

跑者之道



[跑者之道_下载链接1](#)

著者:亞德哈羅南德.芬恩(Adharanand Finn)

出版者:時報文化

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789571366029

「跑步也是一種自我實現的方法。它有一種純潔、一種力量，一種淨化心靈、接近本我

的方式，這是其他運動項目較少擁有的特質。」--作者
亞德哈羅南德·芬恩（Adharanand Finn）

「我跑，是為了滿足自己的興趣，以及我自己的挑戰，所以我不想因為加入實業團而失去我的自由意志。為自己跑，和作為職業跑者而跑，是完全不同的。」--川內優輝（日本知名「市民跑者」）

「開悟之前，砍柴，挑水；開悟之後，砍柴，挑水。」—— 禪之諺語

●這不僅是一本教讀者如何跑步的書而已，它更藉由深入探討日本人的跑步文化，追尋、思考跑步的奧義；

●作者深入體驗日本的跑步世界及體系，探索其訓練思惟、生活方式、運動信念、文化制度……等各個元素，探索日本之所以成為世界上最著迷於跑步的國家之原因；

●本書同時介紹日本特有的「驛傳」競賽體系和分享自身參與「驛傳」訓練的過程與體悟；

●作者拜訪日本比叡山的馬拉松修行者，述說這些僧侶如何用「千日回峰行」這種跑步方式來挑戰自己、思索人生，及如何在經歷不可思議的一千次馬拉松後發現修行的意義；

●訪問日本知名的「市民跑者」--川內優輝，暢談他對跑步的思考和日常訓練。

●本書更比較肯亞和日本這兩個長跑大國在訓練方式和跑步文化的差異。

作者亞德哈羅南德·芬恩（Adharanand Finn）為瞭解日本的「驛傳」體系、訓練方式和運動思惟，長時間浸淫在日本獨特的跑步世界裡，發掘我們所不知道的日本跑步文化。對於任何想要跑的更快、更遠、更好的人，及急欲探索自己為何要跑的人，作者在這趟跑步旅程中所體驗到的、學習到的——關於訓練、競賽、跑姿、態度、團隊合作、追求最佳成績，以及跑者的自我追尋等等——都將令讀者和跑者深深著迷與有所啟發。

作者介绍:

《我在肯亞跑步的日子：揭開地球上最善跑民族的奧祕》（Running with the Kenyans: Discovering the Secrets of the Fastest People on Earth，臉譜出版）一書的作者，曾榮登《星期日泰晤士報》（Sunday Times）的運動類年度好書，獲得英國運動書籍獎「最佳新秀作家」殊榮，該書也進入威廉希爾年度運動書籍獎（William Hill Sports Book Award）決選名單

目录: 前言

1出發

2從英國走陸路到日本

3抵達京都

4「和」的精神

5憲司與Blooming

6女子驛傳隊

7歸屬感

8維持均速

9初訪比叡山

10環九州驛傳

- 11琵琶湖驛傳
- 12出雲驛傳
- 13千葉國際驛傳
- 14赤足跑法
- 15過度訓練
- 16全日本大學驛傳
- 17千日回峰行
- 18日清食品實業驛傳隊
- 19村澤明伸
- 20組隊參賽
- 21新年驛傳
- 22川內優輝
- 23跑步俱樂部
- 24為何要跑？
- 25回到英國
- 26站上起跑線
- • • • • (收起)

[跑者之道_下载链接1](#)

标签

- 跑步
- 日本
- 運動
- 运动健身
- 英國
- 社会学
- 文化
- 体育

评论

近几年各类公众号上大部分关于驿传的内容都是来自这本书。

读完之后对于日本的跑步文化有深刻的认识，这是一个跑步大国，跑步土壤太好，毕业后可以选择以跑步为业，他们的目的只有一个就是箱根；但任何好的背后都有不好的一面，这样反而让选手提前透支、为了这个比赛而其他跑步比赛略逊、有时候会有过于商业化的操作，背后慢慢的跑步压力。

3+

一个英国人携家带口到日本住了半年参加比赛四处拜访，为了解释驿传在日本怎么如此受欢迎？为什么长跑运动在日本会变成一种团体项目？日本长跑文化已逾百年，马拉松成绩世界顶尖，但最体现国民性的却是当初为了培训马拉松运动员的驿传。除了各类赛事设置和实业队职业保障，作者主要认为：1.在日本更强调由运动达到个人的成长和自我实现，其中带有宗教的修行意味，长跑尤其有这种功效，是一种「道」，另一方面，赢不是最重要的，要与团队和谐相处、循规蹈矩地合作，使接力的驿传更风靡。2.但「道」也让旧式训练充满严厉持久讲求意志的艰苦训练，科学角度，常在硬马路训练、太多长跑练习、速度训练不足，制约了选手25岁之后的继续进步。过度训练以及身心压力过大，乃至找不到乐趣，大体上仍是日本运动员的困境。（0615看完

一遍又一遍的看着 不仅仅是跑步 更是你自己的人生 致敬

跑出肯尼亚比较精彩一点。当然这本书看的时候也会令跑者引起共鸣。

[跑者之道_下载链接1](#)

书评

《跑者之道》是一个英国作家（同时又是跑步爱好者），出于对日本跑步的好奇，举家搬到日本住了半年，对于所见所想的一个记录。日本和中国地理临近，都是黄种人，基因差异很小，但是马拉松实力却排在世界第三，仅次于肯尼亚和埃塞俄比亚。究其原因在于日本有很好的跑步文化和相...

的确是《强风吹拂》之后很好的补充读物。
手法和彼得海斯勒很像，都是通过讲述自己的经历，而反映自己观察到的现象，从而推出实质、根源和问题。
作者特地去了日本半年，接触了社区跑者、业余驿传队、企业驿传队、高中和大学驿传队、马拉松僧侣、顶尖马拉松跑者、肯埃在日跑者...

“你喜欢跑步吗？” “只要你敢挑战梦想，就能将其变为现实。”
伴随豆瓣9.4分运动番《强风吹拂》的热播，“驿传”渐渐进入大家的视野。在日本，驿传堪称最热门、最具国家特色的体育活动，小到社区大到全日本，每年都会举行各种形式的驿传。人人都有机会跑驿传，即便你不擅长跑...

[跑者之道_下载链接1_](#)