

五輪代表一発選考レース出場権ゲット★村澤明伸[日清食品]北海道Vまでの実践練習

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

November 2017 No.178

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

11

宮本エリア(〒100-0001) 東京(日本橋区)



2020五輪候補  
★インタビュー

村澤明伸[日清食品]

箱根2区17人抜きから6年  
マラソンの表舞台へ

レースまでの8週間に  
やるべきこと

## 失敗しない 最終トレ& 調整法

初フル完走なら…週に2つの山をつく  
って走る／ラスト2週から山を低く／本  
番当日はアップをしない etc.

中上級者は…進捗状況をチェック／サブ3は疲労をキープ／サブ4は適度に  
追い込む／坂道でフォーム調整 etc.