

三浦雄一郎の歩行技術：從街道到山路的「步行訓練&裝備術」



[三浦雄一郎の歩行技術：從街道到山路的「步行訓練&裝備術」_下载链接1](#)

著者:三浦雄一郎

出版者:遠足文化

出版时间:2014-6-11

装帧:

isbn:9789865787349

這是全世界最棒的感覺。

我從沒想過自己在80歲時還能登上聖母峰！

——三浦雄一郎

2003年，以70歲高齡成功攀登聖母峰，創下當時最高齡登上聖母峰的紀錄。

2008年，以75歲高齡二度挑戰世界第一高峰、並且成功攻頂。

2013年，以80歲高齡三度成功登頂聖母峰，這項壯舉刷新了世界紀錄。

◎不用限制飲食就能遠離肥胖

◎單靠走路也能解決新陳代謝問題與慢性病

◎即使年過70還能攀登聖母峰

.....

刷新世界紀錄的三浦雄一郎先生，以身為職業滑雪選手與登山家的傳奇經歷，分享他與父親、兒子之間親子三代的「步行故事」：年過百歲依然健朗的父親——三浦敬三的長壽祕訣，自己70歲以後二度攻頂聖母峰的成功祕密，並由研究抗老化醫學的次男——三浦豪太以淺顯易懂的方式，解說有關運動醫學與步行技術的訓練。全書從日常的訓練到事前的準備事項，輕鬆又簡單的將「三浦流」登山技法大公開！

本書特色

只要想做，隨時隨地都可以開始！

——三浦雄一郎的[座右銘]

◎總是有辦法可想

◎一味地擔心是無法踏出第一步

◎光是走路這件事就讓人心情愉快

◎不必在意小細節

◎就算偷懶也無妨再重新開始就好啦

◎不要操之過急輕鬆地進行訓練

◎只要一步一步慢慢走終究能成功登頂

不論登新手或老手都必讀的「步行訓練&裝備術」

——[三浦流]登山技法大公開

◎消除膝痛困擾的「三浦流重力步行法」

◎可在空閒時進行的「簡易訓練」

◎能預防感冒的「鼻式呼吸」與「舌頭運動」

◎知道該準備多少食物的「熱量計算法」

◎吃得飽又營養滿分的「運動食物與飲品」

作者介绍:

三浦雄一郎

1932年生於青森縣，職業滑雪選手，也是克拉克紀念國際高等學校校長。1964年為首位參加義大利滑雪競賽的日本選手，刷新了當時的世界紀錄。1970年從聖母峰海拔8000公尺世界最高的登山道成功滑降，獲得金氏世界紀錄的認可。1985年圓滿達成世界七大洲最高峰的滑降。2003年偕同次男豪太攀登聖母峰，創下當時最高齡登上聖母峰的紀錄（70歲又7個月）；並於2008年以75歲的高齡，二度成功攻頂聖母峰。2013年5月23日，80歲的三浦雄一郎三度挑戰世界第一高峰、並且成功攻頂，這項壯舉刷新了世界紀錄。

三浦豪太

1969年生於神奈川縣，職業滑雪選手，為三浦雄一郎的次男，從小學便隨父親遠征海外。1991年開始參與花式滑雪與滑雪墩競賽，之後8年活躍於國內外各類競技中。2001年畢業於美國猶他州大學的運動生理系。2003年隨父親三浦雄一郎成功達成親子攻頂聖母峰。目前在順天堂大學醫學研究所研讀博士課程，專攻抗老化醫學（anti-aging）。研究之餘，還開發出許多適合一般人及專業運動員的訓練與戶外研習課程。

目录: 序〔雄一郎〕

第1章 想要脫離代謝症候群！〔雄一郎〕

在世界七大洲完成前所未有的高峰滑降！

完成目標後鬥志也消失得無影無蹤

巡迴全國各地演講大啖「美食」的後果——出現代謝症候群

在那個時候我可是每天都會自行訓練

我也曾在高山當過協作員

背負重物步行的嚴苛訓練

人一失去目標就不想繼續訓練了

打高爾夫球出現胯瘡——高血壓、高血脂症、狹心症、肥胖上身

65歲時生命出現危機！

看到家父與兒子我深受刺激

馬上將夢想與生存的價值託付給聖母峰

一度終結攀登聖母峰的夢想

第2章 成功攀登聖母峰的自我訓練〔雄一郎〕

聖母峰是個次宇宙

設定目標長期持續訓練

一開始連標高531公尺的藻岩山都爬不上去

只要一步一步慢慢走終究能成功攻頂

三浦流的超重力步行法

腳腕沙袋&登山背包負重20公斤繞行市區

想吃的東西也不要忍

光是走路這件事就能讓人心情愉快

登山跟運動神經好不好無關

「運動」「飲食」與「生存的價值」是長壽的祕訣

有意識地抱持目標持續訓練

不要操之過急輕鬆地進行訓練

「順便」可做的訓練

因過度使用造成的腰傷或膝蓋傷都逐漸痊癒

要鍛鍊不同運動目的的肌肉

家父自創的「鼻式呼吸」與「舌頭運動」

70歲的我成功登上聖母峰

第3章 步行技術的訓練〔豪太〕

身上遺傳了冒險的基因

走路能為大腦帶來良性的刺激

冒險的步行可激發新的冒險

步行的歷史（進化解剖學）

人體的肌肉會依照使用方式產生變化

矯正你的姿勢

把頭保持在頸椎上方

骨盆保持直立狀態

赤腳站立

赤腳走路

走路的基本姿勢

心率監視器

馬菲頓公式

實際走路試試看

先熱身

動態伸展

雙手環抱屈膝／弓箭步／頭部運動

依目標心跳數開始走路

緩和運動

步行的類型

間歇式快走

重力步行法

重力步行法的準備／腳腕沙袋步行法／逐漸增加訓練強度

利用樓梯或斜坡進行訓練

下樓的技術

上樓的技術

跳過一階（上樓）／側面跨步法（上樓）／重力階梯步行法

肌肉的訓練

下蹲／墊腳尖

比走路負荷更重的跑步

跑步時腳尖先著地

間歇式慢跑

第4章 接下來，開始走吧！〔豪太〕

群山的履歷表

登山與步行的比較

首先要設定目標

三浦敬三流的目標設定法／三浦雄一郎流的目標設定法

三浦家的目標設定六大原則

選擇適合的訓練場地

最適合重力步行訓練的場地／最適合間歇式快走訓練的場地

最適合上下樓梯或斜坡訓練的場地／健身中心、跑步機／重力步行＋斜坡

開始登山去！

上山……小步走／下山的走法

減輕登山背包的重量

第5章 有關登山時「吃」的問題〔豪太〕

確認登山路線後要準備特別重要的食物

哪些食物是必要的？

有關醣類的基本知識
何時吃？怎麼吃？
建議攜帶的行動糧食
香蕉／可補充熱量的補給品／巧克力、糖果等甜食
三浦雄一郎特製煎餅／三浦敬三特調飲品
補充足夠的水分
能讓肌肉維持在最佳狀態的電解質
第6章 再往目標前進〔雄一郎〕
75歲想要再次攻頂聖母峰
克服心律不整的問題
成功抗老化——我比70歲時還年輕
持續自我訓練中！
騎單車去聖蹟櫻之丘
我想在80歲時三度挑戰聖母峰！
附錄「群山履歷表」
結語〔豪太〕
．．．．．(收起)

[三浦雄一郎の歩行技術：從街道到山路的「步行訓練＆裝備術」_下载链接1](#)

标签

三浦雄一郎

登山

日本

步行

散文

三浦豪太

评论

負重鞋都好醜…啊

[三浦雄一郎の歩行技術：從街道到山路的「歩行訓練&裝備術」 下载链接1](#)

书评

[三浦雄一郎の歩行技術：從街道到山路的「歩行訓練&裝備術」 下载链接1](#)