

一个人的 42公里

[日] 高木直子 著

洪俞君 译



马拉松2年级生



光明日报出版社

一个人的 42公里

马拉松2年级生



[日] 高木直子 著

洪俞君 译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的 42 公里：马拉松 2 年级生 / (日) 高木直子
著；洪俞君译. -- 北京：光明日报出版社，2012.7
ISBN 978-7-5112-1732-5

I. ①一… II. ①高… ②洪… III. ①漫画—连环画
—作品集—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125147 号

北京市版权局著作权登记 图字：01-2012-4478

©2010 by Naoko Takagi

First published in Japan in 2010 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved
by Feel House, Ltd.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Guangming Daily Press



一个人的 42 公里：马拉松 2 年级生

著 者：高木直子

洪俞君 译

出版人：朱 庆

终审人：孙献涛

责任编辑：庄 宁

策 划：青马社

装帧设计：汪佳诗

责任校对：张 翀

责任印制：曹 铮

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67078247 (咨询)，67078270 (发行)，67078235 (邮购)

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：上海竟成印务有限公司

装 订：上海竟成印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：889×1280 1/32

字 数：40 千字

印 张：5.625

版 次：2012 年 7 月第 1 版

印 次：2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-1732-5

定 价：30.00 元

版权所有 翻印必究

前言 悠哉悠哉马拉松2年级生 4

CHALLENGE. 1

不重视成绩，依自己的步调而跑

和爸妈一起参加志摩西班牙村马拉松（21公里/三重） 14

甜蜜的诱惑♡再度来到巨峰之丘（10公里/山梨） 26

决定再次参加全程马拉松!! 36

CHALLENGE. 2

尝试新的挑战

倾盆大雨中的中海马拉松（21公里/岛根） 46

为金教练加油（10公里/茨城）&初次变装马拉松（15公里/东京） 64



CHALLENGE. 3

马拉松跑友变多了♪

打倒美眉跑者! 与FRaU队马拉松接力赛大对决 (4棒合计22.2公里/神奈川) 76

找寻美丽新潮的慢跑衣! 90

GO! GO! 纪子 目标突破5小时完跑!! 98

CHALLENGE. 4

来去与论岛!

岛上的欢迎气氛让我们兴奋不已 110

努力跑完人生第2次全程马拉松 128

与下榻处的跑友们庆祝完跑 156

结语 马拉松跑友越来越多 166

请问金教练! Q&A 44/73/106/126

金教练的路跑礼仪讲座 154

一个人的 42公里

马拉松2年级生



〔日〕高木直子 著

洪俞君 译

光明日报出版社

我的马拉松生活也迈入

第二个年头

就位：预备

砰！！





也得以顺利完跑...

42.195km



跑马拉松的第一年，我把目标放在
参加全程马拉松比赛，勤奋练习...

100公里
超级马拉松

还是把身体
锻炼得像
运动员一样...?



还是努力跑更长的距离...



是要提升速度缩短纪录?

马拉松界
的新星!!



但我依然不喜欢锻炼肌肉...



尽管编织着各种远大的
梦想...



想想一年前开始跑马拉松时，
也不是想跑得多快，
目的只是想减轻缺乏运动的烦恼……

从今天开始
跑步喽!!



参加比赛之后发现虽然有许多人
是为了争取好成绩而全力以赴……



但也有更多的人
是在享受跑马拉松的乐趣



记得在某场比赛的开幕典礼上，
听过这样一段话……

各位亲爱的朋友们!!
马拉松不论跑得快或慢

都没关系!!



希望大家
能不受周围影响，
始终坚持自己的步调，
愉快地跑到达终点!!

我这才了解
事情并不像自己
想象的那么复杂

是啊……
我又不是被人家
强迫才去跑步的……

如果因为练习太辛苦，
开始讨厌起跑步
或受伤就划不来……



就这样，
我在第二年并没有特别立定什么目标，
决定只要继续愉快地跑步就好……

今天是
公园慢跑
30分钟

马拉松比赛中经常会看到
有些年纪很大的跑者……

尽管不断被其他选手超前，
也毫不在意……



中途有跑者累到用走的，
他们依然维持自己的速度
继续往前跑……



始终保持自己的步调，
成功跑达终点!!

GOAL

他们真是令人佩服



如果要给自己
定一个目标的话，
那就是希望自己
也能成为那样一个

永远健康康
跑下去的师奶级跑者

而且能永远畅饮美味啤酒庆祝~

我如此想

不论活到几
岁，跑完步喝
啤酒依然是
一大享受!!



前言 悠哉悠哉马拉松2年级生 4

CHALLENGE. 1

不重视成绩，依自己的步调而跑

和爸妈一起参加志摩西班牙村马拉松（21公里/三重） 14

甜蜜的诱惑♡再度来到巨峰之丘（10公里/山梨） 26

决定再次参加全程马拉松!! 36

CHALLENGE. 2

尝试新的挑战

倾盆大雨中的中海马拉松（21公里/岛根） 46

为金教练加油（10公里/茨城）&初次变装马拉松（15公里/东京） 64



CHALLENGE. 3

马拉松跑友变多了♪

打倒美眉跑者! 与FRaU队马拉松接力赛大对决 (4棒合计22.2公里/神奈川) 76

找寻美丽新潮的慢跑衣! 90

GO! GO! 纪子 目标突破5小时完跑!! 98

CHALLENGE. 4

来去与论岛!

岛上的欢迎气氛让我们兴奋不已 110

努力跑完人生第2次全程马拉松 128

与下榻处的跑友们庆祝完跑 156

结语 马拉松跑友越来越多 166

请问金教练! Q&A 44/73/106/126

金教练的路跑礼仪讲座 154



人物介绍

上一本书中出现的人物

初次登场的诸位



高木直子（作者）

跑马拉松跑1年了，
体重依然没有丝毫变化…
喜欢午睡的插画师。

纪子

兴趣是缝纫与做点心♡。
属勤奋努力型。
穿跑步裙超好看。



加藤

喜欢的食物是咖喱、炸鸡块、马铃薯色拉。
经常吃个不停，爱穿无袖汗衫的神秘编辑。



宇野

假日也不在家的活力派女生。
加藤公司的前辈，
工作表现利落。





箕轮先生

值得信赖的旅行社业务人员，
本身也有跑马拉松的经验，
我们自第1年便承蒙多方关照。

金教练

大学时曾于箱根马拉松接力赛中
留下辉煌成绩。
各方竞邀的超级马拉松教练。



FRaU队

名符其实的“美眉跑者”！
与我们进行马拉松接力赛&
畅饮啤酒大对决的宿敌FRaU编辑部。



爸爸和妈妈

读者们所熟悉的作者双亲，
家住三重县，个性悠然自得，
对女儿开始跑马拉松心感佩服。



