

# ストライド&ピッチの関係による100m記録早見表

JUNIOR ATHLETIC CLUB TOYOHASHI

ストライド	ピッチ (歩数÷記録)																														
	3.50	3.55	3.60	3.65	3.70	3.75	3.80	3.85	3.90	3.95	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	4.55	4.60	4.65	4.70	4.75	4.80	4.85	4.90	4.95	5.00
1.50 m	19.05	18.78	18.52	18.26	18.02	17.78	17.54	17.32	17.09	16.88	16.67	16.46	16.26	16.06	15.87	15.69	15.50	15.33	15.15	14.98	14.81	14.65	14.49	14.34	14.18	14.04	13.89	13.75	13.61	13.47	13.33
1.55 m	18.43	18.17	17.92	17.68	17.44	17.20	16.98	16.76	16.54	16.33	16.13	15.93	15.74	15.55	15.36	15.18	15.00	14.83	14.66	14.50	14.34	14.18	14.03	13.87	13.73	13.58	13.44	13.30	13.17	13.03	12.90
1.60 m	17.86	17.61	17.36	17.12	16.89	16.67	16.45	16.23	16.03	15.82	15.63	15.43	15.24	15.06	14.88	14.71	14.53	14.37	14.20	14.04	13.89	13.74	13.59	13.44	13.30	13.16	13.02	12.89	12.76	12.63	12.50
1.65 m	17.32	17.07	16.84	16.60	16.38	16.16	15.95	15.74	15.54	15.34	15.15	14.96	14.78	14.60	14.43	14.26	14.09	13.93	13.77	13.62	13.47	13.32	13.18	13.03	12.89	12.76	12.63	12.50	12.37	12.24	12.12
1.70 m	16.81	16.57	16.34	16.12	15.90	15.69	15.48	15.28	15.08	14.89	14.71	14.52	14.35	14.17	14.01	13.84	13.68	13.52	13.37	13.22	13.07	12.93	12.79	12.65	12.52	12.38	12.25	12.13	12.00	11.88	11.76
1.75 m	16.33	16.10	15.87	15.66	15.44	15.24	15.04	14.84	14.65	14.47	14.29	14.11	13.94	13.77	13.61	13.45	13.29	13.14	12.99	12.84	12.70	12.56	12.42	12.29	12.16	12.03	11.90	11.78	11.66	11.54	11.43
1.80 m	15.87	15.65	15.43	15.22	15.02	14.81	14.62	14.43	14.25	14.06	13.89	13.72	13.55	13.39	13.23	13.07	12.92	12.77	12.63	12.48	12.35	12.21	12.08	11.95	11.82	11.70	11.57	11.45	11.34	11.22	11.11
1.85 m	15.44	15.23	15.02	14.81	14.61	14.41	14.22	14.04	13.86	13.68	13.51	13.35	13.18	13.03	12.87	12.72	12.57	12.43	12.29	12.15	12.01	11.88	11.75	11.62	11.50	11.38	11.26	11.15	11.03	10.92	10.81
1.90 m	15.04	14.83	14.62	14.42	14.22	14.04	13.85	13.67	13.50	13.32	13.16	13.00	12.84	12.68	12.53	12.38	12.24	12.10	11.96	11.83	11.70	11.57	11.44	11.32	11.20	11.08	10.96	10.85	10.74	10.63	10.53
1.95 m	14.65	14.45	14.25	14.05	13.86	13.68	13.50	13.32	13.15	12.98	12.82	12.66	12.51	12.36	12.21	12.07	11.93	11.79	11.66	11.52	11.40	11.27	11.15	11.03	10.91	10.80	10.68	10.57	10.47	10.36	10.26
2.00 m	14.29	14.08	13.89	13.70	13.51	13.33	13.16	12.99	12.82	12.66	12.50	12.35	12.20	12.05	11.90	11.76	11.63	11.49	11.36	11.24	11.11	10.99	10.87	10.75	10.64	10.53	10.42	10.31	10.20	10.10	10.00
2.05 m	13.94	13.74	13.55	13.36	13.18	13.01	12.84	12.67	12.51	12.35	12.20	12.04	11.90	11.75	11.61	11.48	11.34	11.21	11.09	10.96	10.84	10.72	10.60	10.49	10.38	10.27	10.16	10.06	9.96	9.85	9.76
2.10 m	13.61	13.41	13.23	13.05	12.87	12.70	12.53	12.37	12.21	12.06	11.90	11.76	11.61	11.47	11.34	11.20	11.07	10.95	10.82	10.70	10.58	10.47	10.35	10.24	10.13	10.03	9.92	9.82	9.72	9.62	9.52
2.15 m	13.29	13.10	12.92	12.74	12.57	12.40	12.24	12.08	11.93	11.78	11.63	11.48	11.34	11.21	11.07	10.94	10.82	10.69	10.57	10.45	10.34	10.22	10.11	10.00	9.90	9.79	9.69	9.59	9.49	9.40	9.30
2.20 m	12.99	12.80	12.63	12.45	12.29	12.12	11.96	11.81	11.66	11.51	11.36	11.22	11.09	10.95	10.82	10.70	10.57	10.45	10.33	10.21	10.10	9.99	9.88	9.78	9.67	9.57	9.47	9.37	9.28	9.18	9.09
2.25 m	12.70	12.52	12.35	12.18	12.01	11.85	11.70	11.54	11.40	11.25	11.11	10.97	10.84	10.71	10.58	10.46	10.34	10.22	10.10	9.99	9.88	9.77	9.66	9.56	9.46	9.36	9.26	9.16	9.07	8.98	8.89
2.30 m	12.42	12.25	12.08	11.91	11.75	11.59	11.44	11.29	11.15	11.01	10.87	10.74	10.60	10.48	10.35	10.23	10.11	10.00	9.88	9.77	9.66	9.56	9.45	9.35	9.25	9.15	9.06	8.96	8.87	8.78	8.70
2.35 m	12.16	11.99	11.82	11.66	11.50	11.35	11.20	11.05	10.91	10.77	10.64	10.51	10.38	10.25	10.13	10.01	9.90	9.78	9.67	9.56	9.46	9.35	9.25	9.15	9.05	8.96	8.87	8.77	8.68	8.60	8.51
2.40 m	11.90	11.74	11.57	11.42	11.26	11.11	10.96	10.82	10.68	10.55	10.42	10.29	10.16	10.04	9.92	9.80	9.69	9.58	9.47	9.36	9.26	9.16	9.06	8.96	8.87	8.77	8.68	8.59	8.50	8.42	8.33

ウサイン・ボルトの世界記録 (9.58) …歩数→41歩 平均ストライド→2.44m 平均ピッチ→4.28歩/秒

桐生祥秀の日本人初の9秒台 (9.98) …歩数→44.5歩 平均ストライド→2.25m 平均ピッチ→4.46歩/秒

福島千里の日本記録 (11.30) …歩数→52歩 平均ストライド→1.92m 平均ピッチ→4.40歩/秒

※ピッチ×ストライドの平均速度から換算した目安タイムです。