

# 《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](http://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](http://www.tushu111.com)