

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」



2 ひとけ 人気の少ないコースを 選ぼう



3 人がいる場所を走る時は マスクやフェイスガードを



4 発熱や咳、 体調に違和感がある時は お休みしよう



5 集団走はコロナ終息後の 楽しみ♡にしよう



6 なるべく歩行者との距離を とろう



7 唾を吐くのは絶対御法度



8 手洗いは走る前後にしよう



9 「睡眠」「栄養」を より一層意識しよう



10 練習を兼ねて「移動」は なるべくウォーク&ラン

