



マラソン検定

レベル一覧表

Men's

読むだけでランニングの疑問が解決！
ランニングがしたくなる初心者入門
無料 WEB マガジン **ヨムラン**



M	5kmタイムトライアル		10kmタイムトライアル		ハーフマラソン想定タイム		フルマラソン想定タイム		トレーニング内容						
	5km	1kmのペース(5km)	10km	1kmのペース(10km)	ハーフマラソン	1kmのペース(H)	フルマラソン	1kmのペース(F)							
1級	15分25秒	3分05秒	32分00秒	3分12秒	1時間11分15秒	3分22秒	2時間31分15秒	3分35秒	トレーニングの種類	距離	頻度(週)	ペース	ウォーミングアップ	クールダウン	
2級	15分35秒	3分07秒	32分20秒	3分14秒	1時間11分45秒	3分24秒	2時間33分30秒	3分38秒	ロング	25～30km	1～2回	Fペース→Hペースにビルドアップ	軽く行う	軽く行う	
3級	15分45秒	3分09秒	32分40秒	3分16秒	1時間13分00秒	3分27秒	2時間36分15秒	3分42秒	スピード	10～15km	1～2回	10km ペース	念入りに行う	念入りに行う	
4級	15分55秒	3分11秒	33分10秒	3分19秒	1時間14分00秒	3分30秒	2時間39分00秒	3分46秒	ジョギング	10～20km	3～5回	呼吸が上がらないペース	－	－	
5級	16分05秒	3分13秒	33分30秒	3分21秒	1時間15分00秒	3分33秒	2時間41分45秒	3分50秒	例) 5級の場合の1week トレーニング						
6級	16分15秒	3分15秒	33分50秒	3分23秒	1時間15分45秒	3分35秒	2時間44分00秒	3分53秒							
7級	16分25秒	3分17秒	34分20秒	3分26秒	1時間17分00秒	3分39秒	2時間47分30秒	3分58秒	Mon 月 お休み	Tue 火 10Km ジョギング	Wed 水 1km × 12本 3分21秒ペース 間は90秒休憩	Wed 木 20km ジョギング	Fri 金 お休み	Sat 土 15km ジョギング	Sun 日 30km ビルドアップ 15km まで 3分50秒ペース ↓ 15～25km 3分40秒ペース ↓ 25～30km 3分33秒ペース
8級	16分35秒	3分19秒	34分40秒	3分28秒	1時間17分45秒	3分41秒	2時間49分30秒	4分01秒							
9級	16分45分	3分21秒	35分00秒	3分30秒	1時間18分30秒	3分43秒	2時間51分45秒	4分04秒							
10級	17分00秒	3分24秒	35分40秒	3分34秒	1時間20分15秒	3分48秒	2時間56分00秒	4分10秒							
11級	17分15秒	3分27秒	36分10秒	3分37秒	1時間21分45秒	3分52秒	2時間59分30秒	4分15秒							
12級	17分30秒	3分30秒	36分40秒	3分40秒	1時間22分45秒	3分55秒	3時間02分15秒	4分19秒							
13級	17分45秒	3分33秒	37分10秒	3分43分	1時間24分15秒	3分59秒	3時間05分45秒	4分24秒							
14級	18分00秒	3分36秒	37分50秒	3分47秒	1時間25分30秒	4分03秒	3時間09分15秒	4分29秒							
15級	18分15秒	3分39秒	38分20秒	3分50秒	1時間27分00秒	4分07秒	3時間12分45秒	4分34秒	トレーニングの種類	距離	頻度(週)	ペース	ウォーミングアップ	クールダウン	
16級	18分30秒	3分42秒	39分00秒	3分54秒	1時間28分15秒	4分11秒	3時間16分15秒	4分39秒	ロング	20～30km	1回	Fペース→Hペースにビルドアップ	軽く行う	軽く行う	
17級	18分45秒	3分45秒	39分30秒	3分57秒	1時間29分45秒	4分15秒	3時間19分45秒	4分44秒	スピード	5～15km	1回	10km ペース	念入りに行う	念入りに行う	
18級	19分00秒	3分48秒	40分00秒	4分00秒	1時間30分45秒	4分18秒	3時間22分00秒	4分47秒	ジョギング	10～15km	3～5回	呼吸が上がらないペース	－	－	
19級	19分15秒	3分51秒	40分40秒	4分04秒	1時間32分30秒	4分23秒	3時間26分15秒	4分53秒	例) 21級の場合の1week トレーニング						
20級	19分35秒	3分55秒	41分20秒	4分08秒	1時間34分00秒	4分27秒	3時間29分00秒	4分57秒							
21級	19分55秒	3分59秒	42分00秒	4分12秒	1時間35分45秒	4分32秒	3時間33分15秒	5分03秒	Mon 月 お休み	Tue 火 10Km ジョギング	Wed 水 500m × 12本 4分12秒ペース 間は90秒休憩	Wed 木 15km ジョギング	Fri 金 お休み	Sat 土 15km ジョギング	Sun 日 25km ビルドアップ 15km まで 5分03秒ペース ↓ 15～20km 4分45秒ペース ↓ 20～25km 4分32秒ペース
22級	20分15秒	4分03秒	42分50秒	4分17秒	1時間37分30秒	4分37秒	3時間36分45秒	5分08秒							
23級	20分35秒	4分07秒	43分30秒	4分21秒	1時間39分15秒	4分42秒	3時間41分00秒	5分14秒							
24級	20分55分	4分11秒	44分10秒	4分25秒	1時間40分45秒	4分46秒	3時間43分45秒	5分18秒							
25級	21分15秒	4分15秒	45分00秒	4分30秒	1時間42分45秒	4分52秒	3時間48分45秒	5分25秒							
26級	21分35秒	4分19秒	45分40秒	4分34秒	1時間44分15秒	4分56秒	3時間51分30秒	5分29秒							
27級	21分55秒	4分23秒	46分20秒	4分38秒	1時間46分00秒	5分01秒	3時間55分45秒	5分35秒							
28級	22分15秒	4分27秒	47分10秒	4分43秒	1時間47分45秒	5分06秒	3時間59分15秒	5分40秒							
29級	22分35秒	4分31秒	47分50秒	4分47秒	1時間49分00秒	5分10秒	4時間02分45秒	5分45秒	トレーニングの種類	距離	頻度(週)	ペース	ウォーミングアップ	クールダウン	
30級	23分00秒	4分36秒	48分40秒	4分52秒	1時間51分15秒	5分16秒	4時間07分00秒	5分51秒	ロング	15～25km	1回	Fペース→Hペースにビルドアップ	軽く行う	軽く行う	
31級	23分25秒	4分41秒	49分40秒	4分58秒	1時間53分15秒	5分22秒	4時間12分00秒	5分58秒	スピード	5km	1回	10km ペース	念入りに行う	念入りに行う	
32級	23分50秒	4分46秒	50分30秒	5分03秒	1時間55分00秒	5分27秒	4時間15分30秒	6分03秒	ジョギング	5～15km	2～4回	呼吸が上がらないペース	－	－	
33級	24分15秒	4分51秒	51分20秒	5分08秒	1時間57分15秒	5分33秒	4時間20分15秒	6分10秒	例) 41級の場合の1week トレーニング						
34級	24分40秒	4分56秒	52分20秒	5分14秒	1時間59分15秒	5分39秒	4時間24分30秒	6分16秒							
35級	25分05秒	5分01秒	53分10秒	5分19秒	2時間01分00秒	5分44秒	4時間28分45秒	6分22秒	Mon 月 5Km ジョギング	Tue 火 5Km ジョギング	Wed 水 500m × 10本 5分51秒ペース 間は90秒休憩	Wed 木 5Km ジョギング	Fri 金 お休み	Sat 土 5Km ジョギング	Sun 日 15km ビルドアップ 10km まで 6分59秒ペース ↓ 10～15km 6分18秒ペース
36級	25分30秒	5分06秒	54分00秒	5分24秒	2時間03分15秒	5分50秒	4時間33分00秒	6分28秒							
37級	25分55秒	5分11秒	55分00秒	5分30秒	2時間05分15秒	5分56秒	4時間38分00秒	6分35秒							
38級	26分20秒	5分16秒	55分55秒	5分35秒	2時間07分00秒	6分01秒	4時間41分30秒	6分40秒							
39級	26分45分	5分21秒	56分40秒	5分40秒	2時間09分15秒	6分07秒	4時間46分15秒	6分47秒							
40級	27分10秒	5分26秒	57分40秒	5分46秒	2時間11分15秒	6分13秒	4時間50分30秒	6分53秒							
41級	27分35秒	5分31秒	58分30秒	5分51秒	2時間13分00秒	6分18秒	4時間54分45秒	6分59秒							
42級	28分05秒	5分37秒	59分30秒	5分57秒	2時間15分30秒	6分25秒	4時間59分45秒	7分06秒							

マラソン用語	ウォーミングアップとは？	けがの防止や身体をランニングしやすいような状態にするための準備運動や軽いジョギングのことです。	ビルドアップとは？	ゆっくりのペースから走りはじめ、設定ペースを走り、切り替えて、またペースを上げて次の設定ペースを走ること
	クールダウンとは？	トレーニングをした後の整理体操。ゆっくり身体を伸ばすストレッチや軽いジョギングをして、身体をほぐすことで筋肉疲労を解消する意味があります。	スピードとは？	全力の7割～8割くらいの速さで、呼吸を上げて走ること



マラソン検定

レベル一覧表

Men's

読むだけでランニングの疑問が解決！
ランニングがしたくなる初心者入門

無料 WEB マガジンヨムラン



プロマラソンランナー
原田 拓 (たくプロ)



M	5kmタイムトライアル		10kmタイムトライアル		ハーフマラソン想定タイム		フルマラソン想定タイム		トレーニング内容						
	5km	1kmのペース(5km)	10km	1kmのペース(10km)	ハーフマラソン	1kmのペース(H)	フルマラソン	1kmのペース(F)							
4 3級	28 分 35 秒	5 分 43 秒	1 時間 00 分 40 秒	6 分 04 秒	2 時間 18 分 00 秒	6 分 32 秒	5 時間 05 分 15 秒	7 分 14 秒	トレーニングの種類	距離	頻度 (週)	ペース	ウォーミングアップ	クールダウン	
4 4級	29 分 05 秒	5 分 49 秒	1 時間 01 分 40 秒	6 分 10 秒	2 時間 20 分 00 秒	6 分 38 秒	5 時間 09 分 30 秒	7 分 20 秒	ロング	10～15km	1 回	Fペース→10km ペースにビルドアップ	軽く行う	軽く行う	
4 5級	29 分 35 秒	5 分 55 秒	1 時間 02 分 40 秒	6 分 16 秒	2 時間 22 分 30 秒	6 分 45 秒	5 時間 15 分 15 秒	7 分 28 秒	ジョギング	毎日やれる距離	3～5 回	呼吸が上がらないペース	－	－	
4 6級	30 分 05 秒	6 分 01 秒	1 時間 03 分 50 秒	6 分 23 秒	2 時間 25 分 00 秒	6 分 52 秒	5 時間 20 分 00 秒	7 分 35 秒	例) 45 級の場合の 1week トレーニング						
4 7級	30 分 35 秒	6 分 07 秒	1 時間 04 分 50 秒	6 分 29 秒	2 時間 27 分 00 秒	6 分 58 秒	5 時間 25 分 00 秒	7 分 42 秒							
4 8級	31 分 05 秒	6 分 13 秒	1 時間 05 分 50 秒	6 分 35 秒	2 時間 29 分 30 秒	7 分 05 秒	5 時間 30 分 00 秒	7 分 49 秒	Mon 月 4Km ジョギング	Tue 火 4Km ジョギング	Wed 水 4Km ジョギング	Wed 木 お休み	Fri 金 4Km ジョギング	Sat 土 12km ビルドアップ 5km まで 7 分 28 秒ペース ↓ 5 ～ 10km 6 分 45 秒ペース ↓ 10 ～ 12km 6 分 16 秒ペース	Sun 日 お休み
4 9級	31 分 35 秒	6 分 19 秒	1 時間 07 分 00 秒	6 分 42 秒	2 時間 32 分 00 秒	7 分 12 秒	5 時間 36 分 15 秒	7 分 57 秒							
5 0級	32 分 05 秒	6 分 25 秒	1 時間 08 分 00 秒	6 分 48 秒	2 時間 34 分 00 秒	7 分 18 秒	5 時間 39 分 45 秒	8 分 03 秒							
5 1級	32 分 35 秒	6 分 31 秒	1 時間 09 分 00 秒	6 分 54 秒	2 時間 36 分 30 秒	7 分 25 秒	5 時間 45 分 30 秒	8 分 11 秒							
5 2級	33 分 05 秒	6 分 37 秒	1 時間 10 分 00 秒	7 分 00 秒	2 時間 38 分 45 秒	7 分 31 秒	5 時間 49 分 30 秒	8 分 17 秒							
5 3級	33 分 35 秒	6 分 43 秒	1 時間 11 分 10 秒	7 分 07 秒	2 時間 41 分 15 秒	7 分 38 秒	5 時間 55 分 15 秒	8 分 25 秒							
5 4級	34 分 05 秒	6 分 49 秒	1 時間 12 分 10 秒	7 分 13 秒	2 時間 43 分 30 秒	7 分 45 秒	6 時間 00 分 15 秒	8 分 32 秒							
5 5級	34 分 35 秒	6 分 55 秒	1 時間 13 分 10 秒	7 分 19 秒	2 時間 45 分 45 秒	7 分 51 秒	6 時間 05 分 00 秒	8 分 39 秒							
5 6級	35 分 05 秒	7 分 01 秒	1 時間 14 分 10 秒	7 分 25 秒	2 時間 47 分 45 秒	7 分 57 秒	6 時間 00 分 15 秒	8 分 45 秒							
5 7級	35 分 40 秒	7 分 08 秒	1 時間 15 分 30 秒	7 分 33 秒	2 時間 51 分 00 秒	8 分 06 秒	6 時間 09 分 15 秒	8 分 55 秒							
5 8級	36 分 15 秒	7 分 15 秒	1 時間 16 分 40 秒	7 分 40 秒	2 時間 53 分 30 秒	8 分 13 秒	6 時間 16 分 15 秒	9 分 02 秒	例) 66 級の場合の 1week トレーニング						
5 9級	36 分 50 秒	7 分 22 秒	1 時間 17 分 50 秒	7 分 47 秒	2 時間 56 分 00 秒	8 分 20 秒	6 時間 21 分 15 秒	9 分 10 秒							
6 0級	37 分 25 秒	7 分 29 秒	1 時間 19 分 00 秒	7 分 54 秒	2 時間 58 分 45 秒	8 分 28 秒	6 時間 27 分 00 秒	9 分 18 秒	トレーニングの種類	距離	頻度 (週)	ペース	ウォーミングアップ	クールダウン	
6 1級	38 分 00 秒	7 分 36 秒	1 時間 20 分 20 秒	8 分 02 秒	3 時間 01 分 30 秒	8 分 36 秒	6 時間 32 分 30 秒	9 分 27 秒	ジョギング	毎日やれる距離	3～6 回	呼吸が上がらないペース	－	－	
6 2級	38 分 35 秒	7 分 43 秒	1 時間 21 分 30 秒	8 分 09 秒	3 時間 04 分 00 秒	8 分 43 秒	6 時間 38 分 45 秒	9 分 34 秒	例) 66 級の場合の 1week トレーニング						
6 3級	39 分 10 秒	7 分 50 秒	1 時間 22 分 40 秒	8 分 16 秒	3 時間 06 分 45 秒	8 分 51 秒	6 時間 43 分 45 秒	9 分 43 秒							
6 4級	39 分 45 秒	7 分 57 秒	1 時間 23 分 50 秒	8 分 23 秒	3 時間 09 分 15 秒	8 分 58 秒	6 時間 50 分 00 秒	9 分 50 秒	Mon 月 お休み	Tue 火 3Km ジョギング	Wed 水 3Km ジョギング	Wed 木 3Km ジョギング	Fri 金 3Km ジョギング	Sat 土 3Km ジョギング	Sun 日 3Km ジョギング
6 5級	40 分 20 秒	8 分 04 秒	1 時間 25 分 10 秒	8 分 31 秒	3 時間 12 分 00 秒	9 分 06 秒	6 時間 55 分 00 秒	9 分 59 秒							
6 6級	40 分 55 秒	8 分 11 秒	1 時間 26 分 20 秒	8 分 38 秒	3 時間 15 分 00 秒	9 分 14 秒	7 時間 01 分 15 秒	10 分 07 秒							
6 7級	41 分 30 秒	8 分 18 秒	1 時間 27 分 30 秒	8 分 45 秒	3 時間 17 分 15 秒	9 分 21 秒	7 時間 07 分 00 秒	10 分 15 秒							
6 8級	42 分 05 秒	8 分 25 秒	1 時間 28 分 40 秒	8 分 52 秒	3 時間 19 分 45 秒	9 分 28 秒	7 時間 12 分 30 秒	10 分 22 秒							
6 9級	42 分 40 秒	8 分 32 秒	1 時間 30 分 00 秒	9 分 00 秒	3 時間 23 分 00 秒	9 分 37 秒	7 時間 17 分 30 秒	10 分 32 秒							
7 0級	43 分 15 秒	8 分 39 秒	1 時間 31 分 10 秒	9 分 07 秒	3 時間 25 分 30 秒	9 分 44 秒	7 時間 24 分 30 秒	10 分 39 秒							
7 1級	43 分 50 秒	8 分 46 秒	1 時間 32 分 20 秒	9 分 14 秒	3 時間 28 分 00 秒	9 分 51 秒	7 時間 29 分 30 秒	10 分 47 秒							
7 2級	44 分 25 秒	8 分 53 秒	1 時間 33 分 30 秒	9 分 21 秒	3 時間 31 分 45 秒	9 分 59 秒	7 時間 35 分 00 秒	10 分 55 秒							
7 3級	45 分 00 秒	9 分 00 秒	1 時間 34 分 50 秒	9 分 29 秒	3 時間 33 分 30 秒	10 分 07 秒	7 時間 47 分 00 秒	11 分 04 秒							
7 4級	45 分 40 秒	9 分 08 秒	1 時間 36 分 10 秒	9 分 37 秒	3 時間 36 分 15 秒	10 分 15 秒	7 時間 52 分 45 秒	11 分 12 秒							
7 5級	46 分 20 秒	9 分 16 秒	1 時間 37 分 30 秒	9 分 45 秒	3 時間 39 分 30 秒	10 分 24 秒	7 時間 59 分 45 秒	11 分 22 秒							
7 6級	47 分 00 秒	9 分 24 秒	1 時間 38 分 50 秒	9 分 53 秒	3 時間 42 分 15 秒	10 分 32 秒	8 時間 05 分 15 秒	11 分 30 秒							
7 7級	47 分 40 秒	9 分 32 秒	1 時間 40 分 20 秒	10 分 02 秒	3 時間 45 分 30 秒	10 分 41 秒	8 時間 12 分 30 秒	11 分 40 秒							
7 8級	48 分 20 秒	9 分 40 秒	1 時間 41 分 40 秒	10 分 10 秒	3 時間 48 分 45 秒	10 分 50 秒	8 時間 18 分 45 秒	11 分 49 秒							
7 9級	49 分 00 秒	9 分 48 秒	1 時間 43 分 00 秒	10 分 18 秒	3 時間 51 分 30 分	10 分 58 秒	8 時間 25 分 00 秒	11 分 58 秒							
8 0級	49 分 40 秒	9 分 56 秒	1 時間 44 分 20 秒	10 分 26 秒	3 時間 54 分 15 秒	11 分 06 秒	8 時間 30 分 45 秒	12 分 06 秒							

マラソン用語	ウォーミングアップとは？	けがの防止や身体をランニングしやすいような状態にするための準備運動や軽いジョギングのことです。	ビルドアップとは？	ゆっくりのペースから走りはじめ、設定ペースを走り、切り替えて、またペースを上げて次の設定ペースを走ること
	クールダウンとは？	トレーニングをした後の整理体操。ゆっくり身体を伸ばすストレッチや軽いジョギングをして、身体をほぐすことで筋肉疲労を解消する意味があります。	スピードとは？	全力の 7 割～8 割くらいの速さで、呼吸を上げて走ること