

2014.8.1~2015.4.7ジョギング効果計測詳細

日付	体重	BMI	体脂肪率	筋肉量	内臓脂肪	基礎代謝量	体内年齢	タイム
8月1日								
8月2日	67.8	25.2	24.6	48.5	13	1403	48	1時間00分02秒24
8月3日								
8月4日	67.1	24.9	24.7	47.9	12.5	1386	49	1時間22分42秒24
8月5日								
8月6日	67.7	25.2	24.4	48.5	13	1404	48	57分32秒58
8月7日								
8月8日	68.5	25.5	24.9	48.8	13	1413	49	1時間00分06秒21
8月9日								
8月10日								
8月11日	67.9	25.2	25.3	48.1	13	1393	49	1時間28分18秒58
8月12日								
8月13日	67	24.9	25.1	47.6	12.5	1377	49	1時間24分48秒20
8月14日								
8月15日	67.6	25.1	25.3	47.9	13	1386	49	未計測
8月16日								
8月17日	69.2	25.7	25.2	49.1	13	1423	49	32分25秒97
8月18日	68.1	25.3	25.4	48.2	13	1395	50	1時間33分10秒86
8月19日	67.4	25.1	24.9	48	13	1389	49	1時間29分57秒60
8月20日								
8月21日	68.2	25.4	24.6	48.7	13	1412	48	1時間26分13秒26
8月22日								
8月23日	68.1	25.3	25.2	48.3	13	1399	49	1時間02分15秒68
8月24日								
8月25日								
8月26日	67	24.9	24.8	47.8	12.5	1382	49	1時間25分02秒28
8月27日								
8月28日	68.3	25.4	25.3	48.4	13	1402	49	59分46秒60
8月29日	67.7	25.2	24.8	48.3	13	1397	49	1時間25分28秒22
8月30日								
8月31日	67.5	25.1	25.2	47.9	13	1386	49	59分01秒47
9月1日								
9月2日	67	24.9	25.5	47.3	13	1370	50	1時間24分20秒54
9月3日								
9月4日								
9月5日	67	24.9	25	47.6	12.5	1378	49	1時間26分13秒26
9月6日								
9月7日	67	24.9	24.8	47.8	12.5	1382	49	1時間26分50秒08
9月8日								
9月9日	66.8	24.8	25.4	47.2	12.5	1367	50	1時間25分21秒68
9月10日								
9月11日								
9月12日	67.5	25.1	25.1	47.9	13	1388	49	1時間25分44秒39
9月13日								
9月14日	67.2	25	25.2	47.7	13	1379	49	1時間25分59秒38
9月15日								
9月16日	67	24.9	25	47.6	12.5	1378	49	57分54秒81
9月17日								
9月18日	67.1	24.9	24.7	47.9	12.5	1386	49	59分17秒20
9月19日	66.5	24.7	25	47.3	12.5	1367	49	未計測
9月20日								
9月21日	66.3	24.7	25	47.1	12.5	1363	49	1時間25分20秒55
9月22日								
9月23日	66.6	24.8	24.9	47.4	12.5	1371	49	58分06秒21
9月24日	66.8	24.8	24.2	48	12.5	1388	48	59分12秒92
9月25日		24.8						
9月26日	66.7	24.8	24.6	47.7	12.5	1379	48	58分39秒30
9月27日								
9月28日	66.5	24.7	24.4	47.7	12.5	1378	48	1時間23分32秒22
9月29日								
9月30日	65.9	24.5	24.8	47	12.5	1358	49	56分32秒49
10月1日								
10月2日								
10月3日	65.9	24.5	24.2	47.3	12.5	1368	48	1時間23分40秒37
10月4日	66.4	24.7	24.4	47.6	12.5	1376	48	1時間00分28秒59
10月5日								
10月6日								
10月7日	66	24.5	24	47.5	12.5	1374	48	1時間24分28秒86

2月25日	62	23.1	20.5	46.7	10.5	1341	43	1時間22分24秒99
2月26日								
2月27日	60.9	22.6	20.6	45.8	10.5	1315	44	未計測
2月28日								
3月1日	61.9	23	20.8	46.5	10.5	1334	44	58分45秒08
3月2日								
3月3日								
3月4日	61.5	22.9	20.9	46.1	10.5	1324	44	1時間20分25秒13
3月5日								
3月6日	61.2	22.8	20.1	46.4	10.5	1329	43	1時間17分47秒50
3月7日								
3月8日	61.1	22.7	20.4	46.1	10.5	1322	43	未計測
3月9日								
3月10日	61.1	22.7	19.8	46.4	10	1332	42	1時間20分23秒78
3月11日								
3月12日								
3月13日	61.5	22.9	20.3	46.5	10.5	1333	43	1時間17分27秒70
3月14日								
3月15日								
3月16日	60.3	22.4	20.2	45.6	10	1307	43	1時間19分22秒14
3月17日								
3月18日	60.8	22.6	19.5	46.4	10	1330	42	未計測
3月19日								
3月20日								
3月21日	60.1	22.3	19.8	45.7	10	1309	43	1時間15分43秒44
3月22日								
3月23日								
3月24日	60.7	22.6	20.2	45.9	10	1316	43	1時間21分47秒45
3月25日								
3月26日	60.8	22.3	19	46.7	10	1338	41	未計測
3月27日								
3月28日								
3月29日	60.1	22.3	19.4	45.9	10	1315	42	1時間18分38秒98
3月30日								
3月31日								
4月1日	60.2	22.4	19	46.2	9.5	1324	41	1時間24分16秒49
4月2日								
4月3日								
4月4日								
4月5日	60.3	22.4	19.3	46.1	10	1321	42	1時間22分19秒84
4月6日								
4月7日	59.7	22.2	19.2	45.7	9.5	1309	42	1時間20分47秒38