

旅跑 · 日本



[旅跑 · 日本 下载链接1](#)

著者:歐陽靖

出版者:大塊文化出版股份有限公司

出版时间:2015-9-2

装帧:平装

isbn:9789862136249

• 日本版马拉松全纪录：马拉松赛事介绍，详细说明基本资讯、路线、报名方式、气候资

訊。

我與我的馬拉松：不同城市的跑者故事，由作者採訪撰寫參與賽事的馬拉松跑者、分享過程中的熱血心得。

阿靖哥的馬拉松私房旅遊攻略：包括作者的場邊觀察，從賽事難易度、特色、景觀到個人小提點，還有此地周邊吃喝玩樂行程，從交通、住宿、吃玩逛買一網打盡。

特別收錄：「給準備赴日旅跑的跑者們」、「路跑賽事常見日語單字小辭典」及「你一定要弄懂的路跑名詞大解析」。

東京、沖繩、靜岡、鳥取、長野、北海道千歲，

6場非去不可的日本經典馬拉松賽事，

10個來自各行各業的跑者故事，

50個作者私藏的旅跑景點，熱血起跑中！

你一定要去日本跑步，

不只是一場賽事，

而且讓你再活第二次。

「跑過不同國家的賽事，享受當地美景美食。

但我一直相信『馬拉松場上最美的風景是人』，

沿途為跑者全力應援的加油民眾，

滿懷笑容真切地說：『您辛苦了！』的志工，

帶著感恩的心回頭向終點線鞠躬的跑者。

還有用盡全力通過終點線的那一刻，

原來那就是我人生中最完滿的一刻。」——歐陽靖

有別於傳統單一地點的旅遊書，本書以介紹「日本馬拉松賽事」與「相關配套旅遊行程」為重點，本書以歐陽靖曾親身參與過的日本馬拉松賽事區分章節，包含東京馬拉松、沖繩馬拉松、靜岡馬拉松、鳥取馬拉松、北海道馬拉松……等等。

作者介紹：

歐陽靖

出生於1983年台灣台北市。現在身份為職業作家、演員，也是馬拉松運動與旅遊愛好者。著作有《吃人的街》、《我們，都是末日殘存者》、《歐陽靖寫給女生的跑步書》、《旅跑日本》。

人生中曾歷經長達六年的重度憂鬱症，後來因愛貓離世，決定改變人生，從2011年開始進入跑步的世界；也自詡為「跑步傳教士」，將跑步曾帶給自己的美好傳達出去。

【賽事經歷】

美國夏威夷檀香山馬拉松

美國夏威夷Hapalua半程馬拉松

美國紐約馬拉松

美國舊金山女子馬拉松

美國關島國際馬拉松

美國奧勒岡州 Hood to Coast 315km 接力賽

澳洲黃金海岸馬拉松

日本東京馬拉松

日本名古屋女子馬拉松

日本北海道千歲馬拉松

Wings For Life World Run 日本琵琶湖

日本長野馬拉松

日本鳥取馬拉松

日本靜岡馬拉松

日本沖繩馬拉松

韓國濟州島和平馬拉松

上海國際馬拉松

香港渣打馬拉松

台北富邦國際馬拉松

花蓮太魯閣馬拉松

南投馬拉松

南投合歡山越野馬拉松

Wings For Life World Run 台灣花蓮

台北NIKE女生路跑

Facebook專頁：www.facebook.com/ginoy0907

目錄: 推薦序

● 我們是愛吃又愛跑的旅跑者 健美黑珍珠 王麗雅

● 世界在腳下，能跑趁現在 江湖跑堂會長 江彥良

● 世界有多大，跑了才知道 部落客跑者 馬克媽媽

● 為什麼應該去日本跑馬拉松 奧運馬拉松國手 張嘉哲

前言：身為跑者，你一定要去日本跑馬拉松

給準備赴日旅跑的跑者們：參加日本馬拉松的注意事項

◎ 東京馬拉松：傳說中「零缺點」、貴為「世界六大馬拉松」之列的金牌賽事

● 東京馬拉松的簡介與歷史

● 我與我的東京馬拉松：跑者程巽凱&趙育頡

● 阿靖哥的東京馬拉松私房旅遊攻略

阿靖哥的東京馬拉松參賽提點

東京馬拉松起跑點：新宿 應有盡有的不夜城！

東馬必經景點：淺草 雷門、晴空塔、前往台場的水上巴士！

東京熱門跑步路線& 跑步店家

◎ 沖繩馬拉松：感受南島的熱情與溫馨

● 沖繩馬拉松的簡介與歷史

● 我與我的沖繩馬拉松：跑者張禮豪

● 阿靖哥的沖繩馬拉松私房旅遊攻略

阿靖哥的沖繩馬拉松參賽提點

大自然與國家公園保留區：不同於都市的自然美景！

沖繩馬拉松路線區：沖繩市（本島中部） 美國村所在地！

現代化都市鬧區：本島南部、那霸市 沖繩最繁榮的地區！

◎ 靜岡馬拉松：跑在海岸線眺望雄偉富士山

● 靜岡馬拉松的簡介與歷史

● 我與我的靜岡馬拉松：跑者蔡瑋中&高世軒

● 阿靖哥的靜岡馬拉松私房旅遊攻略

靜岡全縣觀光景點：富士山、櫻桃小丸子、體驗德川家康的足跡！

◎ 鳥取馬拉松：砂丘美景與純樸感人的田園風情

● 鳥取馬拉松的簡介與歷史

● 阿靖哥的鳥取馬拉松私房旅遊攻略

阿靖哥的鳥取馬拉松參賽提點

鳥取馬拉松旅跑行程安排建議

鳥取縣觀光景點：砂丘、柯南博物館、米子鬼太郎村！

鳥取縣跑步路線與運動用品店

◎ 長野馬拉松：花田美景中與奧運金牌選手跑在一起的高水準國際賽事

● 長野馬拉松的簡介與歷史

● 我與我的長野馬拉松：跑者Ren&張懷仁

● 阿靖哥的長野馬拉松私房旅遊攻略

阿靖哥的長野馬拉松參賽提點

長野馬拉松旅跑行程安排建議

長野縣觀光景點：猴子泡溫泉、九八年冬季奧林匹克場地！

◎ 北海道千歲馬拉松：北方大地的森林越野馬

● 北海道千歲馬拉松的簡介與歷史

● 我與我的北海道千歲馬拉松：淺菊類&李彥廷

● 阿靖哥的北海道千歲馬拉松私房旅遊攻略

阿靖哥的北海道千歲馬拉松參賽提點

北海道千歲馬拉松旅跑行程安排建議

北海道觀光景點：日本的「外國」，充滿異國風情的北方都市！

附錄

● 路跑賽事常見日語小辭典

● 你一定要弄懂的路跑名詞大解析

••••• (收起)

[旅跑 · 日本](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

旅行

欧阳靖

日本

旅遊_日本

跑步健身

跑啊跑

歐陽靖

评论

两年前去台北旅行时偶然购入了阿靖的跑不书，结果也带我走上跑马的这条不归路……估计明年在名古屋完成第一个全马之后，有趣的日本赛事也会常常进入我的to-do-list，所以这本书对马拉松二年级选手特别是对日本很感冒的同学来说，确实是必入滴~

因為有限時免費而速讀電子書，以跑步马拉松來順道介紹幾個日本地方，喜歡跑步的人應該會幾喜歡，對跑步無興趣的我就覺得一看無妨，看完只覺得日本的马拉松跟渣馬差太遠了吧……

名副其实的旅行跑步书，赛事评价、参赛感受以及周边吃喝玩应有尽有，排版用心。书中提到的服务，规划，还有马拉松氛围都足以让其中任意一场赛事列入自己的“有生之年”之中。日本不亏为田径之国。

2015年做跑步相关项目时，每天都在看欧阳靖的动态。

尚算有趣

没有高木直子的有意思，但还是加深了我想去日本跑马拉松的愿望。

感觉还不错，尤其对于我这种已经懒得做旅跑攻略的人而言，十分重要

旅游与跑步的部分都很好看

虽然迄今为止我们家两位就跑过十几次马，在日本就参加过东京、大阪、京都三个地方的马拉松（其中京都还是我的首马），但日本马拉松细致周到的服务、热情洋溢的加油人群、锣鼓不断的表演团队、美味可口的补给，确实很值得去一跑再跑。

说回到这本书，其实关于马拉松的内容真的很少，就是欧阳靖自己写了关于6个马拉松的跑记，再加一些别人几百次篇幅的跑记，剩下的大多数是教你怎么旅行，几乎成了一本旅行攻略书了。

这倒是给了我一点提示，老婆一直想跟高木一样画本马拉松的漫画，但说实在的纯漫画工作量太大了，也许可能参考这种形式，以漫画+照片+文字（文字可以是跑马与旅游相结合）

在老家，下过大雨后空气清新，今天小跑5公里，跑过一片片绿油油的田野，天边低压压的云不乏一种壮观的气息。

突然又开始看欧阳靖的跑步书了。第一次受她影响是在2016年的精英女性影响力论坛上，她太有活力了！一上场就把全场都带得健康起来的感觉。那个样子一直在我的脑海中感染着我。之后每天早晨5点多起来晨跑，直到去环勃朗峰徒步。

彻彻底底重拾跑步的习惯吧，跑步时真的能感觉到每一个细胞都特别清爽，有一种力量

感。♀

这本书把马拉松跟旅行做出了完美的结合，“跑者需要遵循一些自我规范，才能得到另一种自由。”跑步的世界，真的好精彩丰富。

没有作者的另一本好看。

因为欧阳靖是自己的跑步女神，所以她的第二本书我也当然不会错过。这本书更多的是实用性的日本跑马讯息，而最令我感兴趣的却还是她描述每次参赛的体验，也深深的可以体会到跑马的艰辛。如果你也喜欢日本，如果你热爱跑步，请读。

[旅跑·日本](#) [下载链接1](#)

书评

[旅跑·日本](#) [下载链接1](#)