

一緒に走ろう!

# 楽しいランニング

ランニングはとても楽しいスポーツだと、最近多くの人が感じているようです。何しろ2月24日に開催された「東京マラソン2013」への応募は303,450人。抽選倍率は約10.3倍で、いずれも過去最高だったとか。

“走る”だけと、一見易しそうに思えるランニングですが、実は意外とハードで、奥が深いスポーツ。

快適に、そして楽しく走るためには、知識と自分に適したギアが必要です。

そこで走るための、ベーシックな情報を集めました。

走ってみたい、もう少し快適に走りたい、という皆さん、暖かな春の陽気を感じながら、さあ、一緒に走りましょう!

撮影/高井知哉、内藤サトル 文/JQR編集部