



# 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 五 (たぐプロ)



## 今からだって、まだ間に合う！ Never Too Late To Challenge

5 kmまたは10 kmを走ってみて、タイムを計測してみましょう！そのタイムに近い数値が、今のあなたの『級 レベル』です。右側の予測タイムは、今の級のあなたがもし、ハーフマラソン・フルマラソンを走った時のゴール予測タイムです。日々のトレーニングの参考にしてみてください。  
そしてマラソンにチャレンジしてみましょう！チャレンジを始めたあなたの人生は大きく変わり始めるはずですよ。

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	
	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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	
	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)
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
43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
44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
45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
46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
47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
48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
49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
50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
51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
52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
53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
54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
55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
56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
57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
58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
59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
60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
61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
62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
63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
64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	9分00秒	6時間50分00秒	9分50秒
65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
66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
67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
68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
69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
70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
71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
72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
73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
74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
75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
76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
77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
78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
79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
80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