



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



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。

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	
	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

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