

# 跑步勝者的100項修練



[跑步勝者的100項修練\\_下载链接1\\_](#)

著者:關家良一

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版時間:2013-4-1

裝幀:平裝

isbn:9789573271758

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。

作者介绍:

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。

目录:

[跑步勝者的100項修練](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

關家良一

马拉松

日本

傳記

超馬

馬拉松

生活

## 评论

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

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。

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。

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

花了小一百块，等了小20天才入手的两本书之一，这本是关家君的100天的备战训练日记，开始看很有新鲜劲，后面都用来打发地铁上的时间了，怎么说呢，迈开腿干的人才会理解并欣赏吧。日本人能把一切和道扯上关系，跑超马叫超马道。。。

纪录不是可以追求的东西，而是努力过后自然而然产生的。

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。

第一本读的跑步书

关家良一的100天日记，打发时间不错

太厉害了 这种纯粹简单的生活 让人羡慕

感谢洋星教练送给我这本书，很适合跑步爱好者看。作者是日本的平民超马跑者，创造了很多赛事的记录。这本书是他备战东吴超马100天的日记，作者如何平衡生活，工作，家庭，还有他的爱好，他在跑步中的获得的感悟，跑步只是他生活中的一部分，每天跑步去通勤，全家度假的时候家人坐电车他自己跑着去跑着回来，一个月保持800公里以上的跑量，绝对需要意志力，还有平衡生活的智慧。

[跑步勝者の100项修練\\_下载链接1](#)

## 书评

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），...

[跑步勝者の100项修練\\_下载链接1](#)