

一个人去跑步

马拉松1年级生

〔日本〕高木直子 图文 洪俞君 译



凤凰出版传媒集团
译林出版社

一个人 去跑步

马拉松1年级生



〔日本〕高木直子 图文 洪俞君 译

凤凰出版传媒集团

译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人去跑步: 马拉松1年级生/ (日) 高木直子著; 洪俞君译.
— 南京: 译林出版社, 2011.8
(CUTE)

ISBN 978-7-5447-2100-4

I. ①—… II. ①高… ②洪… III. ①漫画: 连环画—
作品—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140326号

© 2009 by Naoko Takagi

First published in Japan in 2009 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved
by Phoenix-Edita Media Co., Ltd.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Yilin Press

著作权合同登记号 图字: 10-2011-325号



书 名 一个人去跑步: 马拉松1年级生

作 者 (日本) 高木直子

译 者 洪俞君

责任编辑 韩继坤

特约编辑 钟孟育 丁丽艳

原文出版 MEDIA FACTORY, 2009

出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社 (南京市湖南路1号 210009)

销售电话 010-84910228

电子邮箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 880×1260毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 40千

版 次 2011年8月第1版 2011年12月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2100-4

定 价 28.00元

一个人 去跑步

马拉松1年级生



〔日本〕高木直子 图文 洪俞君 译

凤凰出版传媒集团

 译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人去跑步: 马拉松1年级生/ (日) 高木直子著; 洪俞君译.
— 南京: 译林出版社, 2011.8
(CUTE)

ISBN 978-7-5447-2100-4

I. ①—… II. ①高… ②洪… III. ①漫画: 连环画—
作品—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140326号

© 2009 by Naoko Takagi

First published in Japan in 2009 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved
by Phoenix-Edita Media Co., Ltd.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Yilin Press

著作权合同登记号 图字: 10-2011-325号



书 名 一个人去跑步: 马拉松1年级生

作 者 (日本) 高木直子

译 者 洪俞君

责任编辑 韩继坤

特约编辑 钟孟育 丁丽艳

原文出版 MEDIA FACTORY, 2009

出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社 (南京市湖南路1号 210009)

销售电话 010-84910228

电子邮箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 880×1260毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 40千

版 次 2011年8月第1版 2011年12月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2100-4

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序 从今天起是马拉松1年级生



小时候虽然顽皮……



初中到高中共参加了六年硬式网球社，但球技实在很烂……



心想这样下去可不行，于是便报名参加健身俱乐部，但却不能持之以恒……



现在每个月上两次太极拳……

大约持续三四年



可是，我的工作性质是常常得坐在桌子前，加上现在又在家里工作不需出门……

从床走到桌
只需10秒



所以很明显缺乏运动。

而且想休息就休息……

还是得多运动才行，不然后果不堪设想！

昨天，今天都没出家门一步……

最近体脂肪也增加了！

有时真想好好运动，痛快地流一身汗！



有没有什么可以一个人简单从事的运动？

……这时

电视正巧在播

东京马拉松……



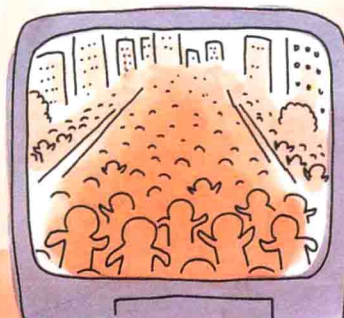
咦？



众多的马拉松参赛者……

将有
3万人
穿过新宿

跑在熟悉的东京街头……



虽然这是我
第一次参加马拉松，
但我会全力以赴!!

一定要
跑完全程!!



以前也没想过
要跑马拉松……

可是看着大家
愉快的跑步身影……



看到
银色了

加油
哇

对了，
我也来
跑跑看!!

……不由得想



无意间跟朋友提起这件事……

我想开始
来跑马拉松耶~

真的?!
我也正想试试
跑马拉松呢!!

那我们两个
一起开始吧?!

好啊!
好啊!
❤

两人马拉松
同好会?!

就这样，
我在二〇〇八年春天
开始跑起马拉松!!



STEP 1

姑且跑跑看

准备行头，选鞋子与衣服 12

在附近健走30分钟 18

首次参加比赛试身手（5公里/东京） 27

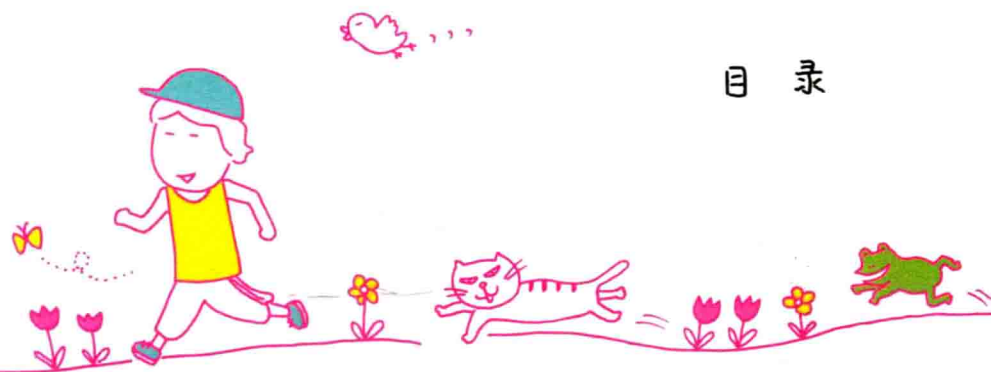
STEP 2

发现跑步的乐趣

带iPod跑步与登山训练 36

金教练传授，让啤酒更美味的跑法 42

目 录



STEP 3

参加各地的马拉松比赛

报名参加国内各项比赛&檀香山马拉松！ 54

初次远征！以旅行的心情前往日光（10公里/栃木） 59

一起练跑真有趣 70

豪华参加奖！巨峰之丘马拉松（10公里/山梨） 76

STEP 4

延长跑步距离

藉LSD与登山训练耐力！ 84

在景色绝佳的松岛初次挑战半程马拉松！（21公里/宫城） 90

一群人热闹参赛，当日来回半程马拉松（21公里/埼玉） 99

即将启程赴檀香山，金教练再度登场 104



FINAL 挑战42.195公里

来到向往已久的夏威夷 114

比赛终于来临，全程马拉松开跑！ 126

肌肉酸痛三人组游檀香山 156

结语 朝马拉松2年级生迈进 166

请问金教练！ Q&A

48/68/89/95/111/148





高木直子（作者）

日常生活中
只有碰到快赶不上电车时才会开跑。
随遇而安的插画家。



纪子

个性踏实冷静。
但有时也会流露一点少女情愫。
是作者自打工时代的朋友。



加藤

一年有大半时间都穿无袖汗衫。
神秘的大胃王编辑。



金教练

笑容和蔼可亲充满热情。
超级马拉松教练。





STEP 1

姑且跑跑看



准备行头，选鞋子与衣服

两人决定开始跑马拉松，可是……

没有适当的衣服可穿……

睡衣 →

鞋子是不是一般的运动鞋就可以呢？

上网查了以后，我们来到一家专门卖跑鞋的店。

行头也是很重要的！



跑鞋

琳琅满目

欢迎光临

哇！光是鞋的种类就多得不得了耶！！

这款鞋好可爱喔！

这双鞋好轻喔！

那是适合高级跑者穿的鞋子。



据说跑鞋因跑者等级差异，设计构造也大不相同。

高级跑者用

初学者用

进阶者用

鞋底薄又轻，有助于跑得更快。

鞋底较厚，缓冲减震效果好，可以保护脚。

我们当然是要买初学者的啰！

接着用店里的机器测量脚的大小……

像扫描仪一样



是两者之间。





两人来到离店里不远的……

皇居

皇居外围是跑步者的最爱，这一天也有很多人在跑步。

我……
我们也
加油吧……

嗯 嗯……

哒

哒

开始跑吧！！

两人就这样兴冲冲地跑了起来……

一圈约6公里的路程
比想象的长而艰辛……

我走一下，
你继续
往前跑吧……

好累啊

还没到
终点吗？

花了6分钟，总算跑完一圈。

终……终于
跑完了……

跑完口很渴，
随后就去喝啤酒慰劳自己♡

呼……
啤酒
真好喝！！

跑步之后，
更加美味♡

附近的
德国
啤酒屋

两人都很喜欢喝啤酒♡

SPORTS

ART
SPORTS