

中長距離走 ペース換算表

J A C 亀山

1km pace	100m pace	200mトラック	250mトラック 1/10秒四捨五入	360mトラック 1/10秒四捨五入	400mトラック	285m(西野) 1/10秒四捨五入	295m(東野) 1/10秒四捨五入	530m(亀山) 1/10秒四捨五入	800m	1000m	1500m	2000m	3000m
6' 00"	36"	1' 12"	1' 30"	2' 10"	2' 24"	1' 43"	1' 46"	3' 11"	4' 48"	6' 00"	9' 00"	12' 00"	18' 00"
5' 50"	35"	1' 10"	1' 28"	2' 06"	2' 20"	1' 40"	1' 43"	3' 06"	4' 40"	5' 50"	8' 45"	11' 40"	17' 30"
5' 40"	34"	1' 08"	1' 25"	2' 02"	2' 16"	1' 37"	1' 40"	3' 00"	4' 32"	5' 40"	8' 30"	11' 20"	17' 00"
5' 30"	33"	1' 06"	1' 23"	1' 59"	2' 12"	1' 34"	1' 37"	2' 55"	4' 24"	5' 30"	8' 15"	11' 00"	16' 30"
5' 20"	32"	1' 04"	1' 20"	1' 55"	2' 08"	1' 31"	1' 34"	2' 50"	4' 16"	5' 20"	8' 00"	10' 40"	16' 00"
5' 10"	31"	1' 02"	1' 18"	1' 52"	2' 04"	1' 28"	1' 31"	2' 44"	4' 08"	5' 10"	7' 45"	10' 20"	15' 30"
5' 00"	30"	1' 00"	1' 15"	1' 48"	2' 00"	1' 26"	1' 29"	2' 39"	4' 00"	5' 00"	7' 30"	10' 00"	15' 00"
4' 50"	29"	58"	1' 13"	1' 44"	1' 56"	1' 23"	1' 26"	2' 34"	3' 52"	4' 50"	7' 15"	9' 40"	14' 30"
4' 40"	28"	56"	1' 10"	1' 41"	1' 52"	1' 20"	1' 23"	2' 28"	3' 44"	4' 40"	7' 00"	9' 20"	14' 00"
4' 30"	27"	54"	1' 08"	1' 37"	1' 48"	1' 17"	1' 20"	2' 23"	3' 36"	4' 30"	6' 45"	9' 00"	13' 30"
4' 20"	26"	52"	1' 05"	1' 34"	1' 44"	1' 14"	1' 17"	2' 18"	3' 28"	4' 20"	6' 30"	8' 40"	13' 00"
4' 10"	25"	50"	1' 03"	1' 30"	1' 40"	1' 11"	1' 14"	2' 13"	3' 20"	4' 10"	6' 15"	8' 20"	12' 30"
4' 00"	24"	48"	1' 00"	1' 26"	1' 36"	1' 08"	1' 11"	2' 07"	3' 12"	4' 00"	6' 00"	8' 00"	12' 00"
3' 50"	23"	46"	58"	1' 23"	1' 32"	1' 06"	1' 08"	2' 02"	3' 04"	3' 50"	5' 45"	7' 40"	11' 30"
3' 40"	22"	44"	55"	1' 19"	1' 28"	1' 03"	1' 05"	1' 57"	2' 56"	3' 40"	5' 30"	7' 20"	11' 00"
3' 30"	21"	42"	53"	1' 16"	1' 24"	1' 00"	1' 02"	1' 51"	2' 48"	3' 30"	5' 15"	7' 00"	10' 30"
3' 20"	20"	40"	50"	1' 12"	1' 20"	57"	59"	1' 46"	2' 40"	3' 20"	5' 00"	6' 40"	10' 00"
3' 10"	19"	38"	48"	1' 08"	1' 16"	54"	56"	1' 41"	2' 32"	3' 10"	4' 45"	6' 20"	9' 30"
3' 00"	18"	36"	45"	1' 05"	1' 12"	51"	53"	1' 35"	2' 24"	3' 00"	4' 30"	6' 00"	9' 00"
2' 50"	17"	34"	43"	1' 01"	1' 08"	48"	50"	1' 30"	2' 16"	2' 50"	4' 15"	5' 40"	8' 30"
2' 40"	16"	32"	40"	58"	1' 04"	46"	47"	1' 25"	2' 08"	2' 40"	4' 00"	5' 20"	8' 00"
2' 30"	15"	30"	38"	54"	1' 00"	43"	44"	1' 20"	2' 00"	2' 30"	3' 45"		
2' 20"	14"	28"	35"	50"	56"	40"	41"	1' 14"	1' 52"	2' 20"			

日本中学記録【女子】	2' 07"19		4' 19"46		9' 10"18
日本中学記録【男子】	1' 52"43		3' 49"02	5' 34"41	8' 07"29