

動画で学ぶ ヒルトレ・ドリル・テーピング/メンタル準備・モチベーション/大迫傑/コース攻略

平成28年11月22日発行・発売(毎月22日発行・発売) 第15巻第1号 通算163号 平成20年4月16日 第三種郵便物

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

# course

January 2017 No.168

BASEBALL MAGAZINE SHA

別冊付録共  
特別定価 940円

佐々木もよこ(タレン  
神奈川県・真鶴)

TRAINING  
DIARY  
2017

別冊付録

クリール特製  
トレーニング  
ダイアリー

## 動画で学ぶ ランの技術

スピードのためのヒルトレ  
効率のいい走りを導くドリル  
初めてのテーピング

主要大会コース攻略  
第2弾

大迫 傑インタビュー

水戸黄門漫遊マラソン  
グアムココロードレース

自己ベスト更新の心理学  
メンタル準備&モチベーション維持