

年末年始・集中トレーニングメニュー／低体温症を防ぐ／速く走るための「足の指」のケア

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

# course

February 2020 No.205  
BASEBALL MAGAZINE SHA

# 2

白山瑠璃(モデル)  
神奈川県・横浜市中区

坂ダッシュ・体幹強化・  
なわとび・階段上り——  
好タイムに結び付く!

# 楽にスピードを 出す走り方

反発を生かすフォームとは?  
神奈川大学陸上競技部に学ぶ「動きづくり」  
坂ダッシュの効能&実践方法

【レースレビュー】  
大阪マラソン  
NAHA マラソン

