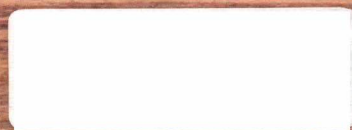


关家良一 | 著

叶东哲 郑舜珑 | 译

关家良一 热血自传

跑步教我的王者风范



 爱燃烧
iRanShao.com

· 跑步比赛 · 跑步装备 · 跑步指导 ·

红旗出版社

关家良一 | 著

叶东哲 郑舜珑 | 译

关家良一 热血自传

跑步教我的王者风范

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步教我的王者风范：关家良—热血自传 / (日) 关家良一著；叶东哲，郑舜珑译. — 北京：红旗出版社，2015. 10

ISBN 978-7-5051-3572-7

I. ①跑… II. ①关… ②叶… ③郑… III. ①关家良——自传
IV. ①K833.135.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第245489号

著作权登记号：01-2015-6210

书 名 跑步教我的王者风范——关家良—热血自传

著 者 关家良—

译 者 叶东哲 郑舜珑

出 品 人 高海浩

封面设计 林婷婷

总 监 制 徐 澜

责任编辑 陈文君

出版发行 红旗出版社

地 址 (南方中心) 杭州市体育场路178号

邮 编 310039

编 辑 部 0571-85311182

E-mail hongqi1608@126.com

发 行 部 (北京) 010-64036925

(杭州) 0571-85311330

欢迎项目合作 项目电话 (北京) 010-84026619

(杭州) 0571-85311182

图文排版 杭州如一图文制作有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 154千字

彩 插 8

版 次 2015年12月北京第1版

2015年12月浙江第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5051-3572-7

定 价 46.00元

版权所有·翻印必究·印装有误·负责调换

那些跑步教给我的事（代序）

对跑步这件事来说，我是个缺乏天赋的人。开始跑步 8 个月后的第一次全程马拉松以 4 小时 36 分完赛足以证明资质平平。

开始跑步源于 30 岁时的生活状态，身体每况愈下，忙得没时间参与群体运动。跑步既简单又没有时间限制，家门口的马路就是训练场，经常深夜 11 点多才开始一个人出去慢跑。跑步是中年人战胜危机的一剂“良药”，我“服药”的时间较早。身体逐渐好转，在跑步时大量独处思考的时间，对情绪的控制……这些都是跑步带来的直接好处。而在痛苦时的放弃，比赛期间的崩溃，与生活中其他问题抗衡、争夺时间，这些都在慢慢地塑造着一个人的心灵。

2010 年元旦的厦门马拉松起点，我诚惶诚恐地做着准备。在跑步 8 个月后第一次踏上全程马拉松的起点，我甚至不知道自己当日是否能够完赛。那时我仅仅跑过 2 个半程马拉松，最好成绩是 1 小时 57 分，最远只跑过一次 33 公里。幸好比赛前做了最周全的准备，最终 4 小时 37 分完赛，这也奠定了我今后所有比赛的风格：认真准备的比赛结果都不会太差，赛前做好训练，比赛时关注每个细节。

在开始马拉松的前 2 年时间内，生活仿佛打开了一个新的世界。每周按时跑步。成绩也缓慢地提升着。跑步第二年的上海马拉松以 4 小时 18 分完赛，这是 2010 年的个人最好成绩。2011 年的上海马拉松以 3 小时 26 分完赛，跑出了 2011 年的个人最好成绩。

2011 年的夏天我下决心要参加第二年在北京的 TNF100 越野赛。这个比赛在当时是全国最顶级的越野赛，100 公里组只有 200 个精英名额，对选手要求有 3 场 3 小时 45 分以内的全程马拉松成绩。在计划参赛时我的马拉松水平勉强能够跑进 4 小时，但是整个夏天我都在世纪公园苦练。

当时没有好的训练方法，只是想去参加一个看似遥不可及的比赛，只想看看在天赋和努力的较量中，老天是否会给努力留一些位置。

整个夏天，无论是 38、39 度的高温，还是暴雨，我从未懈怠过。当时采用的是现在看来并不合理的训练方法：大量的 5 分钟配速跑（这也是达到 3 小时 30 分全马目标的比赛配速）。那时我认为能够把比赛配速维持尽可能长的距离，直到达到比赛距离就实现了目标。每次我都尽可能跑又快又远的训练。现在想起来，那样的训练没有出现严重伤病只能说是幸运。

与训练相配合的就是减重。面对每轻 1 公斤，马拉松比赛成绩提高 3 分钟的理论诱惑，我计划减重 10 公斤（当时体重 84 公斤）。在 7、8、9 月高强度的训练和饮食控制下，北京马拉松前我的体重已经减到 74 公斤，而在当年的北京马拉松的比赛中也真的跑了 3 小时 29 分。

一场比赛看似漫长，但与之前的准备比起来无比短暂。每次训练和比赛我都认真收集自己的训练数据，并进行记录。有之前一年内 4 场全程马拉松的比赛数据做为参考。我清楚地知道一场全程马拉松我能够容忍的平均心率为 176—179bpm（每分钟心跳 176 到 179 次）。

在 2011 年上海马拉松赛后聚会时，朋友曾当面问我最终究竟能跑多快。我毫不犹豫地跟他说至少跑进 3 小时。当时我根本不知道对于我

这样一个没有天赋的人来说，跑进3小时需要付出多少努力。

从3小时30分的水平开始将成绩爬升到3小时7分，我花费了两年。这两年时间内经历过大量训练量的磨炼，经历过足够耐心的对跑姿的调控。

很多事，需要足够的耐心和忍耐。那些看似无用的做法，都是为了暴风雨般的爆发。我仿佛进入前沿阵地的士兵，2014年的目标就是迈进3小时门槛。

决定运动成绩的因素很多，但是天赋最重要。对于没有天赋的人来说，意愿高于一切。每天把意愿挂在嘴上的人不是真正有目标的人。内心的想法才是真正的驱动力，渴望完成一件事时，人会聪明、勇敢、坚强、有足够的耐心。对于一个跑者来说，继续向前走就是他的目标和未来。

2014年上海马拉松，也许是累积了足够的训练量，也许是当天温度正好，也许是那时我心中的意愿像火一样。最后时刻我将配速跑到每公里4分05秒，心率也直线飙升至192、195、199。当穿过终点的那一刻，一切都到了应该运行的轨道。我终于跑进3小时。

之后有人问我是不是努力就能跑进3小时，我说是的。他说要多努力，我说不知道，只能告诉你我的情况。在过去三年时间内，每年我的跑量都在4000公里左右。包括春节在内的所有假期都没有停止过训练，每年的大年三十我都训练了。

很多人都质疑一个业余跑者追求更快的成绩到底有什么意义，快10分钟，3分钟甚至1分钟有什么价值？

我会回答：为了能看一下更好的自己的样子而已。

3小时的你只比3小时5分钟的你好5分钟而已啊？

但这5分钟其实是一个不同的自己。为了这5分钟的进步，对自我

又整整地打磨了一年。这一年的路，这一年的时光，这一年的汗水让一个人更有效率，更勇敢也更坚强。为了这 5 分钟的进步，找到更好的训练方法，在更匆忙中建立工作，生活与训练的平衡。曾经的门槛，变成了现在的正常水平。

有什么比能够在生活面前游刃有余更好的选择么？跑步就是。

王烨（南山卡卡）

前言

鸣枪起跑！

2011 年 12 月 10 日，台北，气温摄氏十度，阴雨不断，又冷又湿。我正在第十一届东吴国际超级马拉松赛的赛道上，全力追逐一个目标。

自从 2011 年首度参加东吴国际超马以来，这刚好是我第十次参加这项比赛。在这个比赛里，我曾跑出个人 24 小时赛的最佳成绩，也创下过亚洲纪录，迄今更连续 6 度获得冠军（包含 2011 年）。这一年的大会上我自然也被媒体列为最有希望夺冠的候选人之一，赛前“六连霸在望”等传闻不绝于耳。

东吴超马每年邀请在国际超级马拉松界赫赫有名的选手前来台湾参赛，主要的赛事由 30 到 40 位获邀选手组成。在这一年，东吴超马的目标是希望选手中有 5 人能达到国际超级马拉松协会规定的标准（男性为 240 公里，女性 220 公里）。只要达到这个标准，东吴超马就可以晋升全球第一个国际超马协会认证的“24 小时金牌赛事”。

为了获得此项认证，这一年最受瞩目的选手是来自美国的斯科特·尤雷克（Scott Jurek），整个大会也因为他的参赛，气氛更显得热烈。斯科特这位美国名将，曾经 3 度夺下希腊斯巴达松超马赛的冠军，两度在可怕的美国恶水超马赛封王，更曾七次蝉联超级艰难的美国“西部百英里赛”冠军！

我和斯科特上次见面，已经是 2006 年的往事了。那年九月底，我

和他一起参加在希腊雅典举办的斯巴达松超马赛，选手必须模仿公元前490年马拉松之战的传令兵斐里庇得斯，在36个小时内从雅典跑到斯巴达，全程约246公里。

我和斯科特在比赛中途展开激烈的拉锯战。9月29日深夜，趁着和煦温暖的微风，我是第一个抵达159公里帕森尼奥山脚检查点的选手。我才刚踏进检查点没多久，斯科特就从漆黑的夜色中突然窜出。

他在这个检查点检录之后立即出发，并没有停留休息，我毫无选择，只能紧追在后。接下来是绵延20多公里的上坡山路，沿途全无亮光。等我们绕到山对面的那一侧，抵达小村落山格斯的检查点时，他已经领先我十分钟的路程了。他就这样一路往前飞奔，最后在次日破晓之前，以22小时52分钟11秒的成绩夺冠。我虽是第二名，但被他整整领先1小时20分钟，尝到了大败的滋味。

回到2011年的东吴超马，我和他再度碰头较劲，我体内的战斗意志也格外强烈。

而这次除了斯科特之外，还有巴西的努涅斯（Valmir Nunes）获邀参赛，他也是实力派的选手，以前和我交手多次。2001年在斯巴达松超马赛我和他首度碰面，途中我一度追到和他距离只剩20分钟，但最后我还是筋疲力尽，落得第3名，他则抱走冠军。次年，斯巴达松超马赛我夺下第一名，他则是弃赛，我俩的对战成绩是一比一。

后来我和他又在2003年的东吴超马上相遇。我记得那次距离开赛还有5分钟，所有选手聚集在起跑点上，这时他凑到我身边，指着自己的左臂问我：“我这次要用这样的速度来跑，你觉得怎样？”我仔细一看，才发现他手臂上写满了每个小时设定的速度，总共加起来是275公里。

我微笑向他说：“是你的话，没问题啦！”然后彼此握手，互相打气。

努涅斯这人是个劲敌，属于速度型的跑者，会在比赛前半段就展开高速冲刺，大幅拉开领先距离；相较之下我是配速型的，常常在比赛中间到后半才开始追上领先的选手。所以 2011 年的东吴超马赛我也有设想，在哪里追到努涅斯，才是决定胜负的关键。

当媒体注意谁会夺冠的时候，其实我自己本身还满冷静的，并没有抱太大夺冠欲望。原因除了我已在东吴五连霸，还在 24 小时世界锦标赛里也夺冠四次，而且在被称作世界顶峰的斯巴达松超马赛我也夺冠两次，在各地的超马赛里获得的冠军头衔更是不计其数。

虽然我相当自豪于这些战绩，不过我从没有抱着任何敌意和私欲，想要死守过去的光芒。我放轻松，不管心里想什么，只要以平常心或是享受的心情去跑步，好成绩自然会产生！

结果，我最后以 261.257 公里的成绩夺下 2011 东吴超马赛冠军，达成了六连霸！

万众瞩目的斯科特在比赛前半就步伐沉重，一直没办法拉开距离，到了中间开始行走，直到第十七个小时跑了 170.4 公里就宣告弃赛，跑回他的帐篷里。大家推测他弃赛的原因是他属于越野型的超马选手，习惯在家乡明尼苏达州青翠的草原或森林里奔跑，这次碰到台北的连日阴雨和午夜的超低温度，加上跑道相当湿滑，才无法完赛。

努涅斯则从前半段就展开每公里 4 分钟的高速配速，我和他之间最远的距离竟然达到八公里之遥。但过了第十个小时他的脚步突然停止，结果在 132.8 公里宣告中途弃赛。澳洲神人跑者马丁·富莱尔（Martin Fryer）也被医生宣告停赛。

就这样，受到大众瞩目的3位选手相继出局，观众必定觉得比赛变得不够精采吧。但在我心里，除了夺冠这个目标之外，还有件事我坚持一定要去达成，那就是“在24小时内一定要超过260公里”。

我到目前为止的最佳个人纪录是274.884公里，是于第七届东吴国际马拉松赛时创下。和这个最佳个人纪录相比，我想达成“24小时超过260公里”这个目标，或许各位读者会想说：“怎么这么消极的目标啊！”

其实我刚才提到，在东吴超马中，从2002年起到2010年，连续九年我的成绩都超过260公里，所以心里才想着一定要达成连续十年破260公里的纪录。当然，达到这目标之后有剩时间的话，我会继续往前跑，累积更多距离。我一心只想达成这个从来没有人达成的纪录，至于夺冠与否倒是其次。

在此，我列出近十年来我参加的24小时赛的最佳纪录：

表一：关家良一近十年间24小时赛事最佳纪录

年度	成绩（公里）	赛事	月份	地点
2002	266.275	东吴国际超级马拉松	3	台北
2003	267.223	世界锦标赛	10	荷兰于登
2004	269.085	世界锦标赛	10	捷克布鲁诺
2005	264.410	东吴国际超级马拉松	3	台北
2006	272.936	世界锦标赛	2	台北
2007	274.884	东吴国际超级马拉松	11	台北
2008	273.366	世界锦标赛	10	韩国首尔
2009	263.408	东吴国际超级马拉松	12	台北
2010	268.126	东吴国际超级马拉松	12	台北
2011	261.257	东吴国际超级马拉松	12	台北

不了解 24 小时赛的读者，也许不是很理解“超过 260 公里”这个目标的价值所在。所以我顺便也列出最近十年来，全球 24 小时赛中跑出超过 260 公里成绩的人数。

表二：全球 24 小时赛程成绩能突破 260 公里之人数统计表

年度	人数
2002	5
2003	8
2004	3
2005	3
2006	2
2007	1
2008	4
2009	1
2010	5
2011	1

各位知道了吧？24 小时赛中能超过 260 公里的选手，每年也才几位而已。对跑超马的选手而言，这无疑是大家都想达成的目标。而 2007、2009、2011 年这三个年度里能在 24 小时中跑超过 260 公里的，全球只有我一个人。从这一点来看，各位读者是不是稍微能了解这纪录有多难达成？

再介绍另外一个数字给各位：在日本国内曾跑出超过 260 公里的跑者，包含我共五位。拥有两次以上的纪录只有我，而我自己迄今就总共达成了十二次。

所以我坚持要连续十年在东吴超马维持住 260 公里这纪录。如果大家可以从感受到我这么做的意义，那我也会深感荣幸的。

话题回到第十一届东吴国际马拉松赛。

之前提过，我在这届的东吴超马赛立下志愿要超过 260 公里，夺冠是其次，但我在比赛前就想过，如果我能达到连续十年 260 公里的纪录的话，应该也是胜券在握吧。我自己在赛前有充分的练跑和调整，所以对跑出 260 公里没有任何不安，反而有一种“就照平常那样跑，一定可以达成目标”的豁达感觉。

比赛前一天在报到和开幕式时见到其他参赛者，没有任何人展现出充满自信的模样，所以凭感觉我也觉得似乎自己可以获胜。

我这样想并不是逞强，也不是一种鼓舞自己的技巧，这只是我客观感觉到的事情。

比赛前一天晚上，我和同一个房间的日本队教练井上明宏聊天时，我就预感自己会获胜。

“井上，我明天可能会夺冠喔。”

井上教练似乎有点惊讶。他和我相识已经十二年了。

“关家呀，我觉得你这人的厉害之处，就是可以这么相信自己！”

“没错，我现在有一股自信的气。”

他听我这么说，也点点头回答：“关家，看来你有做好头脑里的想象演练（image training）呢。”

当然，如果我没有任何经验或是成绩的话，嘴里说出这种大话一定是没人会理睬的。不过，因为我已历过无数战场，讲出这样的话，井上教练必定能感觉到我这番话的分量。

这里讲到的经验和成绩，不见得是只有关于跑步。

我常说：“超级马拉松就像人生。”人生里体验到的人和事物，对我

的跑步有很大的影响。人生就像超马赛，在长时间的比赛里，很自然会有状况佳的时候和不佳的时候。

状况不好的时候，格外能显示那个人的人生观。人在遇到困境是坚忍地咬紧牙根，还是在绝望里翻不了身那就直接放弃？还是选择苦中作乐、勇敢面对？

我这人有个不好的习惯，那就是常轻忽了大事，就算是那种所谓“天将降大任于斯人也”的重要大事，也都不当一回事，常用一种随便它的态度面对，自然神经就变得很粗，不够细心。

以前有人告诉我说：“年轻时的经验很宝贵，就算是买，也值得买起来。”真正体验过人生各种场面的人，似乎会变得很坚强。可是我身边跑超马的朋友，很多都是有一种“随便它”的乐观个性。我想，“随便”就等于“刚好的火候”（日文的“随便”和“刚好的火候”的发音一样），应该就是这个道理吧。

我从小就很内向，一直给父母添很多麻烦。父亲在他四十五岁那年过世，等我自己也活到这个年龄的时候，我回顾以前的人生，似乎可以看见“我为什么是现在的我”的一些理由。

关家良一

2012 年

目 录

前 言	1
初 心	
1 别人对你的评价，半年就会变	3
2 我要改变！我要改变！	5
3 跑步减肥竟如此简单	8
4 跑步就是充满趣味的旅行	10
5 全程马拉松初体验	11
6 力抗绝境	13
7 一次重要的跑步课	15
8 我也想学你这样的人生！	17
9 路越来越宽广	20
10 边跑边玩：马拉松要这样跑才对	23
11 万里长城万里长……	25
12 找到了未来的方向	30
13 难忘的痛骂	31
14 观光慢跑	36
15 只要慢慢跑就可以变快	38
16 第一次夺冠！	40

17	忙，盲，茫	46
18	弃赛者的泪水	50
19	前进斯巴达松超马！	53
20	残疾人奥运会选拔	61
21	开始调整脚步	64

成 长

22	我要在台湾重新站起来！	69
23	称霸亚洲	78
24	舍得放下的勇气	90
25	以自己的极限为目标	99
26	台北，还是荷兰？	102
27	原来鞋子太大了	109
28	终于在世界锦标赛夺冠	112
29	2005 东吴超马	114
30	超马的人生智慧	120
31	临时抱佛脚是没用的	125

登 峰

32	用双脚取回亚洲纪录	131
33	有爱情，就能跑	141
34	2007 东吴国际超马赛	144

35	丰收的一年	147
36	钱这个问题	150
37	不放弃，就满意！	151
38	世界顶尖冠军	156
39	我的跑步策略是以夺冠为出发点	157
40	美梦成真：美国加州恶水超马赛	160
41	战士的舞台	167

更 远

42	大灾难	171
43	我所能做的事也就只有跑步	174
44	准备启程	175
45	一个小转折	178
46	第一天——即使只有我一个人，背着背包跑也要跑完	179
47	第二天——我是第一位以长跑方式环台的日本人	184
48	第三天——情感的交流把彼此串联起来	188
49	第四天——这次挑战或许会成为历史性创举	194
50	第五天——剧痛	199
51	第六天——脚痛或许是上天的旨意	204
52	第七日——上天啊，再给我吃止痛药啊	209
53	第八天——感谢的心意加深人与人之间的牵绊	216
54	第九天——为了别人跑，自己怎样都无所谓	222