

ランニングトラック周回ペース換算表

周回ペース	1km/分	3km	5km	10km	15km	ハーフマラソン 21. 097km	フルマラソン 42. 195km
60秒	6:40	20:00	33:20	66:40	100:00	2:20:40	4:41:20
59秒	6:33	19:39	32:45	65:30	98:15	2:18:12	4:36:24
58秒	6:27	19:21	32:15	64:30	96:45	2:16:06	4:32:12
57秒	6:20	19:00	31:40	63:20	95:00	2:13:38	4:27:16
56秒	6:13	18:39	31:10	62:20	93:30	2:11:25	4:22:50
55秒	6:07	18:21	30:35	61:10	91:45	2:09:03	4:18:06
54秒	6:00	18:00	30:00	60:00	90:00	2:06:35	4:13:10
53秒	5:53	17:39	29:25	58:50	88:15	2:04:10	4:08:20
52秒	5:47	17:21	28:55	57:50	86:45	2:02:01	4:04:02
51秒	5:40	17:00	28:20	56:40	85:00	1:59:30	3:59:00
50秒	5:33	16:39	27:45	55:30	83:15	1:57:06	3:54:12
49秒	5:27	16:21	27:15	54:30	81:45	1:55:00	3:50:00
48秒	5:20	16:00	26:40	53:20	80:00	1:52:32	3:45:04
47秒	5:13	15:39	26:05	52:10	78:15	1:50:04	3:40:08
46秒	5:07	15:21	25:35	51:10	76:45	1:47:58	3:35:56
45秒	5:00	15:00	25:00	50:00	75:00	1:45:30	3:31:00
44秒	4:53	14:39	24:25	48:50	73:15	1:43:02	3:26:04
43秒	4:47	14:21	23:55	47:50	71:45	1:40:55	3:21:50
42秒	4:40	14:00	23:20	46:40	70:00	1:38:28	3:16:56
41秒	4:33	13:39	22:45	45:30	68:15	1:35:00	3:10:00
40秒	4:27	13:21	22:15	44:30	66:45	1:33:53	3:07:46
39秒	4:20	13:00	21:40	43:20	65:00	1:31:26	3:02:52
38秒	4:13	12:39	21:05	42:10	63:15	1:28:58	2:57:56
37秒	4:07	12:21	20:35	41:10	61:45	1:26:52	2:53:44
36秒	4:00	12:00	20:00	40:00	60:00	1:24:24	2:48:48

※時間は目安なので若干の誤差があります