

マラソンはやっぱりスタミナ! / 30kmウォーキング / 走りが変わる動きづくり / トレラン挑戦

快適に、楽しく走ろう!

# ランニングマガジン

www.bbm-japan.com

# courier

June 2021 No.221

BASEBALL MAGAZINE SHA

# 6

久松都実(モデル)  
東京都・荒川河川敷

ウォームアップに最適!

走りが変わる動きづくり

ウォーキングを見直そう

# マラソンの スタミナアップ計画

失速を防ぐ練習法は?  
走り込みは何カ月前から?  
“スピード不足”の原因は?