

将来のマラソン挑戦へ！ 練習が楽しくなる「100のアドバイス」 / 江戸時代の“マラニック”

快適に、楽しく走ろう！

ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

October 2020 No.213
BASEBALL MAGAZINE SHA

10

石田安奈(タレント)
東京都・不念池

日本のランニング文化の
源流を探る
江戸時代の“マラニック”

マラソン知識

より速く走るための

BEST 1000

スタミナは「遅筋」&スピードは「速筋」
スピード持久力強化のカギは「ペース走」
脂肪燃焼には「ゆっくり長く」
「シューズの履き分け」は練習の大前提