

社会に認められながら健康に走る！

コロナ禍の ランニングエチケット× 10

新型コロナウイルスが蔓延する今、心身の状態を整えるためにランニングが有効であることは言うまでもありません。だからこそ「ウイルスに感染する」「ウイルスを他人に感染させる」リスクをなくしながら走るために、10のランニングエチケットを心掛けましょう。

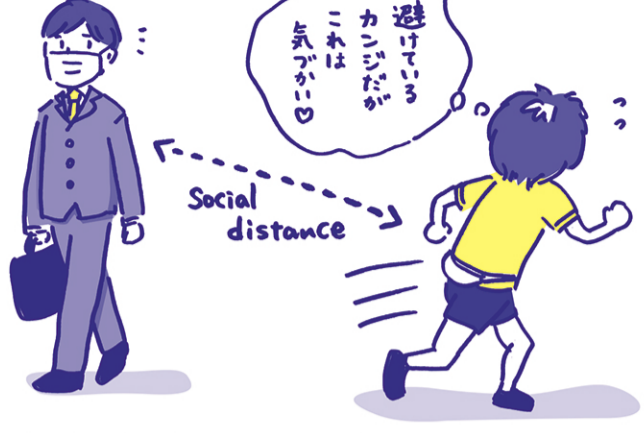
月刊「ランナーズ」2020年7月号より抜粋

デザイン／阿久津和男(ELVIS) イラスト／hoco

1 お勧めは断然「早朝ラン」



6 なるべく歩行者との距離をとろう



2 ひとけ人気の少ないコースを選ぼう



7 唾を吐くのは絶対御法度



3 人がいる場所を走る時はマスクやフェイスガードを



8 手洗いは走る前後にしよう



4 発熱や咳、体調に違和感がある時はお休みしよう



9 「睡眠」「栄養」をより一層意識しよう



5 集団走はコロナ終息後の楽しみ♡にしよう



10 練習を兼ねて「移動」はなるべくウォーク&ラン

