



マラソン検定

レベル一覧表

Women'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**



W	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45秒	3分09秒	32分30秒	3分15秒	1時間11分45秒	3分24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55秒	3分11秒	32分50秒	3分17秒	1時間12分30秒	3分26秒	2時間32分45秒	3分37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	16分05秒	3分13秒	33分20秒	3分20秒	1時間14分00秒	3分30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	16分15秒	3分15秒	33分40秒	3分22秒	1時間14分45秒	3分32秒	2時間37分45秒	3分44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25秒	3分17秒	34分00秒	3分24秒	1時間15分45秒	3分35秒	2時間40分30秒	3分48秒	例) 11級の場合の1week トレーニング						
6級	16分35秒	3分19秒	34分20秒	3分26秒	1時間16分30秒	3分37秒	2時間41分45秒	3分50秒							
7級	16分45秒	3分21秒	34分50秒	3分29秒	1時間17分45秒	3分41秒	2時間45分15秒	3分55秒	Mon 月 お休み	Tue 火 10Km ジョギング	Wed 水 2km × 6本 3分42秒ペース 間は3分休憩	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 20km まで 4分11秒ペース ↓ 20～30km 3分55秒ペース
8級	17分00秒	3分24秒	35分20秒	3分32秒	1時間18分45秒	3分44秒	2時間47分30秒	3分58秒							
9級	17分15秒	3分27秒	35分50秒	3分35秒	1時間20分00秒	3分47秒	2時間50分15秒	4分02秒							
10級	17分30秒	3分30秒	36分20秒	3分38秒	1時間21分15秒	3分51秒	2時間53分00秒	4分06秒							
11級	17分45秒	3分33秒	37分00秒	3分42秒	1時間22分45秒	3分55秒	2時間56分45秒	4分11秒							
12級	18分00秒	3分36秒	37分30秒	3分45秒	1時間23分45秒	3分58秒	2時間58分45秒	4分14秒							
13級	18分15秒	3分39秒	38分00秒	3分48秒	1時間25分15秒	4分02秒	3時間02分15秒	4分19秒							
14級	18分30秒	3分42秒	38分30秒	3分51秒	1時間26分15秒	4分05秒	3時間04分15秒	4分22秒							
15級	18分45秒	3分45秒	39分10秒	3分55秒	1時間27分45秒	4分09秒	3時間08分00秒	4分27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	19分00秒	3分48秒	39分40秒	3分58秒	1時間29分00秒	4分13秒	3時間10分45秒	4分31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	19分15秒	3分51秒	40分10秒	4分01秒	1時間30分00秒	4分16秒	3時間13分30秒	4分35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35秒	3分55秒	40分50秒	4分05秒	1時間31分30秒	4分20秒	3時間16分15秒	4分39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55秒	3分59秒	41分40秒	4分10秒	1時間33分45秒	4分26秒	3時間21分15秒	4分46秒	例) 29級の場合の1week トレーニング						
20級	20分15秒	4分03秒	42分20秒	4分14秒	1時間35分00秒	4分30秒	3時間24分00秒	4分50秒							
21級	20分35秒	4分07秒	43分00秒	4分18秒	1時間36分30秒	4分34秒	3時間27分30秒	4分55秒	Mon 月 お休み	Tue 火 10Km ジョギング	Wed 水 1km × 6本 4分54秒ペース 間は90秒休憩	Wed 木 10km ジョギング	Fri 金 お休み	Sat 土 10km ジョギング	Sun 日 25km ビルドアップ 15km まで 5分38秒ペース ↓ 15～20km 5分25秒ペース ↓ 20～25km 5分13秒ペース
22級	20分55秒	4分11秒	43分40秒	4分22秒	1時間38分15秒	4分39秒	3時間31分00秒	5分00秒							
23級	21分15秒	4分15秒	44分30秒	4分27秒	1時間40分00秒	4分44秒	3時間35分15秒	5分06秒							
24級	21分35秒	4分19秒	45分10秒	4分31秒	1時間41分30秒	4分48秒	3時間38分00秒	5分10秒							
25級	21分55秒	4分23秒	45分50秒	4分35秒	1時間43分15秒	4分53秒	3時間42分15秒	5分16秒							
26級	22分15秒	4分27秒	46分30秒	4分39秒	1時間44分30秒	4分57秒	3時間45分15秒	5分20秒							
27級	22分35秒	4分31秒	47分20秒	4分44秒	1時間46分15秒	5分02秒	3時間49分15秒	5分26秒							
28級	23分00秒	4分36秒	48分10秒	4分49秒	1時間48分30秒	5分08秒	3時間53分30秒	5分32秒							
29級	23分25秒	4分41秒	49分00秒	4分54秒	1時間50分15秒	5分13秒	3時間57分45秒	5分38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50秒	4分46秒	49分50秒	4分59秒	1時間52分00秒	5分18秒	4時間01分15秒	5分43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	24分15秒	4分51秒	50分50秒	5分05秒	1時間54分30秒	5分25秒	4時間07分00秒	5分51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	24分40秒	4分56秒	51分40秒	5分10秒	1時間56分15秒	5分30秒	4時間10分30秒	5分56秒	ジョギング	5～15km	2～4回	呼吸が上がらないペース	－	－	
33級	25分05秒	5分01秒	52分30秒	5分15秒	1時間58分00秒	5分35秒	4時間14分45秒	6分02秒	例) 36級の場合の1week トレーニング						
34級	25分30秒	5分06秒	53分20秒	5分20秒	2時間00分00秒	5分41秒	4時間19分00秒	6分08秒							
35級	25分55秒	5分11秒	54分20秒	5分26秒	2時間02分00秒	5分47秒	4時間23分45秒	6分15秒	Mon 月 お休み	Tue 火 10Km 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 10Km ジョギング	Sun 日 20km ビルドアップ 10km まで 6分20秒ペース ↓ 10～15km 6分05秒ペース ↓ 15～20km 5分52秒ペース
36級	26分20秒	5分16秒	55分10秒	5分31秒	2時間04分00秒	5分52秒	4時間27分15秒	6分20秒							
37級	26分45秒	5分21秒	56分00秒	5分36秒	2時間06分00秒	5分58秒	4時間32分15秒	6分27秒							
38級	27分10秒	5分26秒	56分50秒	5分41秒	2時間07分45秒	6分03秒	4時間35分45秒	6分32秒							
39級	27分35秒	5分31秒	57分50秒	5分47秒	2時間09分45秒	6分09秒	4時間40分45秒	6分39秒							
40級	28分05秒	5分37秒	58分50秒	5分53秒	2時間12分15秒	6分16秒	4時間45分45秒	6分46秒							
41級	28分35秒	5分43秒	59分50秒	5分59秒	2時間14分30秒	6分22秒	4時間50分30秒	6分53秒							
42級	29分05秒	5分49秒	1時間00分50秒	6分05秒	2時間16分30秒	6分28秒	4時間54分45秒	6分59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

Women'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**



W	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	29 分 35 秒	5 分 55 秒	1 時間 02 分 00 秒	6 分 12 秒	2 時間 19 分 15 秒	6 分 36 秒	5 時間 01 分 00 秒	7 分 08 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	30 分 05 秒	6 分 01 秒	1 時間 03 分 00 秒	6 分 18 秒	2 時間 21 分 30 秒	6 分 42 秒	5 時間 04 分 00 秒	7 分 12 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	30 分 35 秒	6 分 07 秒	1 時間 04 分 00 秒	6 分 24 秒	2 時間 23 分 30 秒	6 分 48 秒	5 時間 10 分 15 秒	7 分 21 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	31 分 05 秒	6 分 13 秒	1 時間 05 分 00 秒	6 分 30 秒	2 時間 26 分 00 秒	6 分 55 秒	5 時間 15 分 15 秒	7 分 28 秒	例) 43 級の場合の 1week トレーニング						
4 7級	31 分 35 秒	6 分 19 秒	1 時間 06 分 10 秒	6 分 37 秒	2 時間 28 分 30 秒	7 分 02 秒	5 時間 20 分 45 秒	7 分 36 秒							
4 8級	32 分 05 秒	6 分 25 秒	1 時間 07 分 10 秒	6 分 43 秒	2 時間 30 分 30 秒	7 分 08 秒	5 時間 25 分 00 秒	7 分 42 秒	Mon 月 お休み	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 15km ビルドアップ 8km まで 7 分 08 秒ペース ↓ 8 ～ 12km 6 分 40 秒ペース ↓ 12 ～ 15km 6 分 12 秒ペース	Sun 日 4Km ジョギング
4 9級	32 分 35 秒	6 分 31 秒	1 時間 08 分 10 秒	6 分 49 秒	2 時間 33 分 00 秒	7 分 15 秒	5 時間 30 分 45 秒	7 分 50 秒							
5 0級	33 分 05 秒	6 分 37 秒	1 時間 09 分 10 秒	6 分 55 秒	2 時間 35 分 15 秒	7 分 21 秒	5 時間 34 分 45 秒	7 分 56 秒							
5 1級	33 分 35 秒	6 分 43 秒	1 時間 10 分 20 秒	7 分 02 秒	2 時間 37 分 45 秒	7 分 28 秒	5 時間 40 分 30 秒	8 分 04 秒							
5 2級	34 分 05 秒	6 分 49 秒	1 時間 11 分 20 秒	7 分 08 秒	2 時間 40 分 00 秒	7 分 35 秒	5 時間 45 分 30 秒	8 分 11 秒							
5 3級	34 分 35 秒	6 分 55 秒	1 時間 12 分 20 秒	7 分 14 秒	2 時間 42 分 15 秒	7 分 41 秒	5 時間 50 分 30 秒	8 分 18 秒							
5 4級	35 分 05 秒	7 分 01 秒	1 時間 13 分 20 秒	7 分 20 秒	2 時間 44 分 15 秒	7 分 47 秒	5 時間 54 分 30 秒	8 分 24 秒							
5 5級	35 分 40 秒	7 分 08 秒	1 時間 14 分 40 秒	7 分 28 秒	2 時間 47 分 30 秒	7 分 56 秒	6 時間 01 分 30 秒	8 分 34 秒							
5 6級	36 分 15 秒	7 分 15 秒	1 時間 15 分 50 秒	7 分 35 秒	2 時間 50 分 00 秒	8 分 03 秒	6 時間 06 分 30 秒	8 分 41 秒							
5 7級	36 分 50 秒	7 分 22 秒	1 時間 17 分 00 秒	7 分 42 秒	2 時間 52 分 30 秒	8 分 10 秒	6 時間 11 分 30 秒	8 分 49 秒							
5 8級	37 分 25 秒	7 分 29 秒	1 時間 18 分 10 秒	7 分 49 秒	2 時間 55 分 15 秒	8 分 18 秒	6 時間 17 分 45 秒	8 分 57 秒							
5 9級	38 分 00 秒	7 分 36 秒	1 時間 19 分 30 秒	7 分 57 秒	2 時間 58 分 00 秒	8 分 26 秒	6 時間 24 分 00 秒	9 分 06 秒							
6 0級	38 分 35 秒	7 分 43 秒	1 時間 20 分 40 秒	8 分 04 秒	3 時間 00 分 30 秒	8 分 33 秒	6 時間 29 分 00 秒	9 分 13 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	39 分 10 秒	7 分 50 秒	1 時間 21 分 50 秒	8 分 11 秒	3 時間 03 分 15 秒	8 分 41 秒	6 時間 35 分 15 秒	9 分 22 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	39 分 45 秒	7 分 57 秒	1 時間 23 分 00 秒	8 分 18 秒	3 時間 05 分 45 秒	8 分 48 秒	6 時間 40 分 15 秒	9 分 29 秒	例) 75 級の場合の 1week トレーニング						
6 3級	40 分 20 秒	8 分 04 秒	1 時間 24 分 20 秒	8 分 26 秒	3 時間 08 分 30 秒	8 分 56 秒	6 時間 46 分 30 秒	9 分 38 秒							
6 4級	40 分 55 秒	8 分 11 秒	1 時間 25 分 30 秒	8 分 33 秒	3 時間 11 分 30 秒	9 分 04 秒	6 時間 52 分 15 秒	9 分 46 秒	Mon 月 お休み	Tue 火 2Km ジョギング	Wed 水 2Km ジョギング	Wed 木 お休み	Fri 金 2Km ジョギング	Sat 土 2Km ジョギング	Sun 日 2Km ジョギング
6 5級	41 分 30 秒	8 分 18 秒	1 時間 26 分 40 秒	8 分 40 秒	3 時間 13 分 45 秒	9 分 11 秒	6 時間 57 分 45 秒	9 分 54 秒							
6 6級	42 分 05 秒	8 分 25 秒	1 時間 27 分 50 秒	8 分 47 秒	3 時間 16 分 15 秒	9 分 18 秒	7 時間 02 分 45 秒	10 分 01 秒							
6 7級	42 分 40 秒	8 分 32 秒	1 時間 29 分 10 秒	8 分 55 秒	3 時間 19 分 30 秒	9 分 27 秒	7 時間 09 分 45 秒	10 分 11 秒							
6 8級	43 分 15 秒	8 分 39 秒	1 時間 30 分 20 秒	9 分 02 秒	3 時間 22 分 00 秒	9 分 34 秒	7 時間 14 分 45 秒	10 分 18 秒							
6 9級	43 分 50 秒	8 分 46 秒	1 時間 31 分 30 秒	9 分 09 秒	3 時間 24 分 30 秒	9 分 41 秒	7 時間 20 分 15 秒	10 分 26 秒							
7 0級	44 分 25 秒	8 分 53 秒	1 時間 32 分 40 秒	9 分 16 秒	3 時間 27 分 15 秒	9 分 49 秒	7 時間 26 分 00 秒	10 分 34 秒							
7 1級	45 分 00 秒	9 分 00 秒	1 時間 34 分 00 秒	9 分 24 秒	3 時間 30 分 00 秒	9 分 57 秒	7 時間 32 分 15 秒	10 分 43 秒							
7 2級	45 分 40 秒	9 分 08 秒	1 時間 35 分 20 秒	9 分 32 秒	3 時間 32 分 45 秒	10 分 05 秒	7 時間 38 分 00 秒	10 分 51 秒							
7 3級	46 分 20 秒	9 分 16 秒	1 時間 36 分 40 秒	9 分 40 秒	3 時間 36 分 00 秒	10 分 14 秒	7 時間 45 分 00 秒	11 分 01 秒							
7 4級	47 分 00 秒	9 分 24 秒	1 時間 38 分 00 秒	9 分 48 秒	3 時間 38 分 45 秒	10 分 22 秒	7 時間 50 分 30 秒	11 分 09 秒							
7 5級	47 分 40 秒	9 分 32 秒	1 時間 39 分 30 秒	9 分 57 秒	3 時間 42 分 00 秒	10 分 31 秒	7 時間 57 分 30 秒	11 分 19 秒							
7 6級	48 分 20 秒	9 分 40 秒	1 時間 40 分 50 秒	10 分 05 秒	3 時間 45 分 15 秒	10 分 40 秒	8 時間 04 分 00 秒	11 分 28 秒							
7 7級	49 分 00 秒	9 分 48 秒	1 時間 42 分 10 秒	10 分 13 秒	3 時間 48 分 00 秒	10 分 48 秒	8 時間 10 分 15 秒	11 分 37 秒							
7 8級	49 分 40 秒	9 分 56 秒	1 時間 43 分 30 秒	10 分 21 秒	3 時間 50 分 45 秒	10 分 56 秒	8 時間 16 分 00 秒	11 分 45 秒							
7 9級	50 分 20 秒	10 分 04 秒	1 時間 45 分 00 秒	10 分 30 秒	3 時間 54 分 15 秒	11 分 06 秒	8 時間 23 分 45 秒	11 分 56 秒							
8 0級	51 分 00 秒	10 分 12 秒	1 時間 46 分 20 秒	10 分 38 秒	3 時間 57 分 00 秒	11 分 14 秒	8 時間 29 分 15 秒	12 分 04 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