

平成30年10月22日発行・発売(毎月22日発行・発売) 第16巻第12号 通算191号 平成20年4月16日 第三種郵便物認可

30km走から始まる調整法 / 日本記録更新! 大迫傑インタビュー / 主要大会攻略ガイド

快適に、楽しく走ろう!

ランニングマガジン courir

www.bbm-japan.com

December 2018 No.191
BASEBALL MAGAZINE SHA

定価 820円

12

松宮なつ(女優)
東京都・門前仲町

仕上りがイマイチな人も、
走り込みが足りない人も、
まだ間に合う!

[特集]

レース前1か月 調整法



[インタビュー]

大迫 傑
「シカゴからの飛躍」

[レースレビュー]

東京夢舞いマラソン
シドニーマラソン2018

個性派・12ブランドが集結!

シューズトライアル
2018

[完全]
レビュー