

《一个人的美食跑跑跑》

图书基本信息

书名：《一个人的美食跑跑跑》

13位ISBN编号：9787535666031

10位ISBN编号：7535666035

出版时间：2013-11-1

出版社：湖南美术出版社

作者：[日] 高木直子

页数：215

译者：香冰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一个人的美食跑跑跑》

内容概要

《一个人的美食跑跑跑》是近日风靡中国的超人气绘本天后高木直子全新绘本，由天闻角川引进，11月5日发行上市。这次高木直子将对美食的执着，对运动的热爱化作质朴的文字，以幽默的画风，展现日本最具特色的地方马拉松之旅。讲述她在马拉松过程中，结识新朋友，感受人间温情，尝尽特色美食，品味特色文化的治愈故事。阅读她的绘本，依然能从简单的线条和朴实的文辞中感受一抹浓浓的日式治愈。从广阔无垠的北海道平原到海波荡漾的冲绳小岛，从热情洋溢的都会名城到宁静写意的自然乡村。带着一张嘴，一双脚，带上一颗追求美食、感受人情的心，高木直子与你一同踏上品味日本最具特色的地方风情之旅。结识当地新朋友，充满活力的奥川健康马拉松在河中全力奔跑？自然景色满当当的水上马拉松。北海道大胃王称霸！别具一格的咖喱马拉松，暖暖灯光照夜道~温馨的冲绳之旅感动落泪！美食追逐不停息！我来啦，天下的厨房——大阪！美食！观光！特色文化！最地道的日本一次尝尽，饱饱饱！

《一个人的美食跑跑跑》

作者简介

高木直子，1974年出生于日本三重县，插画家，主要作品包括《150cm Life ~ 》《一个人住第5年》等，其作品引进中国，日渐受到中国读者欢迎，现已成为超人气绘本小天后。

《一个人的美食跑跑跑》

书籍目录

目录

前言

再度陷入缺乏运动的每一天 2

CHAPTER 1

超越空白、畅饮吧~慰问啤酒

饱享房总半岛的海和鱼贝！馆山若潮马拉松（10km，千叶）10

和当地的朋友一起交流，让人充满活力的奥川健康马拉松（5km，福岛）26

CHAPTER 2

堤坝 田埂 河流.....

在大自然中奔跑吧！

水果、蔬菜，满当当！小布施鉴赏马拉松（半程，长野）42

在河水中全力快跑.....！？八幡川河流马拉松（1.5km，广岛）54

目标——3kg！还买了新鞋子哟 68

P5

CHAPTER 3

咖喱马拉松+黑暗马拉松！？

参加了有趣的大赛~

意料外的第一场胜利！？端野咖喱饭马拉松（2~5km，北海道）76

能见到那个人物吗！？第二次的松岛马拉松（10km，宫城）96

用灯光照着夜路跑步 伊平屋月光马拉松（半程，冲绳）102

CHAPTER 4

边跑边吃，然后再跑。

是要跑遍天下的厨房吗！

面食、关东煮、难波风情！大阪马拉松（全程、大阪）132

结语 乌云笼罩..... 168

金教练的马拉松讲座 20

请问金教练 Q&A 72

金教练的推荐 15场当地马拉松！128

《一个人的美食跑跑跑》

精彩短评

- 1、可能跑步的人会喜欢吧。
- 2、想跑大阪马拉松，日本的马拉松氛围真是太好了
- 3、相对于中国的马拉松，日本的马拉松要精致很多，希望有一天能去日本跑马。
- 4、我也好想跑，美食和马拉松，两个都要有！
- 5、不管有多慢，只要前进的话就一定会抵达终点。——金教练
- 6、这是我看的高木直子的第一本，简直开启大门，现在书架上高木直子的书都快集齐了呢：)可惜这本遗失了，难过。
- 7、真是想不到，现在高木直子已经40多岁啦！2013年看《一个人去跑步》的时候，我也很想跑，后来终于跑起来啦。如今看到这本书，真想活动一下筋骨，哈哈。美食才是运动的动力呀。
- 8、作为一个漫画家，能够如此热衷运动而不宅在家里，实在是太难能可贵了！
- 9、我也想参加咖喱饭马拉松！
- 10、好喜欢高木直子的漫画！画风很简单，不像其他日漫那样华丽，让人有种很朴实的感觉。
- 11、才发现马拉松原来这么好玩！！
- 12、我说一个“励志”故事吧：她是我的高中同学，打小出名，校外活动很多，初中开始在电台和著名DJ主持音乐节目，我们后来就因为听英文歌而且是很偏的那种熟悉起来。她非常聪明，聪明的程度是高中三年完全不听课，常常趴着睡觉，直到高考前三周忽然想起来，K了一阵书，就考上了中大税务。后来听说她回家其实哭了，因为身高140+，考不到她想去的专业，还是埋怨父母了。
- 13、感谢魏老师发现并推荐此书
- 14、我最喜欢的绘本作者，没有之一
- 15、休憩215th，日本马拉松供给饮食水果也太体贴了吧...看的我馋死，高木这心机girl状似漫不经心的写跑啊吃跑啊吃，实则暗暗脉络清晰的推进情节，5km、10km、半程再到全程，至大阪马拉松冲线前，她细致的描绘了自己心头复杂的情感，和村上那本当我跑我想啥结尾极类似，跑者共享同样的心情，想必跑完马拉松，吃一个大大的热乎乎的生蚝再痛饮啤酒，一定会非常爽吧
- 16、这本感觉很有诚意也。这几年马拉松好流行，我也跑步，但是没想过跑马拉松。看了这本书，很多活动其实很有趣，要不要试试呢？
- 17、喜欢水中长跑和月夜长跑
- 18、好可耐
- 19、原来还有这么有趣的马拉松！！我也想去（其实是看上了饮水站的零食吧）哈哈哈哈哈
- 20、1、简直就是日本各地马拉松比赛宣传册啊，好喜欢那个伊平屋月光马拉松。2、哪里是一个人啊，绝大部分都是两三人组团一起跑啊。有这样志同道合的跑友，一起跑，一起旅行，一起吃喝玩乐，还互相鼓励打气，真好！3、这本算是我看过高木直子的绘本中翻译最差的，好几个地方不通顺，而且还有错别字。
- 21、一如既往的轻松愉快~
- 22、看完更想跑马拉松了
- 23、高木直子的马拉松系列一直是我心头好，因为既有美食又包含了旅游的部分，况且全是彩页也很超值。说是一个人，其实每次都是有友人们相伴。基本从冲绳到北海道跑了个遍。咖喱饭马拉松和月光马拉松这种好玩的东西也就日本人想得出来。跑到终点那种期待夹杂失落的情绪，我也能感受到。
- 24、栗子酱，葡萄醋.....唔，好饿哦
- 25、运动和美食的完美结合~
- 26、跑步不再单调，有美食相伴
- 27、人都要吃，不跑步的人要吃，跑步的人也要吃。人都爱玩，不跑步的人爱玩，跑步的人也爱玩。但不知道为什么women跑步的人吃和玩看上去就有意思一点呢。#优越感#
- 28、太赞！最值得收藏的漫画作品之一。
- 29、最近迷上了她
- 30、正能量满满！幸福感满满！买了好久的书到现在才看完，刚好这周末我也要去参加第一次马拉松比赛了。虽然只有五公里！但是也好开心。要是能有自己的跑友就更好啦！加油！
- 31、哈哈，一直觉得高木的书可以当旅游指南用~~~

《一个人的美食跑跑跑》

- 32、好满足啊
- 33、2013-133
- 34、好多熟悉的食物~~日本人的笑点真的是超低。。。想起以前和同事吃饭的时候的生存法则之一就是随时准备好小手合十，甜蜜真诚而略带浮夸的说あああすごいですね~~~（其实内心吼的是やめなさい！）
- 35、感觉像是生活的随记完全get不到什么点都不知道我为什么买了
- 36、后悔把这套书送人了
- 37、感觉作者真的好厉害，在做自己喜欢的工作同时，还可以去跑马拉松，而且坚持那么长时间。跑步的同时，还可以尝遍各种美味。让人羡慕的人生！
- 38、2013年11月第1版
- 39、美食和马拉松，两个都要有！
- 40、其实早就不是一个人了，名字却还继承着一个人系列。有个三人组一起跑步好幸福啊！
- 41、爱吃的我就偏爱她的美食系列，但是又比单纯就是吃的《一个人的美食之旅》系列要好，跑步的心情，跑完步享受美食的心情，特色马拉松真的很有意思。最近也对跑步感兴趣，5月的天津武清马拉松赛有迷你5公里马拉松，想报名试试看~
- 42、直子真的好厉害呢！
- 43、因为这本书才了解了马拉松，之后就开始跑线上马拉松了^_^书中的种种美食真的很赞！！
- 44、各种有趣味的马拉松，咖喱马拉松最欢乐
- 45、这是我第23本高木直子的书。她陪伴了我10年...看了这本十分有去日本参加马拉松的欲望，可以一边跑步，一边吃东西，是多么美好的事情啊
- 46、跑马拉松看着很燃呐。有个跑步的地方和爬山，几个一起跑马拉松都是赞赞的，有一个厨师的朋友和一个一直合作票务的朋友也是很赞啊。不过书名有时好像可以改改少去‘一个’什么的。后面广告少去也会好看些
- 47、对跑步没什么兴趣，和美食关系也不太大，看过之后转出了
- 48、真好，一边跑一边吃，就是喜欢高木直子从平常生活中能发现幸福和快乐。喜欢这种hi的精神
- 49、很棒，有生之年一定要参加一次马拉松。
- 50、日本的马拉松都好有趣啊！

《一个人的美食跑跑跑》

精彩书评

《一个人的美食跑跑跑》

章节试读

1、《一个人的美食跑跑跑》的笔记-第24页

高木直子提到多次吃生蚝中毒。生蚝是牡蛎的别称。身为北方人，对牡蛎和扇贝傻傻分不清~~

2、《一个人的美食跑跑跑》的笔记-第1页

高木直子的成绩：

2011年1月30日，千叶，馆山若潮马拉松，10km。54分37秒。

2011年6月，福岛西会津镇，奥川健康马拉松，5km。27分55秒。

2011年7月，长野县小布施镇，小布施观光马拉松，半程。2小时21分9秒。

2011年8月7日，广岛，八幡川水上马拉松，1.5km，13分钟左右。

2011年，北海道北见市，端野咖喱饭马拉松，咖喱粉路线5km，肉路线4km，洋葱胡萝卜路线3km，土豆路线2km。

2011年10月9日，宫城，松岛马拉松，10km。1小时2分49秒。

2011年10月14日，冲绳伊平屋岛，伊平屋月光马拉松，半程。2小时12分17秒。

2011年10月30日，大阪，大阪马拉松，全程。4小时17分6秒。

金教授的马拉松讲座

请金教授传授了在比赛前一个人也能做的准备运动！

其一

将腿前后大幅度展开，腰往下压，双腿与盆骨一起做的上下伸展运动。

其二

将手臂朝后方大幅度转动，活动肩胛骨的伸展运动。

其三

单腿完全弯曲，拉伸另一条腿的伸腿运动

其四

双手合拢，朝上方大幅度拉伸背部，拉长全身的伸展运动。

教教我吧！金教练 A&Q

Q.我一直穿着初级者的鞋子跑步，是否应该尝试一下中级、高级的鞋子比较好呢？

A.唔~开始跑步之后体重有减少过吗？如果有减少相应的体重，那么也许可以尝试稍微高一级的鞋子。不过，切忌一下子就用顶级运动员使用的底部很薄的鞋子哦。

Q.慢跑鞋使用多久需要买新鞋替换呢？

A.这需要根据一个月内跑步的距离来看，平均是3个月到半年更换一次。建议将自己喜欢的鞋子多买几双不同颜色来备用，根据训练种类不时换穿。几双鞋子交替使用，其使用寿命会更长。

Q.除慢跑以外，金教练还有坚持什么其他的（喜欢的）运动吗？

A.如果有时间的话，冬天会去滑雪。另外，偶尔也去游泳。曾经挑战过一次铁人三项，不过最近抽不出时间练习，就暂停了。高尔夫只是应酬的程度，一年内只参加几次比赛，都是排名最后。

Q.在悠闲宁静的景色中进行的比赛和能感受到很多人加油鼓舞的大都市比赛，金教练喜欢哪一种呢？

《一个人的美食跑跑跑》

A.我的话，还是比较喜欢在大自然的景色中跑步。和大自然融为一体时的奔跑的感觉最棒了！

Q.早上、中午、晚上，金教练最喜欢在哪个时间段跑步呢？

A.空气最好的是早上，所以还是最喜欢早上吧？只是我不会勉强早起，偶尔也会在夜间跑步，目的是为了跑完之后可以喝可口的啤酒，以及，享受美味的晚餐。

Q.希望得到什么样的马拉松比赛的参加奖呢？

A.不太喜欢没有设计感的T恤衫.....比较喜欢当地的土特产（海鲜或山珍）组合之类的。

Q.在天气非常寒冷的日子举办的比赛，需要注意些什么？

A.要注意起跑前，长时间等待会让身体变冷。提前准备好便携式怀炉或简易雨衣会比较好哦。另外，也推荐使用袖套以避免手臂着凉。

Q.最近吃太多体重增加了，大赛前减肥会比较好吗？

A.如果期待大幅度更新自己的记录的话，减轻体重是非常有效果的。但是，强迫自己不吃东西来瘦身，便会失去持久力，还是不要做的好。

Q.金教练出席全国各地的马拉松比赛，在比赛前夜是如何度过的呢？snack？（注：日本的小酒馆一般带有小型卡拉OK。）

A.snack是什么？喝酒唱卡拉OK的地方吗？不是哦~一般都是和当地的朋友一起举办联谊会兼聚餐会。聚会之后尽量早睡。饮酒是在赛后。

Q.大赛中途，感到想放弃的时候，如何能拿出干劲？请给个建议！

A.心里想着这句话：“不管有多慢，只要前进的话就一定会抵达终点。”

金教练推荐 15场地方特色马拉松！

为众多比赛提供支持，一直坚持不懈奔跑的金教练

看看他所喜欢的地方特色马拉松比赛都有哪些

在本书中参加过的比赛也有登场哟！

北海道马拉松

心情舒畅的北海道大学校园

（北海道/8月举行）

仙台国际半程马拉松

和世界顶级的跑者一起奔跑！

（宫城/5月举行）

筑波马拉松

想创造纪录的话，就选这里！

（茨城/11月举行）

佐仓朝日健康马拉松

超赞的田园风光

（千叶/3月举行）

馆山若潮马拉松

一边感受海风一边跑步的比赛

（千叶/1月举行）

《一个人的美食跑跑跑》

小布施观光马拉松
想穿变装跑步的话，就选这里吧！
(长野/7月举行)

名古屋女子马拉松
世界最大的仅限女性参加的比赛
(爱知/3月举行)

大阪马拉松
洋溢着大阪风俗人情的比赛
(大阪/10月举行)

指宿油菜花马拉松
满载人情的私人救护站
(鹿儿岛/1月举行)

NAHA马拉松
冲绳的经典比赛，如节日狂欢
(冲绳/12月举行)

伊平屋月光马拉松
迎着夜幕起跑的新颖的比赛
(冲绳/10月举行)

青岛太平洋马拉松
路途平坦，轻松的路线
(宫崎/12月举行)

香川丸龟国际半程马拉松
从世界纪录创立者到初学者齐集
(香川/2月举行)

神户马拉松
救护站十分完善
(兵库/11月举行)

揖斐川马拉松
会被孩子们的声援所激励的比赛
(岐阜/11月举行)

《一个人的美食跑跑跑》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com