

# 放慢速度的勇氣：關家良一的超馬道



[放慢速度的勇氣：關家良一的超馬道 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

出版时间:2015-2-26

装帧:平装

isbn:9789573275923

◆超馬讓我重新發現自己，教導我替對方著想，也讓我在苦境中尋找答案。

一直全力衝刺，一碰到吃緊的場面，往往就沒有餘力去應付。

用氣勢全面衝刺儘管重要，但也需要放慢速度的勇氣！

◆特別收錄關家良—2014年廣島長崎423公里遠征記～最長、最遠、最熱血的夏天～

自從迷上了跑步，一路我只顧前進，但不知不覺中帶給身體許多負擔。

長時間跑步，理所當然腳會變痛、內臟會疲累、會變得沒有食慾，想睡覺時思考能力也會變鈍……我常自問，現在自己到底在做甚麼。

就算如此（不管處於甚麼樣的狀況），除了前進我沒有其他的選擇。不過，花了這麼長時間我體悟到——在這樣嚴苛的現實中，與人交流、與大自然接觸，才是超馬的真諦。

如果要用一句話表現我體悟到的超馬道，除了「超馬就是人生」這句話以外，我再也找不到其他答案了。

例如，我常被問到：「為甚麼這麼辛苦還要跑步？跑步的樂趣是甚麼？」換句話說，他似乎也是在問：「到底哪裡有趣？這麼辛苦還要活著？」我不認為這問題會有明確的答案——

我們是為了要追求答案，才活著（跑步）的吧。

不管是跑步生涯還是人生，為甚麼要學會溫柔待人？為甚麼從敗戰中學到的事更多？如何捨棄堅持，走出自己的路？……

超馬界的哲人關家良一，思考馬拉松與超馬的意義。他為所有跑者與熱愛運動的讀者帶來一部砥礪心靈、溫暖又熱血的散文集。

名人推薦

江彥良【江湖跑堂堂主】

徐國峰【運動作家】

徐敦傑【運動筆記副主編】

陳進財【斯巴達松超馬跑者】

郭豐州【國際超級馬拉松總會技術委員】

歐陽靖【作家．跑者】

盧明珠【超馬跑者】

熱血推薦（依姓氏筆劃順序排列）

當你開始跑步時，你想追求的是什麼？現在，你追到了嗎？超馬名將關家良一在速度與距離之外，最深刻的省思是什麼？放慢速度，品嚐跑步當下的每一分悸動，最深刻的感動就在裡面。——江彥良【江湖跑堂堂主】

因為關家先生的超馬精神，讓我體會到跑步帶給自己內心的修行助益是如此正向、如此堅韌。——歐陽靖【作家．跑者】

作者介绍:

關家良一

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》、《跑步勝者的100天修練》。

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。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: 前言

Chapter 1 人生重要的事全都從超馬中學到

超馬改變我的性格

關於夢想

日本柔道之我見

欲速則不達

我的超馬道

在東京馬拉松學會的事

給指導者的建言

理想的跑步

超馬是適合中高齡的運動

Chapter 2 你會溫柔待人嗎？

跟我打招呼的少年

為他人付出行動

站在對方的立場著想

我尊敬的跑者．大瀧雅之

WESTERN STATES ENDURANCE RUN

一起跑步產生的革命情感

為甚麼非洲的馬拉松選手這麼強？

Chapter 3 從敗戰中學到的更多

敗戰的收穫更多！

Yiannis Kouros

Valmir Nunes

Paul Becker

Scott Jurek

Fryer Martin

Lopez Oswaldo

Serge Arbona

Chapter 4 客觀的看法和自我負責

從第三者立場看自己的成長

接力賽與個人賽

當個好選手？不如當個名教練

富士山登山賽

沒有時間限制的超馬賽

負責到底的精神

Chapter 5 捨棄堅持，走出自己的路

遺忘的能力

不被他人的評價影響

48小時賽並不是24小時賽的延長

不拘泥小事

人的身體由甚麼組成的？

透過川?優輝選手我看到的事

不局限於眼前的事物

技術達人王貞治

Chapter 6 武士道和超馬道

升學教育的弊病

noblesse oblige

生死觀和拜金主義

從WBC看台灣人

應該被傳承下來的東西

後記

【特別附錄】廣島—長崎423公里遠征記～最長、最遠、最熱血的夏天～

• • • • • [\(收起\)](#)

[放慢速度的勇氣：關家良一的超馬道 下载链接1](#)

## 标签

跑步

關家良一

馬拉松

傳記

人生态度

## 评论

要時常懷著謙卑和感恩的心, 默默努力做喜歡做的事..

-----  
非常棒，看跑步教我的王者风范的时候会觉得这大哥有点楞，现在看来，关家君是个很有智慧的人，只是不易被人觉察到。

-----  
喜欢这个标题XDD

-----  
[放慢速度的勇氣：關家良一的超馬道\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[放慢速度的勇氣：關家良一的超馬道\\_下载链接1](#)