

夏の練習を成功に導くメソッド／高橋尚子がアドバイス／初めての伴走ガイド／道下美里

快適に、楽しく走ろう！

www.bbm-japan.com

# ランニングマガジン courier

August 2018 No.187

BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

# 8

宮沢セイラ(タレント)  
東京・聖蹟いろは坂



走り込みなのに歩くの!?

高橋尚子の  
ウォーキング

# 夏の 走り込み

【ブラインドマラソン世界記録保持者】

道下美里

「チームで目指す金メダル」

【レースレビュー】

阿蘇ラウンドトレイル

Outrun the Sun グローバルランニングデー