

# 駒沢公園ジョギングコース ペース表

(目標タイムから駒沢公園1周のタイムを算出)

※ 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
6分27秒	3分00秒	6分00秒	9分00秒	15分00秒	30分00秒	1時間00分00秒	1時間03分18秒	1時間30分00秒	2時間00分00秒	2時間06分35秒	20.00 km/h
6分48秒	3分10秒	6分20秒	9分30秒	15分50秒	31分40秒	1時間03分20秒	1時間06分49秒	1時間35分00秒	2時間06分40秒	2時間13分37秒	18.95 km/h
7分08秒	3分19秒	6分38秒	9分57秒	16分35秒	33分11秒	1時間06分22秒	1時間10分00秒	1時間39分32秒	2時間12分43秒	2時間20分00秒	18.08 km/h
7分10秒	3分20秒	6分40秒	10分00秒	16分40秒	33分20秒	1時間06分40秒	1時間10分20秒	1時間40分00秒	2時間13分20秒	2時間20分39秒	18.00 km/h
7分31秒	3分30秒	7分00秒	10分30秒	17分30秒	35分00秒	1時間10分00秒	1時間13分50秒	1時間45分00秒	2時間20分00秒	2時間27分41秒	17.14 km/h
7分38秒	3分33秒	7分07秒	10分40秒	17分46秒	35分33秒	1時間11分06秒	1時間15分00秒	1時間46分39秒	2時間22分12秒	2時間30分00秒	16.88 km/h
7分53秒	3分40秒	7分20秒	11分00秒	18分20秒	36分40秒	1時間13分20秒	1時間17分21秒	1時間50分00秒	2時間26分40秒	2時間34分43秒	16.36 km/h
8分09秒	3分48秒	7分35秒	11分23秒	18分58秒	37分55秒	1時間15分50秒	1時間20分00秒	1時間53分45秒	2時間31分41秒	2時間40分00秒	15.82 km/h
8分14秒	3分50秒	7分40秒	11分30秒	19分10秒	38分20秒	1時間16分40秒	1時間20分52秒	1時間55分00秒	2時間33分20秒	2時間41分45秒	15.65 km/h
8分36秒	4分00秒	8分00秒	12分00秒	20分00秒	40分00秒	1時間20分00秒	1時間24分23秒	2時間00分00秒	2時間40分00秒	2時間48分47秒	15.00 km/h
8分31秒	4分02秒	8分03秒	12分05秒	20分09秒	40分17秒	1時間20分35秒	1時間25分00秒	2時間00分52秒	2時間41分09秒	2時間50分00秒	14.89 km/h
8分57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27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10秒	4分16秒	8分32秒	12分48秒	21分20秒	42分40秒	1時間25分19秒	1時間30分00秒	2時間07分59秒	2時間50分38秒	3時間00分00秒	14.07 km/h
9分18秒	4分20秒	8分40秒	13分00秒	21分40秒	43分20秒	1時間26分40秒	1時間31分25秒	2時間10分00秒	2時間52分00秒	3時間02分51秒	13.85 km/h
9分40秒	4分30秒	9分00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56秒	2時間15分00秒	3時間00分00秒	3時間09分53秒	13.33 km/h
9分40秒	4分30秒	9分00秒	13分31秒	22分31秒	45分02秒	1時間30分03秒	1時間35分00秒	2時間15分05秒	3時間00分07秒	3時間10分00秒	13.32 km/h
10分01秒	4分40秒	9分20秒	14分00秒	23分20秒	46分40秒	1時間33分20秒	1時間38分27秒	2時間20分00秒	3時間06分40秒	3時間16分55秒	12.86 km/h
10分11秒	4分44秒	9分29秒	14分13秒	23分42秒	47分24秒	1時間34分48秒	1時間40分00秒	2時間22分12秒	3時間09分36秒	3時間20分00秒	12.66 km/h
10分23秒	4分50秒	9分40秒	14分30秒	24分10秒	48分20秒	1時間36分40秒	1時間41分58秒	2時間25分18秒	3時間13分20秒	3時間23分57秒	12.41 km/h
10分41秒	4分59秒	9分57秒	14分56秒	24分53秒	49分46秒	1時間39分32秒	1時間45分00秒	2時間29分18秒	3時間19分05秒	3時間30分00秒	12.06 km/h
10分44秒	5分00秒	10分00秒	15分00秒	25分00秒	50分00秒	1時間40分00秒	1時間45分29秒	2時間30分00秒	3時間20分00秒	3時間30分59秒	12.00 km/h
11分06秒	5分10秒	10分20秒	15分30秒	25分50秒	51分40秒	1時間43分20秒	1時間49分00秒	2時間35分00秒	3時間26分40秒	3時間38分00秒	11.61 km/h
11分12秒	5分13秒	10分26秒	15分38秒	26分04秒	52分08秒	1時間44分17秒	1時間50分00秒	2時間36分25秒	3時間28分33秒	3時間40分00秒	11.51 km/h
11分27秒	5分20秒	10分40秒	16分00秒	26分40秒	53分20秒	1時間46分40秒	1時間52分31秒	2時間40分00秒	3時間33分20秒	3時間45分02秒	11.29 km/h
11分43秒	5分27秒	10分54秒	16分21秒	27分15秒	54分31秒	1時間49分01秒	1時間55分00秒	2時間43分32秒	3時間38分02秒	3時間50分00秒	11.01 km/h
11分49秒	5分30秒	11分00秒	16分30秒	27分30秒	55分00秒	1時間50分00秒	1時間56分02秒	2時間45分00秒	3時間40分00秒	3時間52分04秒	10.91 km/h
12分10秒	5分40秒	11分20秒	17分00秒	28分20秒	56分40秒	1時間53分20秒	1時間59分33秒	2時間50分00秒	3時間46分40秒	3時間59分06秒	10.59 km/h
12分13秒	5分41秒	11分23秒	17分04秒	28分26秒	56分53秒	1時間53分45秒	2時間00分00秒	2時間50分38秒	3時間47分31秒	4時間00分00秒	10.55 km/h
12分32秒	5分50秒	11分40秒	17分30秒	29分10秒	58分20秒	1時間56分40秒	2時間03分04秒	2時間55分00秒	3時間53分20秒	4時間06分08秒	10.29 km/h
12分44秒	5分55秒	11分51秒	17分46秒	29分37秒	59分15秒	1時間58分30秒	2時間05分00秒	2時間57分45秒	3時間56分60秒	4時間10分00秒	10.13 km/h
12分53秒	6分00秒	12分00秒	18分00秒	30分00秒	1時間00分00秒	2時間00分00秒	2時間06分35秒	3時間00分00秒	4時間00分00秒	4時間13分10秒	10.00 km/h
13分14秒	6分10秒	12分19秒	18分29秒	30分49秒	1時間01分37秒	2時間03分14秒	2時間10分00秒	3時間04分51秒	4時間06分28秒	4時間20分00秒	9.74 km/h
13分15秒	6分10秒	12分20秒	18分30秒	30分50秒	1時間01分40秒	2時間03分20秒	2時間10分06秒	3時間05分00秒	4時間06分40秒	4時間20分12秒	9.73 km/h
13分36秒	6分20秒	12分40秒	19分00秒	31分40秒	1時間03分20秒	2時間06分40秒	2時間13分37秒	3時間10分00秒	4時間13分20秒	4時間27分14秒	9.47 km/h
13分45秒	6分24秒	12分48秒	19分12秒	31分60秒	1時間03分59秒	2時間07分59秒	2時間15分00秒	3時間11分58秒	4時間15分57秒	4時間30分00秒	9.38 km/h
13分58秒	6分30秒	13分00秒	19分30秒	32分30秒	1時間05分00秒	2時間10分00秒	2時間17分08秒	3時間15分00秒	4時間20分00秒	4時間34分16秒	9.23 km/h
14分15秒	6分38秒	13分16秒	19分54秒	33分11秒	1時間06分22秒	2時間12分43秒	2時間20分00秒	3時間19分05秒	4時間25分26秒	4時間40分00秒	9.04 km/h
14分19秒	6分40秒	13分20秒	20分00秒	33分20秒	1時間06分40秒	2時間13分20秒	2時間20分39秒	3時間20分00秒	4時間26分40秒	4時間41分18秒	9.00 km/h
14分41秒	6分50秒	13分40秒	20分30秒	34分10秒	1時間08分20秒	2時間16分40秒	2時間24分10秒	3時間25分00秒	4時間33分20秒	4時間48分20秒	8.78 km/h
14分46秒	6分52秒	13分45秒	20分37秒	34分22秒	1時間08分44秒	2時間17分27秒	2時間25分00秒	3時間26分11秒	4時間34分55秒	4時間50分00秒	8.73 km/h
15分02秒	7分00秒	14分00秒	21分00秒	35分00秒	1時間10分00秒	2時間20分00秒	2時間27分41秒	3時間30分00秒	4時間40分00秒	4時間55分22秒	8.57 km/h
15分16秒	7分07秒	14分13秒	21分13秒	35分33秒	1時間11分06秒	2時間22分12秒	2時間30分00秒	3時間33分18秒	4時間44分24秒	5時間00分00秒	8.44 km/h
15分24秒	7分10秒	14分20秒	21分30秒	35分50秒	1時間11分40秒	2時間23分20秒	2時間31分12秒	3時間35分00秒	4時間46分40秒	5時間02分24秒	8.37 km/h
15分45秒	7分20秒	14分40秒	22分00秒	36分40秒	1時間13分20秒	2時間26分40秒	2時間34分43秒	3時間40分00秒	4時間53分20秒	5時間09分26秒	8.18 km/h
15分47秒	7分21秒	14分42秒	22分02秒	36分44秒	1時間13分28秒	2時間26分56秒	2時間35分00秒	3時間40分24秒	4時間53分52秒	5時間10分00秒	8.17 km/h
16分07秒	7分30秒	15分00秒	22分30秒	37分30秒	1時間15分00秒	2時間30分00秒	2時間38分14秒	3時間45分00秒	5時間00分00秒	5時間16分28秒	8.00 km/h
16分17秒	7分35秒	15分10秒	22分45秒	37分55秒	1時間15分50秒	2時間31分41秒	2時間40分00秒	3時間47分31秒	5時間03分21秒	5時間20分00秒	7.91 km/h
16分28秒	7分40秒	15分20秒	23分00秒	38分20秒	1時間16分40秒	2時間33分20秒	2時間41分45秒	3時間50分00秒	5時間06分40秒	5時間23分30秒	7.83 km/h
16分48秒	7分49秒	15分38秒	23分28秒	39分06秒	1時間18分12秒	2時間36分25秒	2時間45分00秒	3時間54分37秒	5時間12分50秒	5時間30分00秒	7.67 km/h
16分50秒	7分50秒	15分40秒	23分30秒	39分10秒	1時間18分20秒	2時間36分40秒	2時間45分16秒	3時間55分00秒	5時間13分20秒	5時間30分32秒	7.66 km/h
17分11秒	8分00秒	16分00秒	24分00秒	40分00秒	1時間20分00秒	2時間40分00秒	2時間48分47秒	4時間00分00秒	5時間20分00秒	5時間37分34秒	7.50 km/h
17分18秒	8分03秒	16分07秒	24分10秒	40分17秒	1時間20分35秒	2時間41分09秒	2時間50分00秒	4時間01分44秒	5時間22分19秒	5時間40分00秒	7.45 km/h
17分33秒	8分10秒	16分20秒	24分30秒	40分50秒	1時間21分40秒	2時間43分20秒	2時間52分18秒	4時間05分00秒	5時間26分40秒	5時間44分36秒	7.35 km/h
17分49秒	8分18秒	16分35秒	24分53秒	41分28秒	1時間22分57秒	2時間45分54秒	2時間55分00秒	4時間08分51秒	5時間31分48秒	5時間50分00秒	7.23 km/h
17分54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10分00秒	5時間33分20秒	5時間51分38秒	7.20 km/h
18分15秒	8分30秒	17分00秒	25分30秒	42分30秒	1時間25分00秒	2時間50分00秒	2時間59分20秒	4時間15分00秒	5時間40分00秒	5時間58分39秒	7.06 km/h
18分20秒	8分32秒	17分04秒	25分36秒	42分40秒	1時間25分19秒	2時間50分38秒	3時間00分00秒	4時間15分57秒	5時間41分16秒	6時間00分00秒	7.03 km/h
18分37秒	8分40秒	17分20秒	26分00秒	43分20秒	1時間26分40秒	2時間53分20秒	3時間02分51秒	4時間20分00秒	5時間46分40秒	6時間05分41秒	6.92 km/h
18分50秒	8分46秒	17分32秒	26分18秒	43分51秒	1時間27分41秒	2時間55分23秒	3時間05分00秒	4時間23分04秒	5時間50分45秒	6時間10分00秒	6.84 km/h
18分58秒	8分50秒	17分40秒	26分30秒	44分10秒	1時間28分20秒	2時間56分40秒	3時間06分22秒	4時間25分00秒	5時間53分20秒	6時間12分43秒	6.79 km/h
19分20秒	9分00秒	18分00秒	27分00秒	45分00秒	1時間30分00秒	3時間00分00秒	3時間09分53秒	4時間30分00秒	6時間00分00秒	6時間19分45秒	6.67 km/h
19分21秒	9分00秒	18分01秒	27分01秒	45分02秒	1時間30分03秒	3時間00分07秒	3時間10分00秒	4時間30分10秒	6時間00分14秒	6時間20分00秒	6.66 km/h
19分41秒	9分10秒	18分20秒	27分30秒	45分50秒	1時間31分40秒	3時間03分20秒	3時間13分24秒	4時間35分00秒	6時間06分40秒	6時間26分47秒	6.55 km/h
19分51秒	9分15秒	18分29秒	27分44秒	46分13秒	1時間32分26秒	3時間04分51秒	3時間15分00秒	4時間37分17秒	6時間09分43秒	6時間30分00秒	6.49 km/h
20分03秒	9分20秒	18分40秒	28分00秒	46分40秒	1時間33分20秒	3時間06分40秒	3時間16分55秒	4時間40分00秒	6時間13分20秒	6時間33分49秒	6.43 km/h
20分22秒	9分29秒	18分58秒	28分26秒	47分24秒	1時間34分48秒	3時間09分36秒	3時間20分00秒	4時間44分24秒	6時間19分12秒	6時間40分00秒	6.33 km/h
20分24秒	9分30秒	19分00秒	28分30秒	47分30秒	1時間35分00秒	3時間10分00秒	3時間20分26秒	4時間45分00秒	6時間20分00秒	6時間40分51秒	6.32 km/h
20分46秒	9分40秒	19分20秒	29分00秒	48分20秒	1時間36分40秒	3時間13分20秒	3時間23分57秒	4時間50分00秒	6時間26分40秒	6時間47分53秒	6.21 km/h
20分52秒	9分43秒	19分26秒	29分09秒	48分35秒	1時間37分10秒	3時間14分20秒	3時間25分00秒	4時間51分30秒	6時間28分40秒	6時間50分00秒	6.17 km/h
21分07秒	9分50秒	19分40秒	29分30秒	49分10秒	1時間38分20秒	3時間16分40秒	3時間27分28秒	4時間55分00秒	6時間33分20秒	6時間54分55秒	6.10 km/h
21分23秒	9分57秒	19分54秒	29分52秒	49分46秒	1時間39分32秒	3時間19分05秒	3時間30分00秒	4時間58分37秒	6時間38分09秒	7時間00分00秒	6.03 km/h
21分29秒	10分00秒	20分00秒	30分00秒	50分00秒	1時間40分00秒	3時間20分00秒	3時間30分59秒	5時間00分00秒	6時間40分00秒	7時間01分57秒	6.00 km/h