

《我55歲，決定開始跑馬拉松》

图书基本信息

书名：《我55歲，決定開始跑馬拉松》

13位ISBN编号：9789866037948

10位ISBN编号：9866037940

出版时间：2013-8-27

出版社：大是文化

作者：江上剛

译者：李佳蓉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我55歲，決定開始跑馬拉松》

內容概要

世上有什麼事能讓你按照自己的步調前進？

工作不行，家庭更不可能，只有馬拉松可以。

不過，我跑出來的是，人生的舒服步調。

帶著一點醉意，鄰居磯田開口邀我一起跑馬拉松……

「不可能啦，42.195公里耶！我哪跑得完。」我一邊喝啤酒一邊回答他。

「一定跑得完。」

「不可能，我已經55歲了。」

「我都65歲了。」磯田回答。

就這樣，我55歲，決定開始跑馬拉松！

我曾是日本第一勸業銀行(現在的瑞穗銀行)總行的主管，因日本金融業合併重整而陷入派系鬥爭，甚至被下放到當地分行，因此決定提前退休，轉行從事寫作工作。

後來，我復出，成為提供中小企業融資的日本振興銀行非常務董事，前途原本一片大好，卻因銀行債權再讓渡問題遭遇經營困境。眼見公司高層一一被捕，我成了媒體追逐的對象，當時甚至連我最好的同事都選擇自殺，我自己也差一點了結自己。

所幸在鄰居磯田先生邀約下，我加入「IJC慢跑社」，利用幾年時間跑完筑波馬拉松、東京馬拉松、千歲馬拉松、檀香山馬拉松，不但成功減重15公斤，失眠、憂鬱症、代謝症候群，通通都消失了！每次跑完就大吃大喝暢飲啤酒、完全不忍口，我發現，我不知不覺間度過了人生最低潮，我必須說：「馬拉松救了我！」

跑步，讓我看見：

- 住在東京杉並區26年的我不禁驚歎，社區裡竟有優美又繁多的樹種，我竟從沒發現。
- 因為跑步，我發現某某人的兒子有自閉症，誰的先生腦部長了腫瘤，大家都有煩惱，自己不是最悲慘的。在互相打氣下人生變美好。
- 因為馬拉松，我才有機會在都市裡慢跑，在寬闊的路面上，產生一種「我是主角」的快感。
- 人際關係不是只能建立在利益上，與鄰居的情誼，更能溫暖人心。
- 跑步是一種「禪」，當腳步持續移動，心也會神奇地趨之平靜。

- 人生起起伏伏，縱使曾經有過四小時內跑完全馬的成績，也不代表下一次就能跑出佳績。
- 馬拉松得忍受孤獨，得與自己對話。過程中別無選擇，只能與自己「赤裸裸」地面對面。

當然，想跑步，你需要一些訓練自己的方式和技巧：

開始前，請先買好裝備，如慢跑鞋、能計時的手錶、慢跑用的緊身褲等。一旦花錢投資，買了自己看了很爽的裝備，就能避免中途放棄的可能。

和一直維持同樣速度的慢跑相比，快慢交替的跑步練習，除了可增加肌肉的強度、提高心肺功能，對減肥也很有用。

讓我產生毅力跑到最後的訓練方式，就是「間歇訓練」。我會找一個四百公尺的運動場，先全力衝刺五圈，再慢跑五圈，如果狀況好時我會各加到十圈。這樣的訓練，總會在最後快跑不動時，令我燃起動力。

「法特雷克訓練法」，就是在高低起伏的地形上奔跑。因上坡和下坡所使用的肌肉不同，所以是非常好的練習。

一個事業受挫、不愛運動的歐吉桑，卻在55歲時挺著啤酒肚，用馬拉松找回自己的人生步調，喔，當然，也找回自己的平坦小腹……

《我55歲，決定開始跑馬拉松》

作者簡介

江上 剛 (Egami Gou)

本名小島晴喜，一九五四年出生於日本兵庫縣。作家，早稻田大學政治經濟學院畢業。曾經在第一勸業銀行工作(現改名為瑞穗銀行)，二〇〇二年以小說《無情銀行》出道成為作家。二〇一一年，當日本振興銀行經營陷入困境時，以代表執行社長一職收拾混亂局面。著有小說及商業書籍，著作等身。

《我55歲，決定開始跑馬拉松》

書籍目錄

推薦序一 我也是林來瘋，臨老來瘋 林青毅

推薦序二 中年的兩難，靠跑步改變 謝志宏

推薦序三 用腳步堆疊出來的成就感 飛小魚

第一部 挺著啤酒肚，我決定開始跑步！

第一章 差一點八十六公斤，家裡的巨型垃圾

態度惹禍，下放外地／以為事業新起步，結果我更憂鬱／喝醉了，口氣就變大了

第二章 從「我好想死」，到「不跑會死」

我寫跑者日記，逼自己撐下去／互道早安，說出多少人生故事／謝謝你，給我溫暖的陌生人／站在車站，我差一點了結自己／幸好，馬拉松拯救了我的憂鬱／感謝你們溫柔又貼心的漠視

第三章 壯舉之後：「我再也不跑了！」

起初，不要臉地「走後門」也要報名／中途跑太快，害我差點放棄比賽／起誓「再也不跑了」的隔天

……

第四章 配速、微笑又完跑，爽啊！

東京馬拉松初體驗／啦啦隊和觀眾，幫我堅持下去／跑過整個東京，看見城市的另一種美／最後一公里，連白雪公主都跑贏我了！

第五章 重返筑波雪恥

療癒馬拉松，在森林中跳躍／回到筑波一決勝負，和自己／相信自己，能在四小時內完跑／每次都想刷新紀錄？何必

第二部 憂鬱、失眠、代謝症候群，全都「跑」掉了

第六章 大吃大喝還變瘦 跑者的特權

節食減肥，感覺比跑全馬更像活在地獄／晚上睡不好，白天上班就想睡／代謝變好了，體重變少了／再也不怕看健檢報告了

第七章 訓練：快慢交替、長短搭配

快慢交叉搭配，最快燃燒脂肪／只要能跑，就不想用走的／出差練跑，陌生城市小冒險／美景就在身邊，再遠也不累

第八章 超人或被超，按照自己的步調

速度再慢，也要保持前進／抵達終點時，請忍不住讚美自己

第九章 別人坐禪，我跑禪

不要刻意遏止，只管接受／每個當下，身分只有一個

第十章 慢跑熱，景氣也跟著熱

在國內創出新市場，企業才有生機／就像東京馬拉松，點燃跑步經濟

第三部 就讓我一百歲還能跑完馬拉松吧！

第十一章 每天在意這些小事，人就活不下去了

核災摧毀家園，無法阻止跑步勇者

第十二章 工作靠人栽培，跑者栽培自己

素人跑者也能練出奧運實力／工作靠人栽培，跑者栽培自己／老人堅持到終點，年輕人半途而廢

第十三章 瀕死的覺悟，痛苦的顫抖快感

慢跑請享受，馬拉松請修行／新手上路，「不用走的」為目標／跑出來的大好生意

第十四章 沒有不能跑的理由

留下汗水和驕傲，但別留下垃圾／沒錢不是理由，有腳就能動／有跑又有拿，收穫滿滿

第十五章 他一百歲都辦得到，我一定也可以！

即使倒數第一，也不中途棄賽／身體的疲憊，可使精神滿足／因為，想知道自己的極限在哪

《我55歲，決定開始跑馬拉松》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com