

# 駒沢公園ジョギングコース ペース表

(駒沢公園1周のペースから各距離の想定タイムを算出)

※ 小数点以下の秒数は四捨五入

駒沢公園 (2.32km)	1km	2km	3km	5km	10km	20km	half(21.0975km)	30km	40km	Full(42.195km)	時速
7分00秒	3分01秒	6分02秒	9分03秒	15分05秒	30分10秒	1時間00分21秒	1時間03分39秒	1時間30分31秒	2時間00分41秒	2時間07分19秒	19.89 km/h
7分10秒	3分05秒	6分11秒	9分16秒	15分27秒	30分53秒	1時間01分47秒	1時間05分10秒	1時間32分40秒	2時間03分34秒	2時間10分21秒	19.42 km/h
7分20秒	3分10秒	6分19秒	9分29秒	15分48秒	31分37秒	1時間03分13秒	1時間06分41秒	1時間34分50秒	2時間06分26秒	2時間13分23秒	18.98 km/h
7分30秒	3分14秒	6分28秒	9分42秒	16分10秒	32分20秒	1時間04分39秒	1時間08分12秒	1時間36分59秒	2時間09分19秒	2時間16分24秒	18.56 km/h
7分40秒	3分18秒	6分37秒	9分55秒	16分31秒	33分03秒	1時間06分06秒	1時間09分43秒	1時間39分08秒	2時間12分11秒	2時間19分26秒	18.16 km/h
7分50秒	3分23秒	6分45秒	10分08秒	16分53秒	33分46秒	1時間07分32秒	1時間11分14秒	1時間41分18秒	2時間15分03秒	2時間22分28秒	17.77 km/h
8分00秒	3分27秒	6分54秒	10分21秒	17分14秒	34分29秒	1時間08分58秒	1時間12分45秒	1時間43分27秒	2時間17分56秒	2時間25分30秒	17.40 km/h
8分10秒	3分31秒	7分02秒	10分34秒	17分36秒	35分12秒	1時間10分24秒	1時間14分16秒	1時間45分36秒	2時間20分48秒	2時間28分32秒	17.04 km/h
8分20秒	3分36秒	7分11秒	10分47秒	17分58秒	35分55秒	1時間11分50秒	1時間15分47秒	1時間47分46秒	2時間23分41秒	2時間31分34秒	16.70 km/h
8分30秒	3分40秒	7分20秒	10分59秒	18分19秒	36分38秒	1時間13分17秒	1時間17分18秒	1時間49分55秒	2時間26分33秒	2時間34分36秒	16.38 km/h
8分40秒	3分44秒	7分28秒	11分12秒	18分41秒	37分21秒	1時間14分43秒	1時間20分49秒	1時間52分04秒	2時間29分26秒	2時間37分38秒	16.06 km/h
8分50秒	3分48秒	7分37秒	11分25秒	19分02秒	38分04秒	1時間16分09秒	1時間22分20秒	1時間54分13秒	2時間32分18秒	2時間40分39秒	15.76 km/h
9分00秒	3分53秒	7分46秒	11分38秒	19分24秒	38分48秒	1時間17分35秒	1時間23分51秒	1時間56分23秒	2時間35分10秒	2時間43分41秒	15.47 km/h
9分10秒	3分57秒	7分54秒	11分51秒	19分45秒	39分31秒	1時間19分01秒	1時間25分22秒	1時間58分32秒	2時間38分03秒	2時間46分43秒	15.19 km/h
9分20秒	4分01秒	8分03秒	12分04秒	20分07秒	40分14秒	1時間20分28秒	1時間27分53秒	2時間00分41秒	2時間40分55秒	2時間49分45秒	14.91 km/h
9分30秒	4分06秒	8分11秒	12分17秒	20分28秒	40分57秒	1時間21分54秒	1時間29分23秒	2時間02分51秒	2時間43分48秒	2時間52分47秒	14.65 km/h
9分40秒	4分10秒	8分20秒	12分30秒	20分50秒	41分40秒	1時間23分20秒	1時間31分54秒	2時間05分00秒	2時間46分40秒	2時間55分49秒	14.40 km/h
9分50秒	4分14秒	8分29秒	12分43秒	21分12秒	42分23秒	1時間24分46秒	1時間33分25秒	2時間07分09秒	2時間49分32秒	2時間58分51秒	14.16 km/h
10分00秒	4分19秒	8分37秒	12分56秒	21分33秒	43分06秒	1時間26分12秒	1時間35分56秒	2時間09分19秒	2時間52分25秒	3時間01分53秒	13.92 km/h
10分10秒	4分23秒	8分46秒	13分09秒	21分55秒	43分49秒	1時間27分39秒	1時間37分27秒	2時間11分28秒	2時間55分17秒	3時間04分54秒	13.69 km/h
10分20秒	4分27秒	8分54秒	13分22秒	22分16秒	44分32秒	1時間29分05秒	1時間39分58秒	2時間13分37秒	2時間58分10秒	3時間07分56秒	13.47 km/h
10分30秒	4分32秒	9分02秒	13分35秒	22分38秒	45分16秒	1時間30分31秒	1時間41分35秒	2時間15分47秒	3時間01分02秒	3時間10分58秒	13.26 km/h
10分40秒	4分36秒	9分10秒	13分48秒	22分59秒	45分59秒	1時間31分57秒	1時間43分00秒	2時間17分56秒	3時間03分54秒	3時間14分00秒	13.05 km/h
10分50秒	4分40秒	9分20秒	14分01秒	23分21秒	46分42秒	1時間33分23秒	1時間44分31秒	2時間20分05秒	3時間06分47秒	3時間17分02秒	12.85 km/h
11分00秒	4分44秒	9分29秒	14分13秒	23分42秒	47分25秒	1時間34分50秒	1時間46分02秒	2時間22分14秒	3時間09分39秒	3時間20分04秒	12.65 km/h
11分10秒	4分49秒	9分38秒	14分26秒	24分04秒	48分08秒	1時間36分16秒	1時間47分32秒	2時間24分24秒	3時間12分32秒	3時間22分06秒	12.47 km/h
11分20秒	4分53秒	9分46秒	14分39秒	24分26秒	48分51秒	1時間37分42秒	1時間49分04秒	2時間26分33秒	3時間15分24秒	3時間24分08秒	12.28 km/h
11分30秒	4分57秒	9分55秒	14分52秒	24分47秒	49分34秒	1時間39分08秒	1時間50分43秒	2時間28分42秒	3時間18分17秒	3時間26分09秒	12.10 km/h
11分40秒	5分02秒	10分03秒	15分05秒	25分09秒	50分17秒	1時間40分34秒	1時間52分16秒	2時間30分52秒	3時間21分07秒	3時間28分11秒	11.93 km/h
11分50秒	5分06秒	10分12秒	15分18秒	25分30秒	51分00秒	1時間42分01秒	1時間53分47秒	2時間33分01秒	3時間23分51秒	3時間30分13秒	11.76 km/h
12分00秒	5分10秒	10分21秒	15分31秒	25分52秒	51分43秒	1時間43分27秒	1時間55分19秒	2時間35分10秒	3時間26分54秒	3時間32分15秒	11.60 km/h
12分10秒	5分15秒	10分29秒	15分44秒	26分13秒	52分27秒	1時間44分53秒	1時間56分58秒	2時間37分20秒	3時間29分46秒	3時間34分17秒	11.44 km/h
12分20秒	5分19秒	10分38秒	15分57秒	26分35秒	53分10秒	1時間46分19秒	1時間58分32秒	2時間39分29秒	3時間32分39秒	3時間36分19秒	11.29 km/h
12分30秒	5分23秒	10分47秒	16分10秒	26分56秒	53分53秒	1時間47分46秒	1時間59分54秒	2時間41分38秒	3時間35分31秒	3時間38分21秒	11.14 km/h
12分40秒	5分28秒	10分55秒	16分23秒	27分18秒	54分36秒	1時間49分12秒	1時間55分11秒	2時間43分48秒	3時間38分23秒	3時間40分23秒	10.99 km/h
12分50秒	5分32秒	11分04秒	16分36秒	27分39秒	55分19秒	1時間50分38秒	1時間56分42秒	2時間45分57秒	3時間41分16秒	3時間42分24秒	10.85 km/h
13分00秒	5分36秒	11分12秒	16分49秒	28分01秒	0時間56分02秒	1時間52分04秒	1時間58分13秒	2時間48分06秒	3時間44分08秒	3時間44分26秒	10.71 km/h
13分10秒	5分41秒	11分21秒	17分02秒	28分23秒	0時間56分45秒	1時間53分30秒	1時間59分44秒	2時間50分16秒	3時間47分01秒	3時間46分28秒	10.57 km/h
13分20秒	5分45秒	11分30秒	17分14秒	28分44秒	0時間57分28秒	1時間54分57秒	2時間01分15秒	2時間52分25秒	3時間49分53秒	3時間48分30秒	10.44 km/h
13分30秒	5分49秒	11分38秒	17分27秒	29分06秒	0時間58分11秒	1時間56分23秒	2時間02分46秒	2時間54分34秒	3時間52分46秒	3時間50分32秒	10.31 km/h
13分40秒	5分53秒	11分47秒	17分40秒	29分27秒	0時間58分54秒	1時間57分49秒	2時間04分17秒	2時間56分43秒	3時間55分38秒	3時間52分24秒	10.19 km/h
13分50秒	5分58秒	11分56秒	17分53秒	29分49秒	0時間59分38秒	1時間59分15秒	2時間05分48秒	2時間58分53秒	3時間58分30秒	3時間54分36秒	10.06 km/h
14分00秒	6分02秒	12分04秒	18分06秒	30分10秒	1時間00分21秒	2時間00分41秒	2時間07分19秒	3時間01分02秒	4時間01分23秒	4時間01分38秒	9.94 km/h
14分10秒	6分06秒	12分13秒	18分19秒	30分32秒	1時間01分04秒	2時間02分08秒	2時間08分50秒	3時間03分11秒	4時間04分15秒	4時間04分39秒	9.83 km/h
14分20秒	6分11秒	12分21秒	18分32秒	30分53秒	1時間01分47秒	2時間02分34秒	2時間10分21秒	3時間05分21秒	4時間07分08秒	4時間07分31秒	9.71 km/h
14分30秒	6分15秒	12分30秒	18分45秒	31分15秒	1時間02分30秒	2時間03分00秒	2時間11分52秒	3時間07分30秒	4時間10分00秒	4時間10分23秒	9.60 km/h
14分40秒	6分19秒	12分39秒	18分58秒	31分37秒	1時間03分13秒	2時間03分26秒	2時間13分23秒	3時間09分39秒	4時間12分52秒	4時間13分15秒	9.49 km/h
14分50秒	6分24秒	12分47秒	19分11秒	31分58秒	1時間03分56秒	2時間03分52秒	2時間15分53秒	3時間11分49秒	4時間15分45秒	4時間15分68秒	9.38 km/h
15分00秒	6分28秒	12分56秒	19分24秒	32分20秒	1時間04分39秒	2時間04分19秒	2時間18分24秒	3時間13分58秒	4時間18分37秒	4時間18分60秒	9.28 km/h
15分10秒	6分32秒	13分04秒	19分37秒	32分41秒	1時間05分22秒	2時間05分45秒	2時間20分51秒	3時間16分07秒	4時間21分30秒	4時間21分53秒	9.18 km/h
15分20秒	6分37秒	13分13秒	19分50秒	33分03秒	1時間06分06秒	2時間06分22秒	2時間22分11秒	3時間18分17秒	4時間24分22秒	4時間24分45秒	9.08 km/h
15分30秒	6分41秒	13分22秒	20分03秒	33分24秒	1時間06分49秒	2時間07分37秒	2時間23分40秒	3時間20分26秒	4時間27分14秒	4時間27分37秒	8.98 km/h
15分40秒	6分45秒	13分30秒	20分16秒	33分46秒	1時間07分32秒	2時間08分53秒	2時間25分08秒	3時間22分35秒	4時間30分07秒	4時間30分30秒	8.89 km/h
15分50秒	6分49秒	13分39秒	20分28秒	34分07秒	1時間08分15秒	2時間10分03秒	2時間26分38秒	3時間24分44秒	4時間32分59秒	4時間33分22秒	8.79 km/h
16分00秒	6分54秒	13分48秒	20分41秒	34分29秒	1時間08分58秒	2時間11分17秒	2時間28分03秒	3時間26分54秒	4時間35分52秒	4時間36分15秒	8.70 km/h
16分10秒	6分58秒	13分56秒	20分54秒	34分51秒	1時間09分41秒	2時間12分32秒	2時間29分21秒	3時間29分03秒	4時間38分44秒	4時間39分07秒	8.61 km/h
16分20秒	7分02秒	14分05秒	21分07秒	35分12秒	1時間10分24秒	2時間13分46秒	2時間30分48秒	3時間31分12秒	4時間41分37秒	4時間42分00秒	8.52 km/h
16分30秒	7分07秒	14分13秒	21分20秒	35分34秒	1時間11分07秒	2時間14分59秒	2時間32分14秒	3時間33分22秒	4時間44分29秒	4時間45分02秒	8.44 km/h
16分40秒	7分11秒	14分22秒	21分33秒	35分55秒	1時間11分50秒	2時間16分11秒	2時間33分41秒	3時間35分31秒	4時間47分21秒	4時間48分04秒	8.35 km/h
16分50秒	7分15秒	14分31秒	21分46秒	36分17秒	1時間12分33秒	2時間17分24秒	2時間35分05秒	3時間37分40秒	4時間50分14秒	4時間50分37秒	8.27 km/h
17分00秒	7分20秒	14分39秒	21分59秒	36分38秒	1時間13分17秒	2時間18分37秒	2時間36分36秒	3時間39分50秒	4時間53分06秒	4時間53分29秒	8.19 km/h
17分10秒	7分24秒	14分48秒	22分12秒	36分60秒	1時間13分60秒	2時間19分50秒	2時間38分07秒	3時間41分59秒	4時間55分59秒	4時間56分22秒	8.11 km/h
17分20秒	7分28秒	14分57秒	22分25秒	37分21秒	1時間14分43秒	2時間21分26秒	2時間39分38秒	3時間44分08秒	4時間58分51秒	4時間59分14秒	8.03 km/h
17分30秒	7分33秒	15分05秒	22分38秒	37分43秒	1時間15分26秒	2時間22分39秒	2時間41分09秒	3時間46分18秒	5時間01分43秒	5時間02分06秒	7.95 km/h
17分40秒	7分37秒	15分14秒	22分51秒	38分04秒	1時間16分09秒	2時間23分52秒	2時間42分40秒	3時間48分27秒	5時間04分36秒	5時間05分09秒	7.88 km/h
17分50秒	7分41秒	15分22秒	23分04秒	38分26秒	1時間16分52秒	2時間25分04秒	2時間44分11秒	3時間50分36秒	5時間07分28秒	5時間08分01秒	7.81 km/h
18分00秒	7分46秒	15分31秒	23分17秒	38分48秒	1時間17分35秒	2時間26分17秒	2時間45分42秒	3時間52分46秒	5時間10分21秒	5時間10分44秒	7.73 km/h
18分10秒	7分50秒	15分40秒	23分29秒	39分09秒	1時間18分18秒	2時間27分30秒	2時間47分13秒	3時間54分55秒	5時間13分13秒	5時間13分36秒	7.66 km/h
18分20秒	7分54秒	15分48秒	23分42秒	39分31秒	1時間19分01秒	2時間28分43秒	2時間48分44秒	3時間57分04秒	5時間16分06秒	5時間16分29秒	7.59 km/h
18分30秒	7分58秒	15分57秒	23分55秒	39分52秒	1時間19分44秒	2時間29分56秒	2時間50分15秒	3時間59分13秒	5時間18分58秒	5時間19分21秒	7.52 km/h
18分40秒	8分03秒	16分06秒	24分08秒	40分14秒	1時間20分28秒	2時間31分09秒	2時間51分46秒	4時間01分23秒	5時間21分50秒	5時間22分13秒	7.46 km/h
18分50秒	8分07秒	16分14秒	24分21秒	40分35秒	1時間21分11秒	2時間32分22秒	2時間53分17秒	4時間03分32秒	5時間24分43秒	5時間25分06秒	7.39 km/h
19分00秒	8分11秒	16分23秒	24分34秒	40分57秒	1時間21分54秒	2時間33分35秒	2時間54分48秒	4時間05分41秒	5時間27分35秒	5時間27分58秒	7.33 km/h
19分10秒	8分16秒	16分31秒	24分47秒	41分18秒	1時間22分37秒	2時間34分48秒	2時間56分19秒	4時間07分51秒	5時間30分28秒	5時間30分51秒	7.26 km/h
19分20秒	8分20秒	16分40秒	25分00秒	41分40秒	1時間23分20秒	2時間35分61秒	2時間57分50秒	4時間10分00秒	5時間33分20秒	5時間33分43秒	7.20 km/h
19分30秒	8分24秒	16分49秒	25分13秒	42分02秒	1時間24分03秒	2時間36分14秒	2時間59分21秒	4時間12分09秒	5時間36分12秒	5時間36分35秒	7.14 km/h
19分40秒	8分29秒	16分57秒	25分26秒	42分23秒	1時間24分46秒	2時間37分27秒	2時間55分52秒	4時間14分19秒	5時間39分05秒	5時間39分28秒	7.08 km/h
19分50秒	8分33秒	17分06秒	25分39秒	42分45秒	1時間25分29秒	2時間38分40秒	3時間00分22秒	4時間16分28秒	5時間41分57秒	5時間42分20秒	7.02 km/h
20分00秒	8分37秒	17分14秒	25分52秒	43分06秒	1時間26分12秒	2時間39分53秒	3時間01分53秒	4時間18分37秒	5時間44分50秒	5時間45分13秒	6.96 km/h