

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 (2.148km)	1km	2km	3km	5km	10km	20km	half(21.0975km)	30km	40km	Full(42.195km)	時速
7分00秒	3分16秒	6分31秒	9分47秒	16分18秒	32分35秒	1時間05分11秒	1時間08分45秒	1時間37分46秒	2時間10分21秒	2時間17分30秒	18.41 km/h
7分10秒	3分20秒	6分40秒	10分01秒	16分41秒	33分22秒	1時間06分44秒	1時間10分23秒	1時間40分06秒	2時間13分27秒	2時間20分47秒	17.98 km/h
7分20秒	3分25秒	6分50秒	10分15秒	17分04秒	34分08秒	1時間08分17秒	1時間12分02秒	1時間42分25秒	2時間16分34秒	2時間24分03秒	17.57 km/h
7分30秒	3分29秒	7分05秒	10分28秒	17分27秒	34分55秒	1時間09分50秒	1時間13分40秒	1時間44分45秒	2時間19分40秒	2時間27分20秒	17.18 km/h
7分40秒	3分34秒	7分18秒	10分42秒	17分51秒	35分42秒	1時間11分23秒	1時間15分18秒	1時間47分05秒	2時間22分46秒	2時間30分36秒	16.81 km/h
7分50秒	3分39秒	7分31秒	10分56秒	18分14秒	36分28秒	1時間12分56秒	1時間16分56秒	1時間49分24秒	2時間25分52秒	2時間33分53秒	16.45 km/h
8分00秒	3分43秒	7分44秒	11分10秒	18分37秒	37分15秒	1時間14分29秒	1時間18分35秒	1時間51分44秒	2時間28分59秒	2時間37分09秒	16.11 km/h
8分10秒	3分48秒	7分57秒	11分24秒	19分01秒	38分01秒	1時間16分02秒	1時間20分13秒	1時間54分04秒	2時間32分05秒	2時間40分25秒	15.78 km/h
8分20秒	3分53秒	8分10秒	11分38秒	19分24秒	38分48秒	1時間17分35秒	1時間21分51秒	1時間56分23秒	2時間35分11秒	2時間43分42秒	15.47 km/h
8分30秒	3分57秒	8分23秒	11分52秒	19分47秒	39分34秒	1時間19分09秒	1時間23分29秒	1時間58分43秒	2時間38分17秒	2時間46分58秒	15.16 km/h
8分40秒	4分02秒	8分36秒	12分06秒	20分10秒	40分21秒	1時間20分42秒	1時間25分07秒	2時間01分03秒	2時間41分23秒	2時間50分15秒	14.87 km/h
8分50秒	4分07秒	8分49秒	12分20秒	20分34秒	41分07秒	1時間22分15秒	1時間26分46秒	2時間03分22秒	2時間44分30秒	2時間53分31秒	14.59 km/h
9分00秒	4分11秒	9分02秒	12分34秒	20分57秒	41分54秒	1時間23分48秒	1時間28分24秒	2時間05分42秒	2時間47分36秒	2時間56分48秒	14.32 km/h
9分10秒	4分16秒	9分16秒	12分48秒	21分20秒	42分41秒	1時間25分21秒	1時間30分02秒	2時間08分02秒	2時間50分42秒	3時間00分04秒	14.06 km/h
9分20秒	4分21秒	9分29秒	13分02秒	21分44秒	43分27秒	1時間26分54秒	1時間31分40秒	2時間10分21秒	2時間53分48秒	3時間03分21秒	13.81 km/h
9分30秒	4分25秒	9分41秒	13分16秒	22分07秒	44分14秒	1時間28分27秒	1時間33分18秒	2時間12分41秒	2時間56分55秒	3時間06分37秒	13.57 km/h
9分40秒	4分30秒	9分50秒	13分30秒	22分30秒	45分00秒	1時間30分00秒	1時間34分57秒	2時間15分01秒	3時間00分01秒	3時間09分53秒	13.33 km/h
9分50秒	4分35秒	10分09秒	13分44秒	22分53秒	45分47秒	1時間31分33秒	1時間36分35秒	2時間17分20秒	3時間03分07秒	3時間13分10秒	13.11 km/h
10分00秒	4分39秒	10分19秒	13分58秒	23分17秒	46分33秒	1時間33分07秒	1時間38分13秒	2時間19分40秒	3時間06分13秒	3時間16分26秒	12.89 km/h
10分10秒	4分44秒	10分28秒	14分12秒	23分40秒	47分20秒	1時間34分40秒	1時間39分51秒	2時間22分04秒	3時間09分19秒	3時間19分43秒	12.68 km/h
10分20秒	4分49秒	10分37秒	14分26秒	24分03秒	48分06秒	1時間36分13秒	1時間41分30秒	2時間24分19秒	3時間12分26秒	3時間22分59秒	12.47 km/h
10分30秒	4分53秒	10分46秒	14分40秒	24分26秒	48分53秒	1時間37分46秒	1時間43分08秒	2時間26分39秒	3時間15分32秒	3時間26分16秒	12.27 km/h
10分40秒	4分58秒	10分55秒	14分54秒	24分50秒	49分40秒	1時間39分19秒	1時間44分46秒	2時間28分59秒	3時間18分38秒	3時間29分32秒	12.08 km/h
10分50秒	5分03秒	11分05秒	15分08秒	25分13秒	50分26秒	1時間40分52秒	1時間46分24秒	2時間31分18秒	3時間21分44秒	3時間32分49秒	11.90 km/h
11分00秒	5分07秒	11分15秒	15分22秒	25分36秒	51分13秒	1時間42分25秒	1時間48分02秒	2時間33分38秒	3時間24分51秒	3時間36分05秒	11.72 km/h
11分10秒	5分12秒	11分24秒	15分36秒	25分60秒	51分59秒	1時間43分58秒	1時間49分41秒	2時間35分58秒	3時間28分07秒	3時間39分21秒	11.54 km/h
11分20秒	5分17秒	11分33秒	15分50秒	26分23秒	52分46秒	1時間45分31秒	1時間51分19秒	2時間38分17秒	3時間31分13秒	3時間42分38秒	11.37 km/h
11分30秒	5分21秒	11分42秒	16分04秒	26分46秒	53分32秒	1時間47分05秒	1時間52分57秒	2時間40分37秒	3時間34分09秒	3時間45分54秒	11.21 km/h
11分40秒	5分26秒	11分51秒	16分18秒	27分09秒	54分19秒	1時間48分38秒	1時間54分35秒	2時間42分57秒	3時間37分15秒	3時間49分11秒	11.05 km/h
11分50秒	5分31秒	12分02秒	16分32秒	27分33秒	55分05秒	1時間50分11秒	1時間56分14秒	2時間45分16秒	3時間40分22秒	3時間52分27秒	10.89 km/h
12分00秒	5分35秒	12分10秒	16分46秒	27分56秒	55分52秒	1時間51分44秒	1時間57分52秒	2時間47分36秒	3時間43分28秒	3時間55分44秒	10.74 km/h
12分10秒	5分40秒	12分20秒	17分00秒	28分19秒	56分39秒	1時間53分17秒	1時間59分30秒	2時間49分56秒	3時間46分34秒	3時間59分00秒	10.59 km/h
12分20秒	5分45秒	12分29秒	17分14秒	28分43秒	57分25秒	1時間54分50秒	2時間01分08秒	2時間52分15秒	3時間49分40秒	4時間02分16秒	10.45 km/h
12分30秒	5分49秒	12分38秒	17分27秒	29分06秒	58分12秒	1時間56分23秒	2時間02分46秒	2時間54分35秒	3時間52分46秒	4時間05分33秒	10.31 km/h
12分40秒	5分54秒	12分47秒	17分41秒	29分29秒	58分58秒	1時間57分56秒	2時間04分25秒	2時間56分55秒	3時間55分53秒	4時間08分49秒	10.17 km/h
12分50秒	5分58秒	12分56秒	17分55秒	29分52秒	59分45秒	1時間59分29秒	2時間06分03秒	2時間59分14秒	3時間58分59秒	4時間12分06秒	10.04 km/h
13分00秒	6分03秒	13分06秒	18分09秒	30分16秒	1時間00分31秒	2時間01分03秒	2時間07分41秒	3時間01分34秒	4時間02分05秒	4時間15分22秒	9.91 km/h
13分10秒	6分08秒	13分15秒	18分23秒	30分39秒	1時間01分18秒	2時間02分36秒	2時間09分19秒	3時間03分54秒	4時間05分11秒	4時間18分39秒	9.79 km/h
13分20秒	6分12秒	13分24秒	18分37秒	31分02秒	1時間02分04秒	2時間04分09秒	2時間10分58秒	3時間06分13秒	4時間08分18秒	4時間21分55秒	9.67 km/h
13分30秒	6分17秒	13分34秒	18分51秒	31分25秒	1時間02分51秒	2時間05分42秒	2時間12分36秒	3時間08分33秒	4時間11分24秒	4時間25分12秒	9.55 km/h
13分40秒	6分22秒	13分44秒	19分05秒	31分49秒	1時間03分38秒	2時間07分15秒	2時間14分14秒	3時間10分53秒	4時間14分30秒	4時間28分28秒	9.43 km/h
13分50秒	6分26秒	13分53秒	19分19秒	32分12秒	1時間04分24秒	2時間08分48秒	2時間15分52秒	3時間13分12秒	4時間17分36秒	4時間31分44秒	9.32 km/h
14分00秒	6分31秒	14分02秒	19分33秒	32分35秒	1時間05分11秒	2時間10分21秒	2時間17分30秒	3時間15分32秒	4時間20分42秒	4時間35分01秒	9.21 km/h
14分10秒	6分36秒	14分11秒	19分47秒	32分59秒	1時間05分57秒	2時間11分54秒	2時間19分09秒	3時間17分52秒	4時間23分49秒	4時間38分17秒	9.10 km/h
14分20秒	6分40秒	14分20秒	20分01秒	33分22秒	1時間06分44秒	2時間13分27秒	2時間20分47秒	3時間20分11秒	4時間26分55秒	4時間41分34秒	8.99 km/h
14分30秒	6分45秒	14分30秒	20分15秒	33分45秒	1時間07分30秒	2時間15分01秒	2時間22分25秒	3時間22分31秒	4時間30分01秒	4時間44分50秒	8.89 km/h
14分40秒	6分50秒	14分39秒	20分29秒	34分08秒	1時間08分17秒	2時間16分34秒	2時間24分03秒	3時間24分51秒	4時間33分07秒	4時間48分07秒	8.79 km/h
14分50秒	6分54秒	14分49秒	20分43秒	34分32秒	1時間09分03秒	2時間18分07秒	2時間25分42秒	3時間27分10秒	4時間36分14秒	4時間51分23秒	8.69 km/h
15分00秒	6分59秒	14分58秒	20分57秒	34分55秒	1時間09分50秒	2時間19分40秒	2時間27分20秒	3時間29分30秒	4時間39分20秒	4時間54分39秒	8.59 km/h
15分10秒	7分04秒	15分07秒	21分11秒	35分18秒	1時間10分36秒	2時間21分13秒	2時間28分58秒	3時間31分49秒	4時間42分26秒	4時間57分56秒	8.50 km/h
15分20秒	7分08秒	15分17秒	21分25秒	35分42秒	1時間11分23秒	2時間22分46秒	2時間30分36秒	3時間34分09秒	4時間45分32秒	5時間01分12秒	8.41 km/h
15分30秒	7分13秒	15分26秒	21分39秒	36分05秒	1時間12分10秒	2時間24分19秒	2時間32分14秒	3時間36分29秒	4時間48分38秒	5時間04分29秒	8.31 km/h
15分40秒	7分18秒	15分35秒	21分53秒	36分28秒	1時間12分56秒	2時間25分52秒	2時間33分53秒	3時間38分48秒	4時間51分45秒	5時間07分45秒	8.23 km/h
15分50秒	7分22秒	15分45秒	22分07秒	36分51秒	1時間13分43秒	2時間27分25秒	2時間35分31秒	3時間41分08秒	4時間54分51秒	5時間11分02秒	8.14 km/h
16分00秒	7分27秒	15分54秒	22分21秒	37分15秒	1時間14分29秒	2時間28分59秒	2時間37分09秒	3時間43分28秒	4時間57分57秒	5時間14分18秒	8.06 km/h
16分10秒	7分32秒	16分03秒	22分35秒	37分38秒	1時間15分16秒	2時間30分32秒	2時間38分47秒	3時間45分47秒	5時間01分03秒	5時間17分35秒	7.97 km/h
16分20秒	7分36秒	16分12秒	22分49秒	38分01秒	1時間16分02秒	2時間32分05秒	2時間40分25秒	3時間48分07秒	5時間04分10秒	5時間20分51秒	7.89 km/h
16分30秒	7分41秒	16分22秒	23分03秒	38分24秒	1時間16分49秒	2時間33分38秒	2時間42分04秒	3時間50分27秒	5時間07分16秒	5時間24分07秒	7.81 km/h
16分40秒	7分46秒	16分31秒	23分17秒	38分48秒	1時間17分35秒	2時間35分11秒	2時間43分42秒	3時間52分46秒	5時間10分22秒	5時間27分24秒	7.73 km/h
16分50秒	7分50秒	16分40秒	23分31秒	39分11秒	1時間18分22秒	2時間36分44秒	2時間45分20秒	3時間55分06秒	5時間13分28秒	5時間30分40秒	7.66 km/h
17分00秒	7分55秒	16分50秒	23分45秒	39分34秒	1時間19分09秒	2時間38分17秒	2時間46分58秒	3時間57分26秒	5時間16分34秒	5時間33分57秒	7.58 km/h
17分10秒	7分60秒	16分59秒	23分59秒	39分58秒	1時間19分55秒	2時間39分50秒	2時間48分37秒	3時間59分45秒	5時間19分41秒	5時間37分13秒	7.51 km/h
17分20秒	8分04秒	17分08秒	24分13秒	40分21秒	1時間20分42秒	2時間41分23秒	2時間50分15秒	4時間02分05秒	5時間22分47秒	5時間40分30秒	7.44 km/h
17分30秒	8分09秒	17分18秒	24分26秒	40分44秒	1時間21分28秒	2時間42分57秒	2時間51分53秒	4時間04分25秒	5時間25分53秒	5時間43分46秒	7.36 km/h
17分40秒	8分13秒	17分27秒	24分40秒	41分07秒	1時間22分15秒	2時間44分30秒	2時間53分31秒	4時間06分44秒	5時間28分59秒	5時間47分02秒	7.30 km/h
17分50秒	8分18秒	17分36秒	24分54秒	41分31秒	1時間23分01秒	2時間46分03秒	2時間55分09秒	4時間09分04秒	5時間32分06秒	5時間50分19秒	7.23 km/h
18分00秒	8分23秒	17分46秒	25分08秒	41分54秒	1時間23分48秒	2時間47分36秒	2時間56分48秒	4時間11分24秒	5時間35分12秒	5時間53分35秒	7.16 km/h
18分10秒	8分27秒	17分55秒	25分22秒	42分17秒	1時間24分34秒	2時間49分09秒	2時間58分26秒	4時間13分43秒	5時間38分18秒	5時間56分52秒	7.09 km/h
18分20秒	8分32秒	18分04秒	25分36秒	42分41秒	1時間25分21秒	2時間50分42秒	3時間00分04秒	4時間16分03秒	5時間41分24秒	6時間00分08秒	7.03 km/h
18分30秒	8分37秒	18分14秒	25分50秒	43分04秒	1時間26分08秒	2時間52分15秒	3時間01分42秒	4時間18分23秒	5時間44分30秒	6時間03分25秒	6.97 km/h
18分40秒	8分41秒	18分23秒	26分04秒	43分27秒	1時間26分54秒	2時間53分48秒	3時間03分21秒	4時間20分42秒	5時間47分37秒	6時間06分41秒	6.90 km/h
18分50秒	8分46秒	18分32秒	26分18秒	43分50秒	1時間27分41秒	2時間55分21秒	3時間05分04秒	4時間23分02秒	5時間50分43秒	6時間09分58秒	6.84 km/h
19分00秒	8分51秒	18分41秒	26分32秒	44分14秒	1時間28分27秒	2時間56分55秒	3時間06分37秒	4時間25分22秒	5時間53分49秒	6時間13分14秒	6.78 km/h
19分10秒	8分55秒	18分51秒	26分46秒	44分37秒	1時間29分14秒	2時間58分28秒	3時間08分15秒	4時間27分41秒	5時間56分55秒	6時間16分30秒	6.72 km/h
19分20秒	9分00秒	19分00秒	27分00秒	45分00秒	1時間30分00秒	3時間00分01秒	3時間09分53秒	4時間30分01秒	6時間00分01秒	6時間19分47秒	6.67 km/h
19分30秒	9分05秒	19分09秒	27分14秒	45分23秒	1時間30分47秒	3時間01分34秒	3時間11分32秒	4時間32分21秒	6時間03分08秒	6時間23分03秒	6.61 km/h
19分40秒	9分09秒	19分19秒	27分28秒	45分47秒	1時間31分33秒	3時間03分07秒	3時間13分10秒	4時間34分40秒	6時間06分14秒	6時間26分20秒	6.55 km/h
19分50秒	9分14秒	19分28秒	27分42秒	46分10秒	1時間32分20秒	3時間04分40秒	3時間14分48秒	4時間37分00秒	6時間09分20秒	6時間29分36秒	6.50 km/h
20分00秒	9分19秒	19分37秒	27分56秒	46分33秒	1時間33分07秒	3時間06分13秒	3時間16分26秒	4時間39分20秒	6時間12分26秒	6時間32分53秒	6.44 km/h