
10m41	(-0.6)	清水 貴子	1995/10/5	あづま
10m17	不明	小柴 衣未	2002/8/24	千葉総合
9m84	不明	望月 美穂	1998/8/9	笠松
9m63	(+0.7)	大桃 直子	2001/9/15	新潟
9m43	(-0.2)	馬杉 芽依	2019/8/11	天台

### 砲丸投

12m71		望月 美穂	1996/6/2	日体大
10m23		塙越 恵	2009/9/19	天台
9m79		福井 明子	1978/4/9	千葉S・C
9m44		青野 杏子	2012/6/16	日体大
9m24		野末 明日香	2007/8/4	天台
9m16		山本 裕子	1996/10/4	あづま
9m15		原 樹子	1994/8/7	笠松
9m12		各務 琴音	2014/10/25	栃木
9m07		蝦澤みづき	2016/7/1.2	群馬
9m01		小柴 衣未	2005/9/16	国立

### 円盤投

41m20		望月 美穂	1995/4/16	草薙
40m80		青木 恵	1997/8/9	松本平
34m54		福井 明子	1978/8/2	藤沢
34m30		芳野 和代	1982/8/6	上尾
33m80		塙越 恵	2009/8/25	等々力
30m45		野末 明日香	2008/8/10	天台
28m70		小宮 和子	1950/7/16	千葉市営
24m63		長岐 法子	2002/8/24	千葉総合
24m44		林 沙織	2008/8/10	千葉総合
22m38		清水 幸	1993/8/8	成田

### やり投

42m14		長岐 法子	2001/9/14	新潟
38m52		小柴 衣未	2002/11/10	横浜国際
38m29		野末 明日香	2006/9/29	敷島
35m43		林 沙織	2008/8/6	熊谷
33m06		塙越 恵	2008/8/10	天台
32m91		青野 杏子	2011/6/11	国武大
32m31		成松 泉	2015/8/19	筑波
31m95		佐藤 ななみ	2018/8/23	新潟
30m56		各務 琴音	2014/10/26	栃木
30m51		吉村 彩加	2019/8/21	笠松

### 七種競技

4726点		青野 杏子	2012/8/18	日体大
	15秒30(-0.2)-1m50-9m38-26秒06(-0.6)-5m40(+1.4)-31m78-2分18秒7			
4558点		各務 琴音	2015/10/11.12	福島
	15.02(+1.1)-1m60-8m64-26.78()-5m43(+2.8)-27m09-2.28.62			
4101点		蝦澤 みづき	2016/7/1.2	群馬
	16秒58(-0.8)-1m45-9m07-27秒30(+0.8)-4m91(-0.5)-29m21-2分26秒54			
3940点		坂田 綾香	2019/11/2-3	東大
	16秒15(+2.0)-1m45-7m05-26秒37(-0.2)-5m38(+1.7)-17m51-2分32秒11			
3737点		小柴 衣未	2005/9/17	国立
	17秒46(+0.7)-1m35-8m05-28秒38(-2.4)-5m05(-1.4)-33m53-2分44秒43			

3700点	吉村 彩加	2017/9/17	正田醤油
	16秒64(-0.1)-1m51-7m72-28秒97(-1.1)-4m97(+0.5)-26m30-2分43秒31		
3131点	吉田 濂月	2019/11/2-3	東大
	16秒63(+0.9)-1m35-6m92-28秒61(-0.3)-4m35(+1.9)-13m89-2分41秒90		
3059点	西本 咲子	2018/9/19-20	熊谷
	17秒66(±0.0)-1m35-5m66-28秒39(+0.5)-4m63-15m93-2分41秒98		