

走って、悩んで、見つけたこと。



[走って、悩んで、見つけたこと。_下载链接1_](#)

著者:大迫傑

出版者:文藝春秋

出版时间:2019-8-30

装帧:平装

isbn:9784163910840

市民ランナーのカリスマ、大迫傑、初の著書――。

これは、MGCの前に、オリンピックの前に必読の書である。

大迫傑は、悩みはすべて走ることによって解決してきたと言う。

走っている間は、自分自身とじっくりと向き合え、答えを見つけられるのだと。

「僕が走ってきた中で見つけたこと、出会ったこと、現在の僕を形作っているものについて振り返ってみた」のが本書の内容だ。

大迫傑の、強さも弱さもすべてがさらけだされ、そこにこの本を出すことの覚悟、これから挑むことへの覚悟を感じる。

彼が教えてくれるのは、走ることの辛さと喜び。そしてそれを経験して学ぶ”生き方”。

マラソン日本記録保持者の葛藤から生まれた思考法が1冊に詰まっている。

作者紹介:

大迫傑 (Osako Suguru)

田徑長跑選手。一九九一年出生於東京都町田市。就讀町田市立今井中學校時正式開始田徑生涯，國三時在三千公尺項目創下東京都中學最佳紀錄。後來進入佐久長聖高中，高二時在全國高中接力賽大顯身手，以最後一棒的身分獲得區間賞並為母校奪得優勝。早稻田大學時代曾四度參加箱根接力賽，分別於二〇一一年、二〇一二年獲得區間賞。二〇一三年在Payton

Jordan邀請賽上，更新日本學生的一萬公尺紀錄。大學畢業後與日清食品簽約，二〇一五年轉而加入奧勒岡計畫 (Nike Oregon Project)。二〇一六年，在日本田徑選手資格賽奪得五千公尺和一萬公尺優勝。二〇一七年四月，在波士頓馬拉松中以二小時十分鐘二十八秒的成績奪得第三名；同年十二月的福岡馬拉松則是以二小時七分鐘十九秒榮獲第三名。二〇一八年十月的芝加哥馬拉松，他以二小時五分鐘五十秒刷新日本紀錄，獲得第三名的成績。

目录: 自分の道を選ぶこと。

マラソンを走るということ。

どんな結果も受け止めること。

環境が変わっても生き残る力を持つこと。

「今」を積み重ねること。

意志を持ち続けること。

ライバルをリスペクトすること。

不安をコントロールすること。

言い訳をしないこと。

目標を立てること。

子供たちに伝えたいこと。

大人たちに伝えたいこと。

．．．．． (收起)

[走って、悩んで、見つけたこと。 下载链接1](#)

标签

跑步

日文

评论

有人稍微尝试一下就会说不适合自己的身体，不过我认为一旦决定做一件事就最好坚持一、二年。如果最后还是不行，回到原状非常简单。——大迫杰

“从那时起（高中） 我就对驿传不感兴趣
在驿传比赛里闪耀光辉的不是选手个人而是学校
我至今都认为选手只不过是学校用完即弃的道具罢了
我不想去这样的大学(最终选择去了早稻田)” 马拉松跑的最快的黄种人 - 大迫杰

照片不少，鸡汤不少，废话也不少，但还是学习到了很多思考问题的方法

[走って、悩んで、見つけたこと。_下载链接1](#)

书评

一本没有配速、没有训练方法、没有捷径
顶级高手在孤独中寻找自我、审视自我、修炼自我
在爬上山顶一览众山小后，还告诉你他爬了N*N遍！哪哪有坑、哪哪他也摔过很痛的人生哲学书！还提到了面相 每个跑者在不同阶段都有人生的大目标和小目标
颜值跑神深刻写出了那些易懂却被忽...

走って、悩んで、見つけたこと。 下载链接1