

## 1. 2014年度の大会参加結果

2014年度 出場大会結果				
大会名(種別)	開催月	大会模様	結果	評価(★5最高)
第1回世界遺産 姫路城マラソン	2月	コース:スタート 姫路城→市内→川べり舗装道路を山側へ→18K 辺りで折り返し(折り返しが早いので「まだかまだかと思わなくて よかった)→姫路城ゴール 平坦コースで走りやすく楽しい大会でした。 1.豚汁、2.官兵衛ちくわ、3.そばのように黒いうどん、4.キットカット (抹茶)おいしかったです。	5時間38分 (ほぼ満足)	総合評価:★★★★ コース難度:★★★ 参加数:★★★(6千人) エイド:★★ 応援:★★★★
NAHAMマラソン	12月	NAHA	6時間15分満足	NAHAMマラソン
九度山ハーフマラソン	1月	アップ・ダウンのコース	2時間6分満足	難易度:★★★★★

## 2. 2015年度の大会参加予定

種別	開催月	大会名	想い	何でもコメント
フルマラソン	2月	第2回横浜マラソン	もう一度山下公園を 走ってみたい。	必死で頑張る
ハーフ	4月	第5回なにわハーフマラソン	残念	故障を治す
時間走	4月	光明池3時間走	故障を治し走りたい	無事に
10K	4月	堺シティマラソン	故障を治し走りたい	無事に
ハーフ	5月	浜坂麒麟	故障を治し走りたい	無事に
時間走	9月	中ノ島3時間走	故障を治し走りたい	無事に
フル	12月	NAHA	故障を治し走りたい	無事に
ハーフ	12月	三田	故障を治し走りたい	無事に
ハーフ	1月	九度山	故障を治し走りたい	無事に

## 3. 2015年度 目標

西尾:故障を治して月間200Kを目標に練習をする