

大阪陸上競技歴代十傑

2021年12月31日現在

○世……当時の世界記録

○日……当時の日本記録

日……………日本記録

(女子の部)

◎ 100m

| | | | | |
|-----|----------|-------|------------|------|
| 1. | ○日 11"48 | 北田 敏恵 | (大阪体育大T&F) | 1996 |
| 2. | 11"56 | 青山 華依 | (大阪高) | 2021 |
| 3. | 11"57 | 御家瀬 緑 | (住友電工) | 2021 |
| 4. | 11"69 | 西尾 香穂 | (甲南大) | 2018 |
| 5. | 11"74 | 佐々木 梓 | (東大阪大敬愛高) | 2016 |
| 6. | 11"75 | 中村 水月 | (大阪成蹊A C) | 2018 |
| 7. | 11"79 | 加茂有希子 | (大阪国際大AC) | 2005 |
| 8. | 11"79 | 竹内 真弥 | (日本女子体育大) | 2019 |
| 9. | 11"81 | 檀上明日香 | (生野高) | 2017 |
| 10. | 11"82 | 三木 汐莉 | (東大阪大) | 2012 |

◎ 200m

| | | | | |
|-----|----------|--------|------------|------|
| 1. | ○日 23"73 | 北田 敏恵 | (大阪体育大T&F) | 1996 |
| 2. | 23"91 | 青山 華依 | (甲南大) | 2021 |
| 3. | 23"95 | 青山 聖佳 | (大阪成蹊AC) | 2021 |
| 4. | 23"98 | 三木 汐莉 | (東大阪大) | 2012 |
| 5. | 24"00 | 佐々木 梓 | (東大阪大敬愛高) | 2016 |
| 6. | 24"06 | 西尾 香穂 | (甲南大) | 2018 |
| 7. | 24"08 | 村上 ひかる | (関大一高) | 2018 |
| 8. | 24"12 | 木村 瑞穂 | (甲南大) | 2017 |
| 9. | 24"15 | 長濱 弘実 | (関西学院大) | 2009 |
| 10. | 24"16 | 中村 水月 | (大阪成蹊A C) | 2018 |

◎ 400m

| | | | | |
|-----|-------|-------|-----------|------|
| 1. | 52"60 | 青山 聖佳 | (大阪成蹊学園職) | 2021 |
| 2. | 53"22 | 石塚 晴子 | (東大阪大) | 2016 |
| 3. | 53"50 | 川田 朱夏 | (東大阪大) | 2018 |
| 4. | 53"66 | 新宮 美歩 | (東大阪大) | 2012 |
| 5. | 54"20 | 上山美紗喜 | (東大阪大) | 2013 |
| 5. | 54"20 | 大西 愛永 | (東大阪大敬愛高) | 2018 |
| 7. | 54"26 | 山本 知代 | (立命館大) | 2001 |
| 8. | 54"27 | 河内 瀬桜 | (東大阪大敬愛高) | 2021 |
| 9. | 54"32 | 木本 彩葉 | (東大阪大敬愛高) | 2014 |
| 10. | 54"63 | 西田 美菜 | (立命館大) | 2017 |

◎ 800m

| | | | | |
|-----|----------|-------|-----------|------|
| 1. | 2' 02"71 | 川田 朱夏 | (東大阪大) | 2018 |
| 2. | 2' 04"35 | 竹澤 涼子 | (大阪陸協) | 1998 |
| 3. | 2' 05"47 | 新宮 美歩 | (東大阪大) | 2012 |
| 4. | 2' 06"47 | 横瀬彩也香 | (東大阪大敬愛高) | 2008 |
| 5. | 2' 06"79 | 宮出 彩花 | (東大阪大敬愛高) | 2017 |
| 6. | 2' 06"93 | 戸谷 温海 | (東大阪大敬愛高) | 2016 |
| 7. | 2' 06"98 | 石塚 晴子 | (東大阪大敬愛高) | 2015 |
| 8. | 2' 07"47 | 大宅 楓 | (日体大) | 2015 |
| 9. | 2' 07"69 | 新井 文子 | (三田工業) | 1994 |
| 10. | 2' 07"75 | 高橋 満里 | (東大阪大敬愛高) | 2009 |

◎ 1500m

| | | | | |
|-----|-------------|----------|----------|------|
| 1. | 4' 11' 34 | 荻谷 楓 | (エディオン) | 2021 |
| 2. | 4' 14"56 | 八嶋あつみ | (日本生命) | 1994 |
| 3. | ○日 4' 15"38 | 新井 文子 | (三田工業) | 1989 |
| 4. | 4' 16"52 | 高松智美ムセンビ | (名城大) | 2019 |
| 5. | 4' 17"89 | 高松望ムセンビ | (薫英女学院高) | 2015 |
| 6. | 4' 18"74 | 井上ひとみ | (三田工業) | 1988 |
| 7. | 4' 20"03 | 下田平 渚 | (ダイハツ) | 2021 |
| 8. | 4' 20"44 | 渡部 博子 | (京都教育大) | 1990 |
| 9. | 4' 20"56 | 西出 優月 | (関西外国語大) | 2021 |
| 10. | 4' 21"12 | 明貝 菜乃羽 | (薫英女学院高) | 2021 |

◎ 3000m

| | | | | |
|-----|-----------|----------|----------|------|
| 1. | 8' 58' 57 | 荻谷 楓 | (エディオン) | 2021 |
| 2. | 8' 58"63 | 高松智美ムセンビ | (名城大) | 2018 |
| 3. | 9' 01"58 | 高松望ムセンビ | (薫英女学院高) | 2014 |
| 4. | 9' 02"62 | 石井 千佳 | (成蹊女高) | 1991 |
| 5. | 9' 04"64 | 八嶋あつみ | (日本生命) | 1994 |
| 6. | 9' 05"6 | J・ティネガ | (ダイハツ) | 2008 |
| 7. | 9' 06"06 | 松尾 幸子 | (ダイハツ) | 2004 |
| 8. | 9' 07"56 | T・ジュリア | (ダイハツ) | 2006 |
| 9. | 9' 08"23 | 松田 瑞生 | (薫英女学院高) | 2013 |
| 10. | 9' 08' 09 | 細田 あい | (エディオン) | 2021 |

◎ 5000m

| | | | | |
|-----|--------------|----------|---------|------|
| 1. | 14' 59' 36 | 荻谷 楓 | (エディオン) | 2021 |
| 2. | ○日 15' 14"77 | 八嶋あつみ | (日本生命) | 1995 |
| 3. | 15' 20"58 | 山中美和子 | (ダイハツ) | 2002 |
| 4. | 15' 20"94 | 大越 一恵 | (ダイハツ) | 2003 |
| 5. | 15' 22"87 | 木崎 良子 | (ダイハツ) | 2011 |
| 6. | 15' 25"25 | J・ティネガ | (ダイハツ) | 2006 |
| 7. | 15' 26"76 | 高松智美ムセンビ | (名城大) | 2018 |
| 8. | 15' 27"81 | 加世田 梨花 | (ダイハツ) | 2021 |
| 9. | 15' 28"05 | 細田 あい | (エディオン) | 2021 |
| 10. | 15' 28"32 | 大森 菜月 | (立命館大) | 2015 |

◎ 10000m

| | | | | |
|-----|-----------|-------|---------|------|
| 1. | 31' 24"00 | 大越 一恵 | (ダイハツ) | 2003 |
| 2. | 31' 32"10 | 山中美和子 | (ダイハツ) | 2003 |
| 3. | 31' 38"71 | 木崎 良子 | (ダイハツ) | 2010 |
| 4. | 31' 39"32 | 細田 あい | (エディオン) | 2021 |
| 5. | 31' 39"41 | 松田 瑞生 | (ダイハツ) | 2017 |
| 6. | 31' 50"97 | 岩本 靖代 | (日本生命) | 2001 |
| 7. | 31' 53"22 | 中里 麗美 | (ダイハツ) | 2010 |
| 8. | 32' 03"43 | 前田 彩里 | (ダイハツ) | 2014 |
| 9. | 32' 06"34 | 細田 あい | (ダイハツ) | 2019 |
| 10. | 32' 06"79 | 岡 小百合 | (ダイハツ) | 2013 |

◎ 100mH

| | | | | |
|-----|--------|--------|-------------|------|
| 1. | 日12"87 | 寺田 明日香 | (ジャパンクリエイト) | 2021 |
| 2. | 13"17 | 小林 尚子 | (森永製菓) | 1996 |
| 3. | 13"18 | 田中 佑美 | (立命館大) | 2019 |
| 4. | 13"30 | 竹内 真弥 | (チームミズノ) | 2021 |
| 5. | 13"54 | 上田 繭 | (大阪成蹊大) | 2015 |
| 6. | 13"57 | 安井 彩奈 | (大阪成蹊大) | 2018 |
| 7. | 13"67 | 古賀みどり | (薫英女学院高) | 2001 |
| 8. | 13"71 | 浅田 智美 | (大阪体育大) | 1995 |
| 8. | 13"71 | 中村 麗奈 | (大阪高) | 2015 |
| 10. | 13"73 | 片岡 咲葵 | (大阪体育大) | 2017 |

◎ 400mH

| | | | | |
|-----|-------|-------|-----------|------|
| 1. | 56"21 | 米田 知美 | (中央大) | 2012 |
| 2. | 56"75 | 石塚 晴子 | (東大阪大) | 2016 |
| 3. | 56"92 | 三木 汐莉 | (東大阪大) | 2011 |
| 4. | 57"89 | 王子田 萌 | (立命大) | 2016 |
| 5. | 58"01 | 河内 瀬桜 | (東大阪大敬愛高) | 2021 |
| 6. | 58"09 | 田和 りな | (東大阪大敬愛高) | 2019 |
| 7. | 58"26 | 小坂田美恵 | (大阪ガス) | 2004 |
| 8. | 58"34 | 工藤 芽依 | (立命館大) | 2021 |
| 9. | 58"58 | 坪田 愛 | (龍谷大) | 2007 |
| 10. | 58"64 | 水口 萌 | (東大阪大敬愛高) | 2019 |

◎ 3000mSC

| | | | | |
|-----|-----------|--------|----------|------|
| 1. | 9' 59"54 | 石沢 ゆかり | (エディオン) | 2019 |
| 2. | 10' 08"30 | 西出 優月 | (関西外国語大) | 2021 |
| 3. | 10' 19"69 | 明石 伊央 | (大阪芸術大) | 2016 |
| 4. | 10' 27"66 | 中新井美波 | (大阪学院大) | 2013 |
| 5. | 10' 28"49 | 徳田 夕佳 | (大阪体育大) | 2009 |
| 6. | 10' 29"78 | 岸本 由佳 | (ロングライフ) | 2015 |
| 7. | 10' 30"38 | 中本 晴佳 | (大阪体育大) | 2009 |
| 8. | 10' 34"20 | 本庄 悠紀奈 | (筑波大) | 2021 |
| 9. | 10' 35"52 | 小椋 美海 | (関西外国語大) | 2021 |
| 10. | 10' 37"58 | 大塚 理子 | (大阪体育大) | 2014 |

◎ ハーフマラソン

| | | | | |
|-----|-----------|-------|--------|------|
| 1. | 1° 08' 32 | 松田 瑞生 | (ダイハツ) | 2021 |
| 2. | 1° 08' 54 | 山中美和子 | (ダイハツ) | 2001 |
| 3. | 1° 08' 55 | 橋本 康子 | (日本生命) | 2001 |
| 4. | 1° 09' 26 | 村田 史 | (日本生命) | 2000 |
| 5. | 1° 09' 53 | 大越 一恵 | (ダイハツ) | 2007 |
| 6. | 1° 09' 55 | 田鍋 久美 | (ダイハツ) | 2003 |
| 7. | 1° 10' 03 | 中里 麗美 | (ダイハツ) | 2009 |
| 8. | 1° 10' 06 | 岩本 靖代 | (日本生命) | 2001 |
| 9. | 1° 10' 16 | 木崎 良子 | (ダイハツ) | 2009 |
| 10. | 1° 10' 18 | 大森 菜月 | (ダイハツ) | 2021 |

◎ マラソン

| | | | | |
|-----|--------------|--------|--------|------|
| 1. | 2° 21' 51 | 松田 瑞生 | (ダイハツ) | 2021 |
| 2. | 2° 22' 48 | 前田 彩里 | (ダイハツ) | 2015 |
| 3. | 2° 23' 34 | 木崎 良子 | (ダイハツ) | 2013 |
| 4. | 2° 24' 28 | 中里 麗美 | (ダイハツ) | 2012 |
| 5. | ○日 2° 26' 09 | 藤村 信子 | (ダイハツ) | 1994 |
| 6. | ○日 2° 26' 10 | 浅利 純子 | (ダイハツ) | 1994 |
| 7. | 2° 26' 26 | 吉田 光代 | (ダイハツ) | 1994 |
| 8. | ○日 2° 27' 58 | 山本 佳子 | (ダイエー) | 1992 |
| 8. | 2° 28' 38 | 大森 菜月 | (ダイハツ) | 2021 |
| 10. | 2° 28' 40 | 竹本 香奈子 | (ダイハツ) | 2021 |

◎ 5000mW

| | | | | |
|----|-----------|-------|-----------|------|
| 1 | 21' 27"52 | 小西 祥子 | (大阪茗友クラブ) | 2007 |
| 2 | 21' 32"88 | 三森 理恵 | (ヤマハ関西) | 1997 |
| 3 | 21' 45"38 | 藤井菜々子 | (エディオン) | 2021 |
| 4 | 22' 10"37 | 坂倉 良子 | (国土館大) | 1998 |
| 5 | 23' 04"32 | 藤野 楓 | (大阪桐蔭高) | 2020 |
| 6 | 23' 06"60 | 下岡 仁美 | (泉陽高) | 2019 |
| 7 | 23' 21"25 | 山中 真琴 | (星翔高) | 2011 |
| 8 | 23' 43"58 | 杉林 歩 | (大阪大) | 2021 |
| 9 | 23' 29"81 | 小田沙也加 | (桜宮高) | 2011 |
| 10 | 23' 34"00 | 羽原 実優 | (星翔高) | 2012 |

◎ 10000mW

| | | | | |
|----|-----------|-------|-----------|------|
| 1 | 44' 29"56 | 小西 祥子 | (大阪茗友クラブ) | 2007 |
| 2 | 44' 29"82 | 三森 理恵 | (ヤマハ関西) | 2019 |
| 3 | 45' 04"59 | 藤井菜々子 | (エディオン) | 2019 |
| 4 | 46' 38"56 | 下岡 仁美 | (同志社大) | 2021 |
| 5 | 47' 31"51 | 福田亜矢子 | (国土館大) | 2014 |
| 6 | 47' 40"66 | 羽原 実優 | (星翔高) | 2011 |
| 7 | 48' 16"23 | 山中 真琴 | (星翔高) | 2011 |
| 8 | 48' 30"10 | 荒木佑梨子 | (星翔高) | 2011 |
| 9 | 48' 42"80 | 山岸さくら | (関西大) | 2013 |
| 10 | 48' 50"50 | 岡本 瑠香 | (中京大) | 2020 |

◎ 10kmW

| | | | | |
|----|--------|-------|-----------|------|
| 1 | 43' 45 | 三森 理恵 | (ヤマハ関西) | 1998 |
| 2 | 44' 09 | 小西 祥子 | (大阪茗友クラブ) | 2007 |
| 3 | 44' 40 | 藤井菜々子 | (エディオン) | 2019 |
| 4 | 44' 54 | 坂倉 良子 | (国土館大) | 1997 |
| 5 | 47' 01 | 福田亜矢子 | (国土館大) | 2015 |
| 6 | 47' 56 | 羽原 実優 | (星翔高) | 2012 |
| 7 | 48' 40 | 華岡 みか | (星翔高) | 2008 |
| 8 | 49' 07 | 荒木佑梨子 | (星翔高) | 2012 |
| 9 | 49' 28 | 駒 あや香 | (武庫川女子大) | 2007 |
| 10 | 50' 00 | 山中 真琴 | (星翔高) | 2012 |

◎ 20kmW

| | | | | |
|----|-----------|-------|----------|------|
| 1 | 1° 28' 58 | 藤井菜々子 | (エディオン) | 2019 |
| 2 | 1° 29' 39 | 小西 祥子 | (大阪陸協) | 2009 |
| 3 | 1° 33' 35 | 三森 理恵 | (ヤマハ関西) | 1998 |
| 4 | 1° 33' 43 | 坂倉 良子 | (国土館大) | 1999 |
| 5 | 1° 35' 37 | 福田亜矢子 | (国土館大) | 2015 |
| 6 | 1° 39' 48 | 駒 あや香 | (武庫川女子大) | 2008 |
| 7 | 1° 41' 03 | 下岡 仁美 | (同志社大) | 2021 |
| 8 | 1° 41' 09 | 栗原 美香 | (大阪教育大) | 2000 |
| 9 | 1° 41' 25 | 荒木佑梨子 | (星翔高) | 2013 |
| 10 | 1° 41' 38 | 山口恵里佳 | (大阪教育大) | 2012 |

◎ 走高跳

| | | | | |
|----|------|---------|----------------|------|
| 1. | 1m92 | 青山 幸 | (大阪陸協) | 2004 |
| 2. | 1m84 | 渡邊 有希 | (ミライト・テクノロジーズ) | 2015 |
| 3. | 1m83 | 津田シェリアイ | (東大阪大) | 2018 |
| 4. | 1m82 | 秦 澄美鈴 | (武庫川女子大) | 2015 |
| 5. | 1m80 | 荒瀬美恵子 | (住友金属) | 1982 |
| 6. | 1m78 | 平元 香葉 | (天理大) | 2015 |
| 7. | 1m77 | 武田 頌子 | (大阪教育大) | 2003 |
| 7. | 1m77 | 岩下 美桜 | (大阪教育大) | 2019 |
| 9. | 1m76 | 総田 和美 | (大阪ガス) | 1987 |
| 9. | 1m76 | 松永 直子 | (大阪ガス) | 1990 |
| 9. | 1m76 | 沢田 美樹 | (桜宮高) | 1990 |

◎ 棒高跳

| | | | | |
|----|------|-------|-----------------|------|
| 1. | 4m10 | 竜田 夏苗 | (武庫川女子大) | 2013 |
| 2. | 4m05 | 前川 淳 | (日本体育大) | 2021 |
| 3. | 3m90 | 森田 彩 | (MWU Athletics) | 2021 |
| 4. | 3m80 | 椎葉 実生 | (大塚高) | 2017 |
| 5. | 3m75 | 吉岡 真美 | (筑波大) | 2003 |
| 6. | 3m70 | 中畑美智子 | (大阪陸協) | 1998 |
| 6. | 3m70 | 高須賀 優 | (ゲンゼスポーツ) | 2013 |
| 6. | 3m70 | 坂本明日香 | (武庫川女子大) | 2015 |
| 6. | 3m70 | 坂田 千奈 | (大阪教育大) | 2018 |
| 6. | 3m70 | 漕上 智晶 | (大塚高) | 2018 |

◎ 走幅跳

| | | | | |
|-----|------|-------|-----------|------|
| 1. | 6m28 | 竹内 真弥 | (日本女子体育大) | 2019 |
| 2. | 6m24 | 秦 澄美鈴 | (武庫川女子大) | 2018 |
| 3. | 6m22 | 河合 葉奈 | (大阪成蹊大) | 2019 |
| 4. | 6m18 | 北田 莉亜 | (関西学院大) | 2021 |
| 5. | 6m16 | 山下 友佳 | (立命館大) | 2016 |
| 6. | 6m14 | 岡田 篤子 | (住友金属) | 1981 |
| 7. | 6m13 | 村山 梢 | (初芝高) | 1996 |
| 8. | 6m12 | 吉田 花鈴 | (摂津高) | 2021 |
| 9. | 6m09 | 鈴鹿 陽子 | (太成高) | 1999 |
| 10. | 6m06 | 坂東あすか | (摂津高) | 2016 |

◎ 三段跳

| | | | | |
|-----|-------|-------|----------------|------|
| 1. | 13m65 | 河合 葉奈 | (大阪成蹊大) | 2019 |
| 2. | 13m03 | 田上 陽菜 | (関西大) | 2019 |
| 3. | 12m98 | 山根 愛以 | (ミライト・テクノロジーズ) | 2014 |
| 4. | 12m97 | 村山 梢 | (中京大) | 1997 |
| 5. | 12m94 | 清瀬 静佳 | (原田教育研究所) | 2009 |
| 6. | 12m91 | 森本麻里子 | (日本女子体育大) | 2016 |
| 7. | 12m83 | 永山 優 | (大阪成蹊大) | 2015 |
| 8. | 12m78 | 北田 莉亜 | (摂津高) | 2019 |
| 9. | 12m68 | 宮繁 愛葉 | (大体大浪商高) | 2021 |
| 10. | 12m66 | 和田 茜里 | (初芝高) | 1999 |

◎ 砲丸投

| | | | | |
|----|-------|--------|----------|------|
| 1. | 16m57 | 郡 菜々佳 | (九州共立大) | 2017 |
| 2. | 15m21 | 進堂 りか | (九州共立大) | 2019 |
| 3. | 15m17 | 広島 愛亜梨 | (大阪高) | 2019 |
| 4. | 14m67 | 阿原 典子 | (大体大TC) | 2014 |
| 5. | 14m90 | 森 友佳 | (ニコニコのり) | 2018 |
| 6. | 14m39 | 讃岐 信子 | (中央大) | 1981 |
| 7. | 14m36 | 高田 法子 | (日本大) | 1968 |
| 8. | 14m34 | 広沢 南奈 | (関西大倉高) | 2017 |
| 9. | 14m25 | 山隅 理香 | (薫英高) | 1992 |
| 9. | 14m25 | 日夏 涼香 | (福岡大) | 2021 |

◎ 円盤投

| | | | | |
|-----|---------|-------|-----------|------|
| 1. | 日 59m03 | 郡 菜々佳 | (九州共立大) | 2019 |
| 3. | 54m46 | 辻川美乃利 | (筑波大大学院) | 2019 |
| 2. | 50m01 | 後藤 直美 | (京都教育大) | 2004 |
| 4. | 49m10 | 渡邊 茜 | (東大阪大敬愛高) | 2009 |
| 5. | 48m68 | 尾野 智子 | (筑波大) | 1999 |
| 6. | 47m32 | 吉留明夏里 | (大阪教育大) | 2018 |
| 7. | 46m96 | 高田 法子 | (日本大) | 1969 |
| 8. | 45m73 | 助永 仁美 | (大体大TC) | 2012 |
| 9. | 45m70 | 中山 和子 | (東大阪大) | 2015 |
| 10. | 45m41 | 中瀬 綺音 | (大阪体育大) | 2021 |

◎ ハンマー投（1996年以降）

| | | | | |
|-----|-------|-------|----------|------|
| 1. | 62m20 | 浅田 鈴佳 | (武庫川女大ク) | 2017 |
| 2. | 59m04 | 佐伯 珠実 | (立命館大) | 2015 |
| 3. | 57m17 | 佐々木千佳 | (九州共立大) | 2015 |
| 4. | 57m06 | 野田 奈央 | (大体大TC) | 2009 |
| 5. | 57m05 | 青柳 栞 | (大阪体育大) | 2019 |
| 6. | 56m79 | 瀧川 寛子 | (東大阪大) | 2016 |
| 7. | 55m76 | 田中 美花 | (鹿屋体育大) | 2014 |
| 8. | 55m04 | 池江 葉奈 | (九州共立大) | 2021 |
| 9. | 54m67 | 東 滯 | (大体大TC) | 2019 |
| 10. | 54m55 | 奥井 小晴 | (立命館大) | 2021 |

◎ やり投

(新規格……1999年以降)

| | | | | |
|-----|-------|-------|-----------|------|
| 1. | 62m88 | 森 友佳 | (ニコニコのり) | 2019 |
| 2. | 60m86 | 宮下 梨沙 | (薫英女学院教員) | 2016 |
| 3. | 58m93 | 的場葉瑠香 | (大体大TC) | 2012 |
| 4. | 57m07 | 芝野 弥生 | (大阪陸協) | 1999 |
| 5. | 56m79 | 瀧川 寛子 | (東大阪大) | 2016 |
| 6. | 56m67 | 山内 愛 | (長谷川体育施設) | 2019 |
| 7. | 56m01 | 梶原 美波 | (薫英女学院高) | 2013 |
| 8. | 55m59 | 助永 仁美 | (大体大TC) | 2013 |
| 9. | 55m53 | 岡林つぐみ | (大阪高) | 2016 |
| 10. | 55m38 | 小正 和代 | (大阪体育大) | 2001 |

(旧規格)

| | | | | |
|----|-------|-------|---------|------|
| 1. | 56m36 | 芝野 弥生 | (大阪体育大) | 1996 |
|----|-------|-------|---------|------|

◎ 七種競技（新採点法……1984年度以降）

| | | | | |
|-----|-------|---------|----------|------|
| 1. | 5367点 | シュレストマヤ | (筑波大) | 2018 |
| 2. | 5317点 | 伊藤みのり | (大阪体育大) | 2006 |
| 3. | 5315点 | 富山 朝代 | (東大阪市陸協) | 2013 |
| 4. | 5218点 | 泉谷 莉子 | (武庫川女子大) | 2019 |
| 5. | 5156点 | 水谷 佳歩 | (中京大) | 2021 |
| 6. | 5131点 | 川口 真弥 | (大塚高) | 2015 |
| 7. | 5100点 | 堂本 鈴華 | (大塚高) | 2019 |
| 8. | 5073点 | 山田 紗和子 | (東大阪大) | 2019 |
| 9. | 5067点 | 石田 麻実 | (関西学院大) | 2010 |
| 10. | 5046点 | 水谷 佳歩 | (大塚高) | 2017 |