

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

图书基本信息

书名：<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

13位ISBN编号：9789861792477

10位ISBN编号：9861792473

出版时间：2012-5-30

出版时间：大田出版社

作者：高木直子

译者：洪俞君

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：<http://www.tushu007.com>

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

前言

後記 我的馬拉松2年級生就在成功突破5小時下圓滿閉幕。
真是太高興了！

！

無論如何，成績步還一件非常令人興奮的事。

不過回顧這次成績進步的主要原因，實力提昇當然也是其中之一，但除此之外天氣比檀香山馬拉松時涼爽；起跑點上不擁擠，很快可以依自己的步調去跑；飲水站有合自己口味的食物；沒有自帶食物參賽，攜帶物品重量減輕等等。

還有就是和上次相比，較懂得如何配速吧... 配速真是一門深奧的學問，如果再讓我在同一條件下跑步，只要配速再配得好些，成績應該會更優異才是。

今後的希望是累積練習經驗提昇跑步能力，並提昇配速能力。

掌握自己的實力配速得當的人還是很令人佩服的...

另外還希望下次跑完全程馬拉松後，不要變成一付殭屍模樣。

至於越野路跑方面，本來只靠自己摸索嘗試，怎麼跑也跑不好，參加講習會之後，發現越野路跑有異於馬拉松的跑步技巧、樂趣，又是一門深奧的學問。

我們3人又報名了下一次的講習會，希望這方面也能持續練習下去。

如同上一本書後記，在此要感謝和我一起愉快跑步的紀子、加藤，。

還有給予我們諸多指導的金哲彥教練、一起參加馬拉松接力賽的宇野、和我們交鋒對決的FRaU諸位隊友、為慶功啤酒隊加油的黃衫軍、再次為我們安排行程的東武旅行社箕輪先生、比賽的工作人員和義工們、在沿途為我們熱情加油的各位朋友以及其他和我一起跑步的諸位及相識的所有人們，在此一併致上由衷的謝意。

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

內容概要

這一次，我們組了應援啦啦隊，噹噹噹~~慶功啤酒隊~~誕生。

這一次，被記者訪問，妳們就是傳說中的美眉跑者嗎？

喔好害羞。

這一次，傾盆大雨全身濕透，懷疑自己到底為什麼要跑步？

？

這一次，接力賽緊張又興奮，原來團隊精神超熱血！

這一次，大胃王加藤在跑全馬時，竟吞了19個壽司補充能量.....！

？

這一次，挑戰越野賽，嘗試搞怪變裝，爸媽也來個親子團，一起跑步的夥伴也變多了（笑）。

這一次，馬拉松2年級生，突然明白，不是想贏過別人，也不是要創造紀錄，而是想挑戰自己，「我」，就是想要繼續快樂地跑下去.....

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

作者簡介

高木直子 1974年出生於日本三重縣。
插畫家。

作品：《150cm Life。

1~3》《一個人住第5年》《一個人住第9年》《一個人去旅行》(1-2年級生)《一個人吃太飽：高木直子的美味地圖》《我的30分媽媽。

1~2》《一個人漂泊的日子。

1~2》《一個人去跑步：馬拉松1年級生》《一個人暖呼呼：高木直子的鐵道溫泉祕境》《一個人的每一天》，禮物書《Life is.....》、《Flying is.....》。

沒有偏財運。

譯者簡介洪俞君 東吳大學日文系畢業。

翻譯作品《150cm Life》《一個人住第5年》《一個人住第9年》《一個人去跑步：馬拉松1年級生》《一個人暖呼呼：高木直子的鐵道溫泉祕境》《一個人的每一天》（大田出版）

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

書籍目錄

前言 悠哉悠哉馬拉松2年級生 4CHALLENGE.1不重視成績，依自己的步調而跑和爸媽一起參加志摩西班牙村馬拉松比賽（21公里/三重） 14甜蜜的誘惑再度來到巨峰之丘（10公里/山梨） 26決定再次參加全程馬拉松！

！

36CHALLENGE.2嘗試新的挑戰傾盆大雨中的中海馬拉松（21公里/島根） 46為金教練加油（10公里/茨城）&初次變裝馬拉松（15公里/東京） 64CHALLENGE.3馬拉松跑友變多了打倒美眉跑者！

？

與FRaU隊 馬拉松接力賽大對決（4棒合計22.2公里/神奈川） 76找尋美麗新潮的慢跑衣！

90GO！

GO！

紀子 目標突破5小時完跑！

！

98CHALLENGE.4來去與論島！

島上的歡迎氣氛讓我們興奮不已 110努力跑完人生第2次全程馬拉松 128與下榻處的跑友們慶祝完跑

156結語 馬拉松跑友越來越多 166請問金教練！

Q&A 44 / 73 / 106 / 126金教練的路跑禮儀講座 154

<<一個人去跑步：馬拉松2年級生>>

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:<http://www.tushu007.com>