

# 《跑步勝者的100項修練》

## 圖書基本信息

書名：《跑步勝者的100項修練》

13位ISBN編號：9789573271758

10位ISBN編號：9573271753

出版時間：2013-4-1

出版社：遠流出版事業股份有限公司

作者：關家良一

頁數：272

譯者：李佳霖

版權說明：本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介以及在线試讀，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《跑步勝者的100項修練》

## 內容概要

本書是日本平民超級馬拉松跑者關家良一的真情跑步告白。他用簡單、乾淨的文字，展現了一種獨特的「跑者的生活態度」。

跑步是他生活裡最自然的一部份。全家到溫泉勝地熱海度假時，岳父母、妻女搭乘電車前往，他則是沿著湘南海岸跑完76公里的距離，心滿意足地在旅館與家人團聚。

跑步也是一種責任的展現。在東京舉行的「神宮外苑24小時超級馬拉松賽」中，他不以世界冠軍的姿態參賽，反而擔任賽事中的交通管理義工，整整24小時站在最繁忙的路口。

他為全球跑者示範了一種慷慨無私、健康快樂的跑者性格，有空時就與跑友一起練跑，中途一邊望著大海一邊吃著便利商店的三角飯糰。他也不吝嗇與跑者分享自己嚴謹的準備工作，從買鞋要訣到預防水泡到不同肌肉部位的訓練方式，毫無藏私全面公開。

每一年，他跑步的總距離超過7,621公里，開車的距離只有2,377公里，每天用跑步的方式通勤近30公里。身為一個跑者，他要的不是更遠的距離、更快的速度，而是跑步的那種單純的愉悅。

# 《跑步勝者的100項修練》

## 作者簡介

1967年2月12日生於日本神奈川，目前為機械工程師，日本超級馬拉松界知名的「巨人軍團」慢跑俱樂部骨幹成員，著有《跑步教我的王者風範：關家良一熱血自傳》。

他是當代日本最著名的超級馬拉松跑者，四度獲得24小時IAU世界盃錦標賽榮銜，二度獲得超馬界頂尖賽事「希臘斯巴達松超級馬拉松賽」冠軍，迄今七度蟬聯難度最高的超馬賽「東吳國際超馬」冠軍，也曾在法國奪下48小時賽事冠軍。在美國超馬界聖地「惡水超馬賽」當中，他於2011年搶下第二，是亞洲人史上最佳成績。

他已兩度創下亞洲24小時賽事的世界紀錄，多次創下一百英里的亞洲紀錄。在距離方面，從2002年以來他連續十年達成「24小時賽超越260公里」的驚人成就。全球每年能夠在24小時中超越260公里的跑者，不會超過個位數。（2007、2009、2011年全球只有他一人。）

關家良一在台灣跑步界享有極高人氣，他舉起右手食指的「關家POSE」已成經典。2012年3月間，他為答謝台灣在日本震災當中的踴躍捐輸，來台進行感恩環台長跑，所到之處都有跑者與他陪跑，轟動一時。

## 《跑步勝者的100項修練》

### 精彩短評

- 1、记录不是可以追求的东西，而是努力后自然而然产生的——关家良一
- 2、有点水，好像在读博客。他至少是个诚实的人，24小时超马对再牛掰的人来说也要准备胃药，止痛药。值得肯定是的，成绩是慢慢积累出来的。
- 3、春节的时候看的书，从今天开始以跑代步，为大连100公里越野比赛做准备。
- 4、纪录不是可以追求的东西，而是努力过后自然而然产生的。
- 5、大概是13年年初，长期帮我写台湾书业分析的作者在一封邮件中向我提及她最近在迷跑步，看了一些跑步相关的书，如果我有兴趣可以向她约稿。顺着这条线索，我和远流跑步书系的主编聊了两次，于是决定以《跑步的出版经济学》做封面专题报道。彼时大陆的跑步风气还没兴盛。这本书就是当时采访后，出版社送我的作者签名本。隔了两年多再翻，感受大不相同，和自己也跑一些步，做村跑有关。这本书写得很诚恳，破了无数记录的超马跑者关家良一，对于跑步是真爱(人家跑了20年)。跑步是他生活中最自然的事儿，他一直在平衡跑步和家庭在自己生活中的关系，不希望因为自己的热爱忽略在家庭中的角色。很琐碎的备战训练日记，看到的是和我们普通人一样的跑者(因为除了跑步他还有生活！)。他是真的享受跑步这件事本身。
- 6、就是关家良一的跑步日记碎碎念，不过还是很佩服在不影响上班和顾及家庭的情况下一个月跑超过800公里
- 7、关家良一的100天日记，打发时间不错

1、春节荐书之：跑者的修炼这本书的作者关家良一，45岁左右，身高1米83，体重约66公斤，连续七年台湾东吴24小时超级跑的冠军。最远的一次，他在24小时之内跑完了接近270公里。此外，他还创造过无数令人咋舌的长跑记录（真的是长跑，跑很长距离，很长时间的那种挑战极限的比赛），是长跑界的传奇人物。春节前在飞机上断续看完了这本书，几点最强烈的感受：第一，习惯，是任何成就的基础。在常人看来，良一完全可以加入倪匡的“非人协会”了。但是，对于良一来说，每天跑20多公里上下班，习惯而已。有的人习惯是每天抽20支烟，有的人习惯是每天喝两瓶啤酒，有的人习惯是每天睡觉前不停的看微信。如果不对习惯做任何价值判断的话，习惯本身并无好坏，但是习惯所养成的身体和心理特性，对人品行的塑造，非常不同。也就是春节前，家中世交周世渊老师和我通电话。他正准备参加《超级演说家》选秀节目第二季的选拔，见我不是很忙，便将演讲词声情并茂的朗诵给我听。五分钟听下来，深受触动：他在过去这些年养成了168个习惯，受益匪浅。后来我才知道，周老师已经成了“习惯学”的专家，经常出去给年轻人演讲，尤其去北京的少管所颇多，每次给那里的年轻人讲2个习惯。有段时间没见周老师了，他在电话中永远中气十足，口气中透着快乐和自信。如果不是他提醒我，很难想象他已经是快70岁的人了。第二，长跑是和自己“慎独”的游戏，而非和别人的竞赛。长跑是非常自我的运动。从良一跑者100天的日记来看，绝大多数日子里，他是利用上下班时间、周末的早晨时间跑步。我仔细看了看良一在书中提到的成绩，其实他平时跑步并不快，配速有时候甚至是6分钟一公里，也就是说一小时10公里。稍微受过训练的人，应该都可以达到。关键是他就这样每天跑，“脚力”慢慢跑出来，比赛时还是按着自己平时的节奏跑而已，并没有什么特殊的战术。更重要的是，他非常享受每天上班听着ipod跑步，下班后先去家周边再跑上10公里的日子。周末，他就这样经常跑到很远的地方，和朋友一起喝啤酒，再开心的跑回来，速度并不快。“慎独”之苦之乐，在其中都有充分的体现。看了这本书，更印证我这段时间跑步以来的感受：长跑是非常自我的运动，最大的敌人是自己而已。和别人比赛，和别人交谈，倒不如时跑时停的在路上享受这段时光。就像今年大年初二（2月1号），我自己一个人在泰国苏梅岛的乡间晨跑了20公里。经常跑上1公里乡间小路，仍只有我一个人。跑累了，便会放松心情走上几步，忘掉什么配速、脉搏和目标，耳间是林中的风声和鸟鸣，心里想着良一跑者的教诲，感觉异常安宁。第三，健康的身心才会有平衡。长跑的人，因血清素和其他化学物质分泌较常人为多（就此，已经有无数文章论述），故一般而言情绪更为稳定和快乐，凡事可以从更积极进取的角度做更多考虑。在良一的这本书里，他多处提到自己下班后因家事而修改自己的跑步计划：为照顾妻子、照顾女儿、和家人聚会，等等。此外，在他自己生病的时候，他也会迅速的做出休息的决定，让自己尽快好起来。由此，这位跑者并非一个苦行僧的形象，励志哥的胚子，而是一个非常正常的男人，在自己的小爱好和家庭之间，有很好的平衡。在自己的要求和身体的状况之间，有很好的平衡。人到四十，要做靠谱的事。最靠谱的事情，莫过于身心健康，找到平衡。最后，感谢多年的兄长赐此书给我。这位兄台5年前疑症缠身，无从诊断，身心堪忧。经过几年的跑步，整个人焕然一新。是为另一典型案例，供诸君参考。祝各位豆瓣上的朋友马年进步。不祝“马上××，马上××”，但愿诸位如良一跑者，积跬步以至千里，做识途老马。如果是小伙伴也没关系，做个过河的小马，也是修行。学习跑步的子木爸爸

# 《跑步勝者的100項修練》

## 版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)