

一个人的美食跑跑跑・海外篇



[一个人的美食跑跑跑・海外篇_下载链接1](#)

著者:高木直子

出版者:湖南美术出版社

出版时间:2014-11-1

装帧:平装

isbn:9787535670625

因为常年的运动不足，高木直子把心一横，决心向马拉松发起挑战！一边奔跑于马拉松比赛中，一边享受着沿途美景美食，这次更是冲出亚洲，为大家展现世界各地独特的有趣马拉松！

边喝红酒边跑步的梅德克马拉松、跑在美丽海岸线上的关岛马拉松、在自然景致中穿行的温哥华马拉松、还有在雨中艰难举步但依然坚持到底的台北马拉松……不仅能在各具特色的马拉松比赛中领略异域风情，还借此机会踏上一段段难以忘怀的旅途，更不忘乐在途上的同时寻获美食，真是一举多得！

作者介绍:

高木直子，1974年出生于日本三重县，插画家。

主要作品包括：《一个人的美食跑跑跑》《150cm Life①~③》《一个人住第5年》《一个人的美食之旅》《一个人漂泊的日子》《我和狗狗的16年》《一个人住的每一天》《一个人的幸福手作》等。

最近的目标是做个早睡早起的人。

个人日本官网“暗自窃喜” <http://hokusoem.com>

目录: 序 三人憧憬的大赛

CHAPTER.1 喝着葡萄酒跑起来，向着梅多克马拉松出发吧！

准备变装、学习葡萄酒知识……出发前忙得团团转

没想到的超售票，波澜的序幕拉开了

穿过晴朗的葡萄园!! (全程，法国)

CHAPTER.2 以志愿者的身份参加了憧憬的东京马拉松哟

在运动俱乐部里，进行心惊胆战的肌肉力量测定

供水志愿者初体验

CHAPTER.3 值得纪念的第一次大赛♪跑在海岸线上的关岛马拉松

在舒畅的休养地进行日出跑! (半程，美国)

左右连击拳、勾拳！利用泰国拳击强化身体

CHAPTER.4 被大自然所环抱……温哥华马拉松

来到了有枫叶的大街上

大海、高山、公园！一边赏景，一边跑 (全程，加拿大)

身体的保养，很重要

CHAPTER.5 大家聚集一堂，以终点为目标！雨中的台北马拉松

再度与中国台湾组一起☆以各自的速度跑起来 (全程，台北)

• • • • • ([收起](#))

[一个人的美食跑跑跑・海外篇 下载链接1](#)

标签

高木直子

绘本

日本

跑步

漫画

美食

旅行

2014

评论

看她的书一定会喜欢她的人。13年第一次在地铁中转的小书店看到她的书，觉得画风真不是我的菜，没想到后来几本陆续读下来意外地喜欢，看到她那样元气满满地活着，就觉得生活很好。这本刚读的时候略失望，像流水账，但读完了你总是会发现一个有趣的人已经胜过所有。

高木小姐的马拉松系列暂时完结了，很想跑，可是跟腱什么时候才能好嗷嗷嗷。

好想去海外参加马拉松哦！！！！

20170514 周日早起读书，可惜电子书不完整

马拉松系列结束，很难想象直子身为漫画家还有着如此运动系的爱好，而且一次马拉松没跑完，还要自责好久，看到温哥华章直子冲到终点时很感动。和之前吃个吉野家松屋都还货比三家的时候相比，现在出国跑马拉松都成了家常便饭，直子的生活越过越滋润

了，由衷地为她感到高兴。

对高木直子，她的小故事像盛夏里的冰镇汽水，开心的咕噜咕噜冒泡，每次翻开，总有惊喜~把酒喝光，把觉睡饱，把路程跑完，好好享用每一餐，好好看够每一程的风景，庆祝与告别，结束与开始，交错着向前。

竟然是马拉松系列的最后一本了，好失落……

最后哭闹台北马拉松后吃太多跑全程还胖了3公斤实在是太好笑了…XD

一边吐槽高木画的如此之简单一边默默地开始“补完高木作品计划”~

微博知乎微信订阅号，各种文艺小清新到欧美难得跑了一个特色马拉松就能扯一大堆图文嘚瑟，高木直子在《一个人的美食跑跑跑》，和《一个人的美食跑跑跑海外篇》两本书，飞来飞去经历了十几个城市的个性独特的马拉松啊，大开眼界。。。我觉得给小学生，包括我自己读这样的绘本，真是大开眼界

马拉松进步也太快了吧！

第一次读高木直子的绘本，没想到这么可爱逗趣。打破了“绘本就是无干货浪费纸”的刻板概念。集结了梅多克，关岛，东京，温哥华，台北的豪华海外马拉松心程纪录。既是美食攻略又是旅行慢记。好奇为什么是“一个人系列”呢？明明有那么多老朋友新朋友陪着一起跑。

高木的书一直都很赞，最喜欢看她画自己哭着赶稿的样子哈哈哈、('▽')ノ。不管是跑全马还是半马，都很让人敬佩啊。

真棒，很喜欢高木直子，感觉自己的情绪都被她感染者，从细小生活中看到幸福和快乐，并用漫画的形式感染大家

有钱真好，有爱好又过的精彩

大学我们还算认真读书时她也不上课，就顺利毕业了的。后来找我聊天，才知道她在恋爱，和一个当时身家过亿的美籍华人谈婚外恋，谈得痛苦又绝望，由此我知她志向。毕业几乎没工作过，见到她时总在玩，靠男友支持，然后分手又找下一个。就在她已经想放弃时，去了婚缘中心，见了十几个又快绝望时认识了她先生。大她十岁，文质彬彬，非常富有，符合她的条件，而且会烧菜，然后就结婚了。这大概是命运吧，不过她其实在这方面一直非常努力，以外人看不到的方式^^

最佩服能坚持的人，坚持的跑步，坚持的吃喝……

马拉松系列可以燃起跑步的热情

感觉看着书原地不动也能出汗呢。。。。

参加马拉松，做马拉松志愿者，刷新自己记录时的心情，让最近才开始跑步的我也向往着，其实最重要的是，跑完步吃美食一点儿罪恶感都没有哈哈

[一个人的美食跑跑跑·海外篇_下载链接1](#)

书评

终于等到了高木直子“一个人的马拉松”系列的最新一册——《一个人出国到处跑：高木直子的海外欢乐马拉松》。这次高木带着读者体验海外的马拉松赛事，法国梅铎红酒马拉松、关岛马拉松、温哥华马拉松和台北马拉松，还有她在东京马拉松做义工卧底的经历（没错，她还是抽不到东京…

美食这种字眼，也许只要一看到就会被打动的 也许吃货是隐藏属性也说不定
一直觉得马拉松的运动就是跑跑啊，其实一直感觉非常平淡
但是作者可以将细节充实的妙趣横生
没办法，我就是粉丝滤镜吧，最喜欢法国那段，虽然没有全程，但是很有趣，也许我喜
欢葡萄？ 她的书都读过，最近...

跑跑跑！好厉害的高木小姐啊！
马拉松不仅是个体育运动，也是个城市经济活动，更是不少人类的生存手段！
比如很多肯尼亚的顶尖高手！2014年9月28日在德国首都柏林，肯尼亚人丹尼斯·基梅托成为世界上第一个马拉松跑进2小时03分的人。他以2:02:57的成绩，将一年前由同胞威尔森·...

作为一名爱旅游的吃货，出门之前看攻略总要备注上美食地图。结果8月份去北戴河昌黎，我想去赵家百年老店吃水饺。攻略上写旺季全天营业的。结果我从车站打车到那里，说10点营业。好吧，饿着肚子路上找了个小店吃了点饭。下午打车回来，结果5点开始营业。攻略上说2点就开始了。而...

[一个人的美食跑跑跑·海外篇_下载链接1](#)