

# 鳥見山 練習タイム換算表

1コース 5コース  
女子 男子 ★

	100m	200m	300m	330m	400m
16	32	48	52.8	64	
16.5	33	49.5	54.45	66	
17	34	51	56.1	68	
17.5	35	52.5	57.75	70	
18	36	54	59.4	72	
18.5	37	55.5	61.05	74	
19	38	57	62.7	76	
19.5	39	58.5	64.35	78	
20	40	60	66	80	
20.5	41	61.5	67.65	82	
21	42	63	69.3	84	
21.5	43	64.5	70.95	86	
22	44	66	72.6	88	
22.5	45	67.5	74.25	90	
23	46	69	75.9	92	
23.5	47	70.5	77.55	94	
24	48	72	79.2	96	
24.5	49	73.5	80.85	98	
25	50	75	82.5	100	

300m  
330m  
400m

## レペテーション (MAX走)

	1000m	1500m	2000m	3000m	4000m	5000m	6000m
300m	3周と100m	5周	6周と200m	10周	13周と100m	16周と200m	20周
330m	3周と10m	4周と180m	6周と20m	9周と30m	12周と40m	15周と50m	18周と60m
400m	2周と200m	3周と300m	5周	7周と200m	10周	12周と200m	15周
160	2分40秒	240 4分0秒	320 5分20秒	480 8分0秒	640 10分40秒	800 13分20秒	960 16分0秒
165	2分45秒	247.5 4分7秒	330 5分30秒	495 8分15秒	660 11分0秒	825 13分45秒	990 16分30秒
170	2分50秒	255 4分15秒	340 5分40秒	510 8分30秒	680 11分20秒	850 14分10秒	1020 17分0秒
175	2分55秒	262.5 4分22秒	350 5分50秒	525 8分45秒	700 11分40秒	875 14分35秒	1050 17分30秒
180	3分0秒	270 4分30秒	360 6分0秒	540 9分0秒	720 12分0秒	900 15分0秒	1080 18分0秒
185	3分5秒	277.5 4分37秒	370 6分10秒	555 9分15秒	740 12分20秒	925 15分25秒	1110 18分30秒
190	3分10秒	285 4分45秒	380 6分20秒	570 9分30秒	760 12分40秒	950 15分50秒	1140 19分0秒
195	3分15秒	292.5 4分52秒	390 6分30秒	585 9分45秒	780 13分0秒	975 16分15秒	1170 19分30秒
200	3分20秒	300 5分0秒	400 6分40秒	600 10分0秒	800 13分20秒	1000 16分40秒	1200 20分0秒
205	3分25秒	307.5 5分7秒	410 6分50秒	615 10分15秒	820 13分40秒	1025 17分5秒	1230 20分30秒
210	3分30秒	315 5分15秒	420 7分0秒	630 10分30秒	840 14分0秒	1050 17分30秒	1260 21分0秒
215	3分35秒	322.5 5分22秒	430 7分10秒	645 10分45秒	860 14分20秒	1075 17分55秒	1290 21分30秒
220	3分40秒	330 5分30秒	440 7分20秒	660 11分0秒	880 14分40秒	1100 18分20秒	1320 22分0秒
225	3分45秒	337.5 5分37秒	450 7分30秒	675 11分15秒	900 15分0秒	1125 18分45秒	1350 22分30秒
230	3分50秒	345 5分45秒	460 7分40秒	690 11分30秒	920 15分20秒	1150 19分10秒	1380 23分0秒
235	3分55秒	352.5 5分52秒	470 7分50秒	705 11分45秒	940 15分40秒	1175 19分35秒	1410 23分30秒
240	4分0秒	360 6分0秒	480 8分0秒	720 12分0秒	960 16分0秒	1200 20分0秒	1440 24分0秒
245	4分5秒	367.5 6分7秒	490 8分10秒	735 12分15秒	980 16分20秒	1225 20分25秒	1470 24分30秒
250	4分10秒	375 6分15秒	500 8分20秒	750 12分30秒	1000 16分40秒	1250 20分50秒	1500 25分0秒

## ペース走

駅伝目標レースペース  
青字=男子  
赤字=女子

ペース走  
80%~90%のタイムで  
※ペース慣れ、持久力強化

400m & 200m × インターバル  
レースペースの120%のタイムで  
(中学校トップタイム)  
※心肺機能強化

レペテーション (MAX走)  
1000m × 3等  
インターバル=15分~30分  
※心肺機能強化 + レース慣れ