

ブログもいいけど、やっぱり「手書き」に勝る練習日誌はなし

2012年1月1日発行 ランナーズ第37巻第1号通巻477号 毎月1回1日発行

走る仲間の
スポーツ・マガジン

ランナーズ



1

2012
JANUARY

特別定価 880円
[本体838円]

別冊
付録



ランニングライフの
「財産」です

2012
ランナーズダイアリー

42・195kmを走り抜く！
初フル満足度UP↑
歩かず完走のための
10カ条

ちょっと

潜在能力を引き出す効果アリ！

「めんどくささ」トレーニング

「都市型マラソン」新時代の幕開け

大阪マラソン

誰もが「そうだろう」とは思っていたが……

日本人はなぜ、
マラソンが好きなのか？

走る仲間のウェブサイト！

ランナーズのホームページ

<http://runnet.jp/>