

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 (2.14km)	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33秒	9分49秒	16分21秒	32分43秒	1時間05分25秒	1時間09分01秒	1時間38分08秒	2時間10分50秒	2時間18分01秒	18.34 km/h
7分10秒	3分21秒	6分42秒	10分03秒	16分45秒	33分29秒	1時間06分59秒	1時間10分39秒	1時間40分28秒	2時間13分57秒	2時間21分18秒	17.92 km/h
7分20秒	3分26秒	6分51秒	10分17秒	17分08秒	34分16秒	1時間08分32秒	1時間12分18秒	1時間42分48秒	2時間17分04秒	2時間24分36秒	17.51 km/h
7分30秒	3分30秒	7分01秒	10分31秒	17分31秒	35分03秒	1時間10分06秒	1時間13分56秒	1時間45分08秒	2時間20分11秒	2時間27分53秒	17.12 km/h
7分40秒	3分35秒	7分10秒	10分45秒	17分55秒	35分50秒	1時間11分39秒	1時間15分35秒	1時間47分29秒	2時間23分18秒	2時間31分10秒	16.75 km/h
7分50秒	3分40秒	7分19秒	10分59秒	18分18秒	36分36秒	1時間13分13秒	1時間17分14秒	1時間49分49秒	2時間26分25秒	2時間34分27秒	16.39 km/h
8分00秒	3分44秒	7分29秒	11分13秒	18分41秒	37分23秒	1時間14分46秒	1時間18分52秒	1時間52分09秒	2時間29分32秒	2時間37分44秒	16.05 km/h
8分10秒	3分49秒	7分38秒	11分27秒	19分05秒	38分10秒	1時間16分19秒	1時間20分31秒	1時間54分29秒	2時間32分39秒	2時間41分01秒	15.72 km/h
8分20秒	3分54秒	7分47秒	11分41秒	19分28秒	38分56秒	1時間17分53秒	1時間22分09秒	1時間56分49秒	2時間35分46秒	2時間44分19秒	15.41 km/h
8分30秒	3分58秒	7分57秒	11分55秒	19分52秒	39分43秒	1時間19分26秒	1時間23分48秒	1時間59分10秒	2時間38分53秒	2時間47分36秒	15.11 km/h
8分40秒	4分03秒	8分06秒	12分09秒	20分15秒	40分30秒	1時間20分50秒	1時間25分26秒	2時間01分30秒	2時間41分60秒	2時間50分53秒	14.82 km/h
8分50秒	4分08秒	8分15秒	12分23秒	20分38秒	41分17秒	1時間22分33秒	1時間27分05秒	2時間03分50秒	2時間45分07秒	2時間54分10秒	14.54 km/h
9分00秒	4分12秒	8分25秒	12分37秒	21分02秒	42分03秒	1時間24分07秒	1時間28分44秒	2時間06分10秒	2時間48分13秒	2時間57分27秒	14.27 km/h
9分10秒	4分17秒	8分34秒	12分51秒	21分25秒	42分50秒	1時間25分40秒	1時間30分22秒	2時間08分30秒	2時間50分52秒	3時間00分45秒	14.01 km/h
9分20秒	4分22秒	8分43秒	13分05秒	21分48秒	43分37秒	1時間27分14秒	1時間32分01秒	2時間10分50秒	2時間54分27秒	3時間04分02秒	13.76 km/h
9分30秒	4分26秒	8分53秒	13分19秒	22分12秒	44分24秒	1時間28分47秒	1時間33分39秒	2時間13分11秒	2時間57分34秒	3時間07分19秒	13.52 km/h
9分40秒	4分31秒	9分02秒	13分33秒	22分35秒	45分10秒	1時間30分21秒	1時間35分18秒	2時間15分31秒	3時間00分41秒	3時間09分36秒	13.28 km/h
9分50秒	4分36秒	9分11秒	13分47秒	22分59秒	45分57秒	1時間31分54秒	1時間36分57秒	2時間17分51秒	3時間03分48秒	3時間13分53秒	13.06 km/h
10分00秒	4分40秒	9分21秒	14分01秒	23分22秒	46分44秒	1時間33分27秒	1時間38分35秒	2時間20分11秒	3時間06分55秒	3時間17分10秒	12.84 km/h
10分10秒	4分45秒	9分30秒	14分15秒	23分45秒	47分30秒	1時間35分01秒	1時間40分14秒	2時間22分31秒	3時間09分02秒	3時間20分28秒	12.63 km/h
10分20秒	4分50秒	9分39秒	14分29秒	24分09秒	48分17秒	1時間36分34秒	1時間41分52秒	2時間24分52秒	3時間13分09秒	3時間23分45秒	12.43 km/h
10分30秒	4分54秒	9分49秒	14分43秒	24分32秒	49分04秒	1時間38分08秒	1時間43分31秒	2時間27分12秒	3時間16分16秒	3時間27分02秒	12.23 km/h
10分40秒	4分59秒	9分58秒	14分57秒	24分55秒	49分51秒	1時間39分41秒	1時間45分10秒	2時間29分32秒	3時間19分23秒	3時間30分19秒	12.04 km/h
10分50秒	5分04秒	10分07秒	15分11秒	25分19秒	50分37秒	1時間41分15秒	1時間46分48秒	2時間31分52秒	3時間22分30秒	3時間33分36秒	11.85 km/h
11分00秒	5分8秒	10分17秒	15分25秒	25分42秒	51分24秒	1時間42分48秒	1時間48分27秒	2時間34分12秒	3時間25分36秒	3時間36分53秒	11.67 km/h
11分10秒	5分13秒	10分26秒	15分39秒	26分05秒	52分11秒	1時間44分22秒	1時間50分05秒	2時間36分33秒	3時間28分43秒	3時間40分11秒	11.50 km/h
11分20秒	5分18秒	10分36秒	15分53秒	26分29秒	52分58秒	1時間45分55秒	1時間51分44秒	2時間38分53秒	3時間31分50秒	3時間43分28秒	11.33 km/h
11分30秒	5分22秒	10分45秒	16分07秒	26分52秒	53分44秒	1時間47分29秒	1時間53分22秒	2時間41分13秒	3時間34分57秒	3時間46分45秒	11.17 km/h
11分40秒	5分27秒	10分54秒	16分21秒	27分16秒	54分31秒	1時間49分02秒	1時間55分01秒	2時間43分33秒	3時間38分04秒	3時間50分02秒	11.01 km/h
11分50秒	5分32秒	11分04秒	16分35秒	27分39秒	55分18秒	1時間50分36秒	1時間56分40秒	2時間45分53秒	3時間41分11秒	3時間53分19秒	10.85 km/h
12分00秒	5分36秒	11分13秒	16分49秒	28分02秒	56分04秒	1時間52分09秒	1時間58分18秒	2時間48分13秒	3時間44分18秒	3時間56分36秒	10.70 km/h
12分10秒	5分41秒	11分22秒	17分03秒	28分26秒	56分51秒	1時間53分42秒	1時間59分57秒	2時間50分34秒	3時間47分25秒	3時間59分54秒	10.55 km/h
12分20秒	5分46秒	11分32秒	17分17秒	28分49秒	57分38秒	1時間55分16秒	2時間01分35秒	2時間52分54秒	3時間50分32秒	4時間03分11秒	10.41 km/h
12分30秒	5分50秒	11分41秒	17分31秒	29分12秒	58分25秒	1時間56分49秒	2時間03分14秒	2時間55分14秒	3時間53分39秒	4時間06分28秒	10.27 km/h
12分40秒	5分55秒	11分50秒	17分45秒	29分36秒	59分11秒	1時間58分23秒	2時間04分53秒	2時間57分34秒	3時間56分46秒	4時間09分45秒	10.14 km/h
12分50秒	5分60秒	11分60秒	17分59秒	29分59秒	59分58秒	1時間59分56秒	2時間06分31秒	2時間59分54秒	3時間59分53秒	4時間12分02秒	10.01 km/h
13分00秒	6分4秒	12分09秒	18分13秒	30分22秒	1時間00分45秒	2時間01分30秒	2時間08分10秒	3時間02分15秒	4時間02分59秒	4時間16分19秒	9.88 km/h
13分10秒	6分09秒	12分18秒	18分27秒	30分46秒	1時間01分32秒	2時間03分03秒	2時間09分48秒	3時間04分35秒	4時間06分06秒	4時間19分37秒	9.75 km/h
13分20秒	6分14秒	12分28秒	18分41秒	31分09秒	1時間02分18秒	2時間04分37秒	2時間11分27秒	3時間06分55秒	4時間09分13秒	4時間22分54秒	9.63 km/h
13分30秒	6分19秒	12分37秒	18分56秒	31分33秒	1時間03分05秒	2時間06分10秒	2時間13分06秒	3時間09分15秒	4時間12分20秒	4時間26分11秒	9.51 km/h
13分40秒	6分23秒	12分46秒	19分10秒	31分56秒	1時間03分52秒	2時間07分44秒	2時間14分44秒	3時間11分35秒	4時間15分27秒	4時間29分28秒	9.40 km/h
13分50秒	6分28秒	12分56秒	19分24秒	32分19秒	1時間04分39秒	2時間09分17秒	2時間16分23秒	3時間13分56秒	4時間18分34秒	4時間32分45秒	9.28 km/h
14分00秒	6分33秒	13分05秒	19分38秒	32分43秒	1時間05分25秒	2時間10分50秒	2時間18分01秒	3時間16分16秒	4時間21分41秒	4時間36分03秒	9.17 km/h
14分10秒	6分37秒	13分14秒	19分52秒	33分06秒	1時間06分12秒	2時間12分24秒	2時間19分40秒	3時間18分36秒	4時間24分48秒	4時間39分20秒	9.06 km/h
14分20秒	6分42秒	13分24秒	20分06秒	33分29秒	1時間06分59秒	2時間14分07秒	2時間21分18秒	3時間20分56秒	4時間27分55秒	4時間42分37秒	8.96 km/h
14分30秒	6分47秒	13分33秒	20分20秒	33分53秒	1時間07分45秒	2時間15分41秒	2時間22分57秒	3時間23分16秒	4時間31分02秒	4時間45分54秒	8.86 km/h
14分40秒	6分51秒	13分42秒	20分34秒	34分16秒	1時間08分32秒	2時間17分04秒	2時間24分36秒	3時間25分36秒	4時間34分09秒	4時間49分11秒	8.75 km/h
14分50秒	6分56秒	13分52秒	20分48秒	34分39秒	1時間09分19秒	2時間18分38秒	2時間26分14秒	3時間27分57秒	4時間37分16秒	4時間52分28秒	8.66 km/h
15分00秒	7分1秒	14分01秒	21分02秒	35分03秒	1時間10分06秒	2時間20分11秒	2時間27分53秒	3時間30分17秒	4時間40分22秒	4時間55分46秒	8.56 km/h
15分10秒	7分05秒	14分10秒	21分16秒	35分26秒	1時間10分52秒	2時間21分45秒	2時間29分31秒	3時間32分37秒	4時間43分29秒	4時間59分03秒	8.47 km/h
15分20秒	7分10秒	14分20秒	21分30秒	35分50秒	1時間11分39秒	2時間23分18秒	2時間31分10秒	3時間34分57秒	4時間46分36秒	5時間02分20秒	8.37 km/h
15分30秒	7分15秒	14分29秒	21分44秒	36分13秒	1時間12分26秒	2時間24分52秒	2時間32分49秒	3時間37分17秒	4時間49分43秒	5時間05分37秒	8.28 km/h
15分40秒	7分19秒	14分39秒	21分58秒	36分36秒	1時間13分13秒	2時間26分25秒	2時間34分27秒	3時間39分38秒	4時間52分50秒	5時間08分54秒	8.20 km/h
15分50秒	7分24秒	14分48秒	22分12秒	36分60秒	1時間13分59秒	2時間27分59秒	2時間36分06秒	3時間41分58秒	4時間55分57秒	5時間12分11秒	8.11 km/h
16分00秒	7分29秒	14分57秒	22分26秒	37分23秒	1時間14分46秒	2時間29分32秒	2時間37分44秒	3時間44分18秒	4時間59分04秒	5時間15分29秒	8.03 km/h
16分10秒	7分33秒	15分07秒	22分40秒	37分46秒	1時間15分33秒	2時間31分05秒	2時間39分23秒	3時間46分38秒	5時間02分11秒	5時間18分46秒	7.94 km/h
16分20秒	7分38秒	15分16秒	22分54秒	38分10秒	1時間16分19秒	2時間32分39秒	2時間41分01秒	3時間48分58秒	5時間05分18秒	5時間22分03秒	7.86 km/h
16分30秒	7分43秒	15分25秒	23分08秒	38分33秒	1時間17分06秒	2時間34分12秒	2時間42分40秒	3時間51分19秒	5時間08分25秒	5時間25分20秒	7.78 km/h
16分40秒	7分47秒	15分35秒	23分22秒	38分56秒	1時間17分53秒	2時間35分46秒	2時間44分19秒	3時間53分39秒	5時間11分32秒	5時間28分37秒	7.70 km/h
16分50秒	7分52秒	15分44秒	23分36秒	39分20秒	1時間18分40秒	2時間37分19秒	2時間45分57秒	3時間55分59秒	5時間14分39秒	5時間31分54秒	7.63 km/h
17分00秒	7分57秒	15分53秒	23分50秒	39分43秒	1時間19分26秒	2時間38分53秒	2時間47分36秒	3時間58分19秒	5時間17分45秒	5時間35分12秒	7.55 km/h
17分10秒	8分01秒	16分03秒	24分04秒	40分07秒	1時間20分13秒	2時間40分26秒	2時間49分14秒	4時間00分39秒	5時間20分52秒	5時間38分29秒	7.48 km/h
17分20秒	8分06秒	16分12秒	24分18秒	40分30秒	1時間20分60秒	2時間41分60秒	2時間50分53秒	4時間02分59秒	5時間23分59秒	5時間41分46秒	7.41 km/h
17分30秒	8分11秒	16分21秒	24分32秒	40分53秒	1時間21分47秒	2時間43分33秒	2時間52分32秒	4時間05分20秒	5時間27分06秒	5時間45分03秒	7.34 km/h
17分40秒	8分15秒	16分31秒	24分46秒	41分17秒	1時間22分33秒	2時間45分07秒	2時間54分10秒	4時間07分40秒	5時間30分13秒	5時間48分20秒	7.27 km/h
17分50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46分40秒	2時間55分49秒	4時間09分00秒	5時間33分20秒	5時間51分37秒	7.20 km/h
18分00秒	8分25秒	16分49秒	25分14秒	42分03秒	1時間24分07秒	2時間48分13秒	2時間57分27秒	4時間11分17秒	5時間36分27秒	5時間54分55秒	7.13 km/h
18分10秒	8分29秒	16分59秒	25分28秒	42分27秒	1時間24分53秒	2時間49分47秒	2時間59分06秒	4時間13分40秒	5時間39分34秒	5時間58分12秒	7.07 km/h
18分20秒	8分34秒	17分08秒	25分42秒	42分50秒	1時間25分40秒	2時間51分20秒	3時間00分45秒	4時間16分01秒	5時間42分41秒	6時間01分29秒	7.00 km/h
18分30秒	8分39秒	17分17秒	25分56秒	43分13秒	1時間26分27秒	2時間52分54秒	3時間02分23秒	4時間18分21秒	5時間45分48秒	6時間04分46秒	6.94 km/h
18分40秒	8分43秒	17分27秒	26分10秒	43分37秒	1時間27分14秒	2時間54分27秒	3時間04分02秒	4時間20分41秒	5時間48分55秒	6時間08分03秒	6.88 km/h
18分50秒	8分48秒	17分36秒	26分24秒	44分00秒	1時間28分00秒	2時間56分01秒	3時間05分40秒	4時間23分01秒	5時間52分01秒	6時間11分21秒	6.82 km/h
19分00秒	8分53秒	17分45秒	26分38秒	44分24秒	1時間28分47秒	2時間57分34秒	3時間07分19秒	4時間25分21秒	5時間55分08秒	6時間14分38秒	6.76 km/h
19分10秒	8分57秒	17分55秒	26分52秒	44分47秒	1時間29分34秒	2時間59分08秒	3時間08分57秒	4時間28分41秒	5時間58分15秒	6時間17分55秒	6.70 km/h
19分20秒	9分02秒	18分04秒	27分06秒	45分10秒	1時間30分21秒	3時間00分41秒	3時間10分36秒	4時間31分02秒	6時間01分22秒	6時間21分12秒	6.64 km/h
19分30秒	9分07秒	18分13秒	27分20秒	45分34秒	1時間31分07秒	3時間02分15秒	3時間12分15秒	4時間33分22秒	6時間04分29秒	6時間24分29秒	6.58 km/h
19分40秒	9分11秒	18分23秒	27分34秒	45分57秒	1時間31分54秒	3時間03分48秒	3時間13分53秒	4時間35分42秒	6時間07分36秒	6時間27分46秒	6.53 km/h
19分50秒	9分16秒	18分32秒	27分48秒	46分20秒	1時間32分41秒	3時間05分21秒	3時間15分32秒	4時間38分02秒	6時間10分43秒	6時間31分04秒	6.47 km/h
20分00秒	9分21秒	18分41秒	28分02秒	46分44秒	1時間33分27秒	3時間06分55秒	3時間17分10秒	4時間40分22秒	6時間13分50秒	6時間34分21秒	6.42 km/h