

中・長距離通過タイム表

100m通過	200m通過	400m通過	1000m通過	1500m通過	3000m通過	5000m通過	10000m通過
015秒	030秒	001分00秒	002分30秒	003分45秒	007分30秒	012分30秒	025分00秒
015秒	030秒	001分01秒	002分32秒	003分49秒	007分37秒	012分43秒	025分25秒
016秒	031秒	001分02秒	002分35秒	003分53秒	007分45秒	012分55秒	025分50秒
016秒	032秒	001分03秒	002分38秒	003分56秒	007分52秒	013分08秒	026分15秒
016秒	032秒	001分04秒	002分40秒	004分00秒	008分00秒	013分20秒	026分40秒
016秒	033秒	001分05秒	002分43秒	004分04秒	008分07秒	013分32秒	027分05秒
016秒	033秒	001分06秒	002分45秒	004分07秒	008分15秒	013分45秒	027分30秒
017秒	033秒	001分07秒	002分47秒	004分11秒	008分22秒	013分57秒	027分55秒
017秒	034秒	001分08秒	002分50秒	004分15秒	008分30秒	014分10秒	028分20秒
017秒	035秒	001分09秒	002分53秒	004分19秒	008分38秒	014分22秒	028分45秒
017秒	035秒	001分10秒	002分55秒	004分23秒	008分45秒	014分35秒	029分10秒
018秒	036秒	001分11秒	002分58秒	004分26秒	008分52秒	014分47秒	029分35秒
018秒	036秒	001分12秒	003分00秒	004分30秒	009分00秒	015分00秒	030分00秒
018秒	037秒	001分13秒	003分03秒	004分34秒	009分07秒	015分13秒	030分25秒
019秒	037秒	001分14秒	003分05秒	004分38秒	009分15秒	015分25秒	030分50秒
019秒	038秒	001分15秒	003分08秒	004分41秒	009分22秒	015分37秒	031分15秒
019秒	038秒	001分16秒	003分10秒	004分45秒	009分30秒	015分50秒	031分40秒
019秒	039秒	001分17秒	003分13秒	004分49秒	009分37秒	016分03秒	032分05秒
020秒	039秒	001分18秒	003分15秒	004分53秒	009分45秒	016分15秒	032分30秒
020秒	040秒	001分19秒	003分17秒	004分56秒	009分52秒	016分27秒	032分55秒
020秒	040秒	001分20秒	003分20秒	005分00秒	010分00秒	016分40秒	033分20秒
020秒	041秒	001分21秒	003分23秒	005分04秒	010分07秒	016分52秒	033分45秒
021秒	041秒	001分22秒	003分25秒	005分07秒	010分15秒	017分05秒	034分10秒
021秒	042秒	001分23秒	003分28秒	005分11秒	010分23秒	017分18秒	034分35秒
021秒	042秒	001分24秒	003分30秒	005分15秒	010分30秒	017分30秒	035分00秒
021秒	042秒	001分25秒	003分33秒	005分19秒	010分37秒	017分42秒	035分25秒
022秒	043秒	001分26秒	003分35秒	005分23秒	010分45秒	017分55秒	035分50秒
022秒	044秒	001分27秒	003分38秒	005分26秒	010分52秒	018分07秒	036分15秒
022秒	044秒	001分28秒	003分40秒	005分30秒	011分00秒	018分20秒	036分40秒
022秒	045秒	001分29秒	003分43秒	005分34秒	011分07秒	018分32秒	037分05秒
023秒	045秒	001分30秒	003分45秒	005分37秒	011分15秒	018分45秒	037分30秒
023秒	046秒	001分31秒	003分48秒	005分41秒	011分22秒	018分58秒	037分55秒
023秒	046秒	001分32秒	003分50秒	005分45秒	011分30秒	019分10秒	038分20秒
023秒	047秒	001分33秒	003分53秒	005分49秒	011分37秒	019分22秒	038分45秒
024秒	047秒	001分34秒	003分55秒	005分53秒	011分45秒	019分35秒	039分10秒
024秒	047秒	001分35秒	003分58秒	005分56秒	011分52秒	019分48秒	039分35秒
024秒	048秒	001分36秒	004分00秒	006分00秒	012分00秒	020分00秒	040分00秒
024秒	049秒	001分37秒	004分03秒	006分04秒	012分08秒	020分13秒	040分25秒
024秒	049秒	001分38秒	004分05秒	006分07秒	012分15秒	020分25秒	040分50秒
025秒	049秒	001分39秒	004分07秒	006分11秒	012分23秒	020分37秒	041分15秒
025秒	050秒	001分40秒	004分10秒	006分15秒	012分30秒	020分50秒	041分40秒
025秒	051秒	001分41秒	004分13秒	006分19秒	012分37秒	021分03秒	042分05秒
026秒	051秒	001分42秒	004分15秒	006分22秒	012分45秒	021分15秒	042分30秒
026秒	052秒	001分43秒	004分17秒	006分26秒	012分53秒	021分27秒	042分55秒
026秒	052秒	001分44秒	004分20秒	006分30秒	013分00秒	021分40秒	043分20秒
026秒	053秒	001分45秒	004分23秒	006分34秒	013分08秒	021分52秒	043分45秒
026秒	053秒	001分46秒	004分25秒	006分37秒	013分15秒	022分05秒	044分10秒
027秒	053秒	001分47秒	004分28秒	006分41秒	013分22秒	022分17秒	044分35秒
027秒	054秒	001分48秒	004分30秒	006分45秒	013分30秒	022分30秒	045分00秒
027秒	055秒	001分49秒	004分32秒	006分49秒	013分38秒	022分43秒	045分25秒
028秒	055秒	001分50秒	004分35秒	006分52秒	013分45秒	022分55秒	045分50秒
028秒	056秒	001分51秒	004分38秒	006分56秒	013分52秒	023分07秒	046分15秒
028秒	056秒	001分52秒	004分40秒	007分00秒	014分00秒	023分20秒	046分40秒
028秒	056秒	001分53秒	004分43秒	007分04秒	014分07秒	023分32秒	047分05秒
029秒	057秒	001分54秒	004分45秒	007分07秒	014分15秒	023分45秒	047分30秒
029秒	058秒	001分55秒	004分47秒	007分11秒	014分22秒	023分58秒	047分55秒
029秒	058秒	001分56秒	004分50秒	007分15秒	014分30秒	024分10秒	048分20秒
029秒	059秒	001分57秒	004分53秒	007分19秒	014分37秒	024分22秒	048分45秒
030秒	059秒	001分58秒	004分55秒	007分23秒	014分45秒	024分35秒	049分10秒
030秒	059秒	001分59秒	004分58秒	007分26秒	014分52秒	024分48秒	049分35秒
030秒	001分00秒	002分00秒	005分00秒	007分30秒	015分00秒	025分00秒	050分00秒
030秒	001分01秒	002分01秒	005分02秒	007分34秒	015分08秒	025分13秒	050分25秒
030秒	001分01秒	002分02秒	005分05秒	007分37秒	015分15秒	025分25秒	050分50秒
031秒	001分01秒	002分03秒	005分07秒	007分41秒	015分22秒	025分37秒	051分15秒
031秒	001分02秒	002分04秒	005分10秒	007分45秒	015分30秒	025分50秒	051分40秒
031秒	001分02秒	002分05秒	005分13秒	007分49秒	015分37秒	026分03秒	052分05秒
032秒	001分03秒	002分06秒	005分15秒	007分52秒	015分45秒	026分15秒	052分30秒
032秒	001分03秒	002分07秒	005分18秒	007分56秒	015分53秒	026分28秒	052分55秒
032秒	001分04秒	002分08秒	005分20秒	008分00秒	016分00秒	026分40秒	053分20秒
032秒	001分04秒	002分09秒	005分23秒	008分04秒	016分07秒	026分52秒	053分45秒
033秒	001分05秒	002分10秒	005分25秒	008分07秒	016分15秒	027分05秒	054分10秒
033秒	001分06秒	002分11秒	005分28秒	008分11秒	016分22秒	027分18秒	054分35秒
033秒	001分06秒	002分12秒	005分30秒	008分15秒	016分30秒	027分30秒	055分00秒
033秒	001分06秒	002分13秒	005分32秒	008分19秒	016分38秒	027分42秒	055分25秒
033秒	001分07秒	002分14秒	005分35秒	008分22秒	016分45秒	027分55秒	055分50秒
034秒	001分07秒	002分15秒	005分37秒	008分26秒	016分52秒	028分07秒	056分15秒
034秒	001分08秒	002分16秒	005分40秒	008分30秒	017分00秒	028分20秒	056分40秒
034秒	001分08秒	002分17秒	005分42秒	008分34秒	017分07秒	028分33秒	057分05秒
035秒	001分09秒	002分18秒	005分45秒	008分38秒	017分15秒	028分45秒	057分30秒
035秒	001分10秒	002分19秒	005分47秒	008分41秒	017分22秒	028分57秒	057分55秒
035秒	001分10秒	002分20秒	005分50秒	008分45秒	017分30秒	029分10秒	058分20秒