

一起奔馳吧!

快樂的路跑

最近似乎越來越多人開始發現跑步這項運動的魅力，這點從 2 月 24 日舉行的 2013 東京馬拉松的報名人數高達 303450 人且中選機率只有不到十分之一，兩者皆創下歷史新高便可見一斑。雖說乍聽之下不過是「跑步」，但看似輕而易舉的運動，其實卻意外的辛苦且深奧。若要跑得舒適開心，知識和適合自己的裝備缺一不可，於是這回我們蒐集了有關於跑步的基礎知識。你想要跑步嗎？想跑的更輕鬆嗎？讓我們在春暖花開的好時節一起奔跑吧！

攝影／高井知哉、內藤 SATORU 撰文／JQR 編輯部