

《跑步教我的王者风范》

图书基本信息

书名：《跑步教我的王者风范》

13位ISBN编号：9787505135724

出版时间：2015-12

作者：关家良一

页数：320

译者：叶东哲,郑舜珑

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

《跑步教我的王者风范》

内容概要

1967年，关家良一出生于日本神奈川，高中毕业后成为一名机械师。

1992年6月，25岁的工作狂关家良一，无法面对自己的肚腩，在数次被自己的惰性打败后，他终于迈出了历史性的一步，从此一发而不可收。

日本乃至亚洲超马的旗帜；

两次希腊斯巴达超马冠军；

九届台北东吴24小时超马赛冠军（2005——2012八连霸）；

4次IAU世锦赛冠军（2006年东吴24小时超马也是当年的世锦赛）；

职业生涯总计拿下超过25个超马赛事冠军；

连续十年，在每年的24小时赛都跑出超过260公里的成绩……

然而，哪有什么一帆风顺，

如他所言，

跑步就是要认识到脆弱是自己的一部分。接受它，承认它，最后忍着痛苦继续向前跑。

他要面对的困难很多，

经济条件有限，参加比赛的费用高，即便是拿到了冠军也不一定能支持；

屡次被伤病、状态所迫不得不弃赛的痛苦和不甘；

顾及家庭与工作的平衡，平时将跑步上下班作为固定的训练方式；

在环台长跑中窘迫地面对三双跑鞋都磨破的局面，幸而有当地跑友热情的帮助。

拿了这么多冠军，但他始终是一个热爱跑完后来杯冰啤酒的性情中人，一个在外比赛时候也希望能听到妻子和孩子声音的顾家丈夫，一个在跑至最困难之时不断与自己对话说服自己歇一歇但始终坚持跑下去，冲刺时把自己想象成装设了推进装置的飞行器的大男孩。

这就是一个平凡的普通人，达到世界冠军的路程。

《跑步教我的王者风范》

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。

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，迄今六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世界紀錄。在距離方面，從2002年以來他已經連續十年達成「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。

葉東哲

新竹人，東吳大學日文系、國際貿易系畢業，現就讀日本東北大學經濟學研究所博士班，專攻國際經濟。熱愛旅遊、跑步，全馬最佳成績為3：17：04，於2009年在長野馬拉松創下。

鄭舜瓏

輔仁大學日文系、台灣大學日文研究所畢，主修日本近現代文學。曾任碧湖劇場日文導覽人員、版權代理公司日文版權業務，現為專職譯者。譯有：《麥肯錫寫作技術與邏輯思考》、《放學後再推理》、《再也不綁架了》等。

《跑步教我的王者风范》

书籍目录

代序（王焯）

前言 鸣枪起跑

第一章 初心

第二章 成长

第三章 登峰

第四章 更远

跋

关家良一的超马全记录

《跑步教我的王者风范》

精彩短评

- 1、超马大神的自传，语言比较平实，但读来感同身受，心有戚戚焉。书本勘误较多，减一星。
- 2、跑步就是要认识到脆弱是自己的一部分，接受它，承认它，最后忍着痛苦继续向前跑。
- 3、简体版的印刷太坑，字太大。前半部分看的很过瘾，文风简单平实，很多想法不谋而合，甚至都有出去跑个200公里的冲动。后半部分都是些比赛的流水账，包括最后的环台湾岛的感恩跑，没经历过，很难感受的到。日本90年代就有很多百公里以上的赛事了，国内所谓的井喷式的各种赛事，还是小巫见大巫呢
- 4、跑步流水账。值得学习的是，跑者关家良一的谦虚，越努力的人越谦虚。
- 5、超马，身边听说的人不多，果然是跑步届的高级阶段。
- 6、亚洲人的文字还是耐读
- 7、2012年我去台北的时候，关家刚在台湾签售此书，所以它排在诚品书店的TOP5。我买了一本签名版，没想到竟然在今年间接促成了此书简体版的发行。普通人的不普通的跑步经历，我想，这就是关家的故事最迷人的地方。

《跑步教我的王者风范》

精彩书评

1、关家良一是一个有着无数传奇比赛成绩的超马跑者，但又是一个最最普通的邻家大叔。如果非要找出一点与众不同之处的话，他高高瘦瘦的身材，在亚洲人中会显得特别一点。不同于我们日常的慢跑，甚或马拉松。超马，大概更加接近极限运动，挑战耐力极限。比如连续跑24小时，250km+以上的距离，甚至还有连续跑48小时的超级比赛。对于常人而言，这些比赛大概和天方夜谭差不多，但对于关家，这些比赛就是他生活的一部分。关家开始跑步的原因，不过是为了保持身材，去掉可恶的啤酒肚。并且，他也没有第一次跑就坚持下来。在他开始的第N次打算坚持下来养成习惯的跑步后，他发现要有个目标才能持之以恒，于是他开始了马拉松的历程。在书里，关家写的平实而幽默，不管是不是跑过长距离比赛的人，都能感同身受。虽然经常月跑量突破1000km，但他专门用来跑步的时间并不是这么多。他跑步上班，跑步下班，成家之后，他会在假期跑步去几十公里外的旅游地，再和坐新干线到达的妻女汇合，一起游玩。如果日本有春运的话，他大概还会选择跑步回家。在这本简单又有趣的书里，可以看到一个作为平凡人的关家最简单的生活。关家也会写他参与的各种比赛，赛前的准备，比赛的艰辛和坚持。超长距离的比赛，内心永远是“坚持或放弃”的决斗，关家依旧是那种平常人的写法，这些比赛在他笔下其实远远不及现实里那样惊心动魄。在杭州见面会的时候，关家一边放ppt一边说着自己过去的比赛，言语间，是日本人一贯的谦逊，甚至有些羞涩。此外，书中也有一些关家对刚开始慢跑，或者刚开始参加马拉松比赛的，和他一样“平凡”的跑者的跑步建议。比如，休训结合，放慢速度等。值得一提的是，此书简体版的合作方是爱燃烧，爱燃烧的创始人之一南山卡卡为此书做序，这篇序言又是另外一个平凡人的跑步故事。我与卡卡是09年杭马结识的，彼时，他刚开始跑步，甚至参加的还只是半程比赛。这些年来，在我认识的，曾经一起跑步的朋友里，他的训练是最自律且最有成效的。他和关家有一个很相似的地方，就是明确目标，认真准备，坚持到底。最后说个小花絮，关家良一见面会杭州站结束后，作为本书简体版责任编辑的八圈开车送关家回酒店。半途他停下车说去给关家买几罐啤酒。关家说要尝尝本地啤酒。我和八圈说，你看，虽然跑步我远远跟不上关家，但至少在喝酒这件事上可以向他看齐呢！

《跑步教我的王者风范》

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