

快乐的路跑

最近似乎越来越多人开始发现跑步这项运动的魅力，这点从2月24日举行的2013东京马拉松的报名人数高达303450人且中选机率只有不到十分之一，两者皆创下历史新高便可见一斑。虽说乍听之下不过是「跑步」，但看似轻而易举的运动，其实却意外的辛苦且深奥。若要跑得舒适开心，知识和适合自己的装备缺一不可，于是这回我们蒐集了有关于跑步的基础知识。你想要跑步吗？想跑的更轻松吗？让我们在春暖花开的好时节一起奔跑吧！

摄影／高井知哉、内藤 SATORU 撰文／JQR 编辑部

一起奔驰吧！