

女子 3000mW

| 10傑 | 氏名 | 記録 | 大会名 | 期日 | 会場 |
|-----|---------|----------|-------|--------------|---------|
| 1 | 伊藤 千春 | 14分41秒47 | 熊本国体 | 1999, 10, 25 | 熊本 |
| 2 | 小姓堂 乃々香 | 14分44秒25 | 県選手権 | 2021. 7. 2 | 北上 |
| 3 | 溝渕 由佳 | 14分55秒46 | 森山カップ | 2003, 9, 28 | 森山 |
| 4 | 名須川美聡 | 15分19秒34 | 新人大会 | 2009, 9, 11 | 岩手県営 |
| 5 | 千田佳代子 | 15分40秒85 | 高校総体 | 1997, 5, 24 | 岩手県営 |
| 6 | 昆野 晴香 | 15分47秒79 | 新人大会 | 2004, 9, 9 | 北上 |
| 7 | 渡部 朋子 | 15分48秒73 | 東北高校 | 2006, 6, 16 | 北上 |
| 8 | 中村 顕子 | 16分14秒67 | 東北新人 | 2000, 10, 2 | 宮城の原 |
| 9 | 宇都宮友美 | 16分30秒56 | 東北高校 | 2008, 6, 13 | 宮城スタジアム |
| 10 | 藤森 絵美 | 16分51秒81 | 新人大会 | 1997, 9, 20 | 一関 |