

■レース記録と最大酸素摂取量の関係

●これはアメリカのダニエル博士によるもので、最大酸素摂取量をVDDTと表しているように、実際の最大酸素摂取量($\dot{V}O_{2max}$)とは異なります。あくまで参考として活用してください。最大酸素摂取量を測定できないランナーには一つの指標となるでしょう。

$\dot{V}O_{2max}$ (VDDT)	1500m	3km	5km	10km	ハーフ	フル
30	8'30"	17'56"	30'40"	1:03'46"	2:21'04"	4:49'17"
31	8'15"	17'27"	29'51"	1:02'03"	2:17'21"	4:41'57"
32	8'02"	16'59"	29'05"	1:00'26"	2:13'49"	4:34'59"
33	7'49"	16'33"	28'21"	58'54"	2:10'27"	4:28'22"
34	7'37"	16'09"	27'39"	57'26"	2:07'16"	4:22'03"
35	7'25"	15'45"	27'00"	56'03"	2:04'13"	4:16'03"
36	7'14"	15'23"	26'22"	54'44"	2:01'19"	4:10'19"
37	7'04"	15'01"	25'46"	53'29"	1:58'34"	4:04'50"
38	6'54"	14'41"	25'12"	52'17"	1:55'55"	3:59'35"
39	6'44"	14'21"	24'39"	51'09"	1:53'24"	3:54'34"
40	6'35"	14'03"	24'08"	50'03"	1:50'59"	3:49'45"
41	6'27"	13'45"	23'38"	49'01"	1:48'40"	3:45'09"
42	6'19"	13'28"	23'09"	48'01"	1:46'27"	3:40'43"
43	6'11"	13'11"	22'41"	47'04"	1:44'20"	3:36'28"
44	6'03"	12'55"	22'15"	46'09"	1:42'17"	3:32'23"
45	5'56"	12'40"	21'50"	45'16"	1:40'20"	3:28'26"
46	5'49"	12'26"	21'25"	44'25"	1:38'27"	3:24'39"
47	5'42"	12'12"	21'02"	43'36"	1:36'38"	3:21'00"
48	5'36"	11'58"	20'39"	42'50"	1:34'53"	3:17'29"
49	5'30"	11'45"	20'18"	42'04"	1:33'12"	3:14'06"
50	5'24"	11'33"	19'57"	41'21"	1:31'35"	3:10'49"
51	5'18"	11'21"	19'36"	40'39"	1:30'02"	3:07'39"
52	5'13"	11'09"	19'17"	39'59"	1:28'31"	3:04'36"
53	5'07"	10'58"	18'57"	39'20"	1:27'40"	3:01'39"
54	5'02"	10'47"	18'40"	38'42"	1:25'04"	2:58'47"
55	4'57"	10'37"	18'22"	38'06"	1:24'18"	2:56'01"
56	4'53"	10'27"	18'05"	37'31"	1:23'00"	2:53'20"
57	4'48"	10'17"	17'49"	36'57"	1:21'43"	2:50'45"
58	4'44"	10'08"	17'33"	36'24"	1:20'30"	2:48'14"
59	4'39"	9'58"	17'17"	35'52"	1:19'18"	2:45'47"
60	4'35"	9'50"	17'03"	35'22"	1:18'09"	2:43'25"
61	4'31"	9'41"	16'48"	34'52"	1:17'02"	2:41'08"
62	4'27"	9'33"	16'34"	34'46"	1:15'57"	2:38'54"
63	4'24"	9'25"	16'20"	34'23"	1:14'54"	2:36'44"
64	4'20"	9'17"	16'07"	33'55"	1:13'53"	2:34'38"
65	4'16"	9'09"	15'54"	33'28"	1:12'53"	2:32'35"
66	4'13"	9'02"	15'42"	33'01"	1:11'56"	2:30'36"
67	4'10"	8'55"	15'29"	32'35"	1:11'00"	2:28'40"
68	4'06"	8'49"	15'18"	32'46"	1:10'05"	2:26'47"
69	4'03"	8'41"	15'16"	31'23"	1:09'12"	2:24'57"
70	4'00"	8'34"	14'55"	31'00"	1:08'21"	2:23'10"
71	3'57"	8'28"	14'44"	30'38"	1:07'31"	2:21'26"
72	3'54"	8'22"	14'33"	30'16"	1:06'42"	2:19'44"
73	3'52"	8'16"	14'23"	29'55"	1:05'54"	2:18'05"
74	3'49"	8'10"	14'13"	29'34"	1:05'08"	2:16'29"
75	3'46"	8'04"	14'03"	29'14"	1:04'23"	2:14'55"

■最大酸素摂取量に基づくペース設定

アメリカのダニエル博士によるもので、VDOT (最大酸素摂取量 $\dot{V}O_{2max}$) を基準にしたそれぞれのトレーニング時のペース設定を示したものです。あくまで参考として活用してください。

VDOT	マラソンペース (1km)	LTペース (1km)	インターバル 400m	インターバル (1km)
30		6'24"	2'22"	-
32	6'33"	6'05"	2'14"	-
34	6'15"	5'48"	2'08"	-
36	5'58"	5'33"	2'02"	5'07"
38	5'43"	5'19"	1'56"	4'54"
40	5'29"	5'06"	1'52"	4'42"
42	5'16"	4'54"	1'48"	4'31"
44	5'04"	4'43"	1'44"	4'21"
45	4'58"	4'38"	1'42"	4'16"
46	4'53"	4'33"	1'40"	4'12"
47	4'47"	4'29"	1'38"	4'07"
48	4'43"	4'24"	1'36"	4'03"
49	4'38"	4'20"	1'35"	3'59"
50	4'33"	4'15"	1'33"	3'55"
51	4'28"	4'11"	1'32"	3'51"
52	4'23"	4'07"	1'31"	3'48"
53	4'20"	4'04"	90"	3'44"
54	4'16"	4'00"	88"	3'41"
55	4'12"	3'56"	87"	3'37"
56	4'08"	3'53"	86"	3'34"
57	4'04"	3'50"	85"	3'31"
58	4'01"	3'45"	83"	3'28"
59	3'57"	3'43"	82"	3'25"
60	3'54"	3'40"	81"	3'23"
61	3'50"	3'37"	80"	3'20"
62	3'47"	3'34"	79"	3'17"
63	3'44"	3'32"	78"	3'15"
64	3'41"	3'29"	77"	3'12"
65	3'38"	3'26"	76"	3'10"
66	3'35"	3'24"	75"	3'08"
61	3'32"	3'21"	74"	3'05"
68	3'30"	3'19"	73"	3'03"
69	3'28"	3'16"	72"	3'01"
70	3'25"	3'14"	71"	2'59"
71	3'23"	3'12"	70"	2'57"
72	3'20"	3'10"	69"	2'55"
79	3'17"	3'08"	69"	2'53"
74	3'15"	3'06"	68"	2'51"
75	3'13"	3'04"	67"	2'49"