

精英人士热爱跑步的9个秘密



〔日〕山口拓朗 著
杨家昌 译

越跑越有钱

なぜ皇居ランナーの大半が年収700万以上なのか

为什么大部分有钱人都在跑步？

作者发现了一个村上春树未曾透露的
惊人秘密：

跑步能致富！



四川文艺出版社

越跑越有钱

精英人士热爱跑步的 9 个秘密

[日] 山口拓朗 著
杨家昌 译



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

越跑越有钱 / (日) 山口拓朗著; 杨家昌译. — 成都: 四川文艺出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5411-4381-6
I. ①越… II. ①山… ②杨… III. ①跑-健身运动
IV. ①G822
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第157765号

なぜ皇居ランナーの大半が年収700万以上なのか

by 山口拓朗 (Takuro Yamaguchi)

© Takuro YAMAGUCHI 2014

Edited by MEDIA FACTORY.

First published in Japan in 2012 by KADOKAWA CORPORATION.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

著作权合同登记号 图进字: 21-2016-243

YUE PAO YUE YOU QIAN

越跑越有钱

[日] 山口拓朗 著 杨家昌 译

特约策划 郭文静
责任编辑 舒晓利 奉学勤
封面设计 贾渝倩
内文设计 贾渝倩

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
印 刷 重庆市白合印刷厂印刷
成品尺寸 148mm × 210mm 1/32
印 张 7 字 数 120千
版 次 2017年1月第一版 印 次 2017年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4381-6
定 价 32.00元

版权所有·侵权必究。如有质量问题, 请联系更换: 023-65832812

序章 为什么皇居跑者都是高收入人士？ ➡ 3

平均每周 50000 人跑步的圣地：皇居

上班族更应该养成跑步习惯

我也想参加东京马拉松

第 1 章 为什么皇居是跑者圣地？ ➡ 13

为什么皇居在周三和周末经常大爆满

男女跑者比例：单身女性跑者占六成

皇居的魅力之① 一圈 5 公里

皇居的魅力之② 无红绿灯，具有高低起伏地形

皇居的魅力之③ 一定会遇到“同好”

皇居的魅力之④ 交通便利性

皇居的魅力之⑤ 完善的淋浴设施

皇居的魅力之⑥ 绝佳的治安

皇居的魅力之⑦ 首屈一指的景观

皇居的魅力之⑧ 周边饭店所提供的配套方案

皇居跑步的基本礼仪

最早在皇居跑步的是银座的公关小姐们？

第 2 章 为什么马拉松的人气突然暴增？ ➡ 45

1000 万跑者时代

马拉松热潮始祖：东京马拉松

几小时内吸引万人报名的马拉松
“狂点鼠标战争”与“马拉松难民”

节目主题曲《旅宿》感动千万颗心

跑鞋市场持续扩大中

通过“跑步科学”挑选跑鞋

令人惊艳的跑步用品陆续登场

跑步专用的音乐播放器

美跑女孩现身

三种类型的跑者

通勤跑步族逐渐普遍

跑步是一种虽不需高门槛技术，但也无法不劳而获的运动

第3章 可以通过跑步培养的九大商务能力 ➡ 75

关于跑步，村上春树说的其实是……

人人都可以通过跑步培养的九大商务能力

商务能力① 主体性

商务能力② 自我管理能力

商务能力③ 时间管理能力

商务能力④ 自我想象力

商务能力⑤ 目标达成力

商务能力⑥ 克服逆境的能力

商务能力⑦ 创意思考力

商务能力⑧ 专注力

商务能力⑨ 良好的人际关系能力

第4章 为什么跑步会让人变聪明？ ➡ 97

会跑步的猴子演化成人类

双脚步行与大脑的关系

跑步可以促进前额叶皮质区的活化

跑步可以提高语言学习能力

活化让人产生动力的奖赏效应

脑科学家传授不会变笨的跑法

所谓跑者的愉悦感是什么？

第5章 为什么跑步能促进健康？ ➡ 117

跑步也能防癌？验证跑步的健康效果

大家一开始都是为了瘦身而跑的

慢跑具有绝佳减肥效果

跑步可以打造强大的心肺功能、加强血液循环

跑步让我们不知不觉改变了饮食习惯

跑步可以改善忧郁症

跑步也可以提升睡眠质量

第6章 为什么跑者会带着笑容迈向终点？ ➡ 135

铁人三项、超级马拉松与越野路跑赛

马拉松的起源

市民马拉松收支概况

居然有这种马拉松！日本特色马拉松大公开

跑者也可以通过社交网络相互交流

跑完 35 公里的辛苦感受都是平等的
民众的声援是继续跑下去的动力
偷懒或放弃都没关系，再重新开始就好了
对于未来要从事跑步运动的几点建议
不要过度压抑自己

终章 为什么有人还没有开始跑步？ ➡ 161

究竟是脚跟着地还是脚掌着地？

跑步的价值就是跑步本身

致谢 ➡ 167

参考文献 ➡ 169

中文版附录 / 蒙蒙 ➡ 175

I . 全国各大城市跑步圣地盘点

II . 国内常规马拉松赛事一览



序章

为什么皇居跑者都是高收入人士？

平均每周 50000 人跑步的圣地：皇居

以此基准换算，平均每天有大约 7000 多人在皇居跑步。不过，这只是沿着皇居外围慢跑的平均人数，周六日在此慢跑的人则超过 10000 人，也就是说，每周平均超过 50000 名跑者在此慢跑。

这是一股空前的慢跑热潮。如果 2007 年第一届东京马拉松时期属于慢跑热潮的开端，至今也已过了 7 年，所以不能说这只是一股短暂性的热潮。现在，跑步已经超越“热潮”的范畴，它已转化成一种“文化”，慢慢地在日本人的日常生活中扎根。

然而，为何日本人如此热爱跑步？“很累”“很痛苦”“想要逃避”“心情不好”，这是我在学生时期对于跑步的负面刻板印象。“去跑操场十圈，当作是忘记写作业的惩罚！”“咬紧牙关跑下去！”“就算再痛苦也不能认输！”在遥远的记忆中，老师或学长们怒吼的景象如噩梦般挥之不去。

然而到了今天，热衷跑步的人群可谓盛况空前。

大家之所以爱上跑步，是因为跑步具有独特的乐趣与魅力。他人强迫我们跑步与我们自发地穿上跑鞋自动

去慢跑，这两种感觉是完全不同的。

跑步的时候，或多或少会有胸闷喘不过气、肌肉酸痛等情形，有时也会感到有点痛苦。尽管如此，跑步确实还是一种了不起的运动。当我们面对及克服了跑步的痛苦，身心会产生变化与成长，并从痛苦中解放与蜕变。当我们长大成人进入社会后，很难在短时间获得如此宝贵的体验。

- 畅快感
- 减肥效果
- 预防慢性病
- 提升体力
- 改善慢性疾病
- 舒缓压力
- 培养自我管理能力
- 创造干劲与自信
- 成就感与幸福感

以上只不过是跑步所带来的一部分好处而已。

我经常认为跑步是种低风险、高报酬率的自我投资，有关跑步的风险我会利用后面的章节讲述，但其中“畅快感”与“成就感”的高报酬率是讲也讲不完的。

跑步的感觉就像是逐渐爬上了山顶，终于可以欣赏美丽绝景，并体验无与伦比的开阔、畅快与成就感，就连我这种普通人也能感受到幸福的瞬间。很多人都是因为爱上了这特别的瞬间，而养成持续跑步的习惯。

跑步的途中，即便没有类似打出安打¹或破网进球般令人兴奋的瞬间，在最后抵达终点的那一刻也会有股难以形容的成就感，这就是跑步运动的乐趣所在。即便如此，当我跟同业的朋友们说“我的兴趣是跑步”时，他们常常会回说：“真的假的，跑步不是很吃力吗？”我想，这就是日本特有的学校社团文化所衍生的弊病。

开始跑步前，请不要把它当成是一种吃力的运动，一开始可先健走²，循序渐进保持一定的节奏，时速控制在7—8公里左右，这时候心中的疑问通常是“跑这么慢不要紧吗？”但这样就够了，一开始最重要的是保持轻松的跑步方式。

用时速7—8公里的节奏持续跑5—10分钟，就足以算是称职的跑者了。以简单的方式计算，如果能保持时速7公里持续跑下去，1公里约跑8分30秒，大约6个多小时就能跑完全马³的距离（42.195公里）。大部分的

1. 安打，棒球及垒球运动中的一个名词，指打击手把投手投出来的球，击出到界内，使打者本身能至少安全上到一垒的情形。

2. 健走是介于散步和竞走之间的一种有氧健身运动，主张通过大步向前，快速行走，提高肢体的平衡性能。

3. 全马，全程马拉松的简称。后文提及的半马，是指半程马拉松。

跑步训练者所认定的基本合格等级，大约就是这个节奏，即便是很久没跑步的人也应该能想象得到，跑步其实没有那么痛苦。

上班族更应该养成跑步习惯

我想提供一组有趣的数据资料，那就是皇居跑者的年收入情况。根据日本跑者网站 RUNNET 在 2010 年所做的调查中，经常在皇居周围跑步的男性，大约有超过一半（54%）的人年收入达 700 万日元以上，由于 2010 年尚未脱离美国雷曼兄弟公司破产的经济萧条噩梦，因此皇居跑者的年收入数据属于高水准层级，年收入 500 万以上的甚至超过了 78%，东洋经济 ONLINE 网站也引用了此数据，刊登了《大多数的皇居跑者年收入超过 700 万？精英商务人士之所以热爱“跑步”的理由》之报道（2013 年 5 月），格外受到瞩目。

为什么皇居跑者都是高收入人士？

其原因正是本书所要阐释的主题。当然我自己也热爱跑步，可能会掺杂个人意见，无法百分之百地客观分析，但我会依据各种采访与调查的结果做客观的描述。

就像是先有鸡还是先有蛋的问题，每个人的观点各

不相同。皇居周遭大多都是政府部门与大企业公司，因此外界才会认为“皇居的跑者都是高收入人士”。然而，我认为有跑步习惯的人年收入会逐渐增加，代表他们成为精英分子的几率比较高。

其实，大部分的皇居跑者都不是在附近工作的商务人士，据推测，大约有七成来自千代田区以外的地区，这些刻意“选定”皇居跑步的人果然都是出色的商务人士。当我在结束本书相关的采访工作后，心中可以相当笃定地这样认为。

通过跑步能提升职场上的技能。我在采访这些人时，他们大多认为“只要养成跑步习惯，就能获得一定的成果与回报”。多位知名企业家与领导者也屡次提到类似的经验：跑步能消除压力，逐渐克服各种困难，不仅能增强体力，还可以提振精神。

我非常建议上班族养成跑步的习惯。

——日本麦当劳株式会社董事长兼 CEO 原
田咏幸，GQ JAPAN

如果能持续养成跑步的习惯，在职场上几乎都能提升相当的成果，达不到目标的反而十分罕见。就我所知，工作能力强的人，他们都

能持续从事跑步或其他运动，理由很简单，跑步跟工作有许多共通之处。

——原田教育研究所 CEO 原田隆史，《全新的跑步 2012》

两位原田先生所说过的话，刚好针对本章开头所提问的“为什么日本人如此热爱跑步”做了最佳解答，其中也隐藏着本书序章名《为什么皇居跑者都是高收入人士》的提示。

我也想参加东京马拉松

2007 年 2 月 18 日，我们在电视上看到朝着终点台场海滨公园奔跑的跑者。他们大多都是普通市民跑者，其中也有打扮华丽时髦的、穿着玩偶装的、一路用笑容跑着的人。尽管当天气候不佳，甚至是夹着小雪，他们一边喘着气跑着，一边向加油者挥手。即使大多带有些许痛苦的表情，仍能感觉到他们完完全全乐在其中。

当跑者跑完 42.195 公里抵达终点的时候，他们脸上的表情令我印象深刻，无论是中年大叔、顶着一头亮丽鬈发的女性，还是感觉不受女性欢迎的年轻人（或许这

么说有些失礼)等,他们身上都散发出一股闪耀的光芒,满面笑容所浮现出来的是成就感与幸福感。

“我也要参加东京马拉松!”当时我立刻下定决心。

从此以后,即使常常被厉害的跑者超越,我还是保持自己的节奏跑步,孜孜不倦持续到今天。老实说,我找不到任何放弃跑步的理由。自从开始跑步后,我的人生发生了相当大的转变。我当时从事自由撰稿的工作,定期撰写将近10本杂志的专栏,每天平均睡眠时间只有3个小时,过着极度不健康的生活,体力逐渐衰退,经年下来也常常咳嗽。

工作繁忙也许不是坏事,但就像是日文“忙杀”(极度繁忙之意,“杀”为夸张强调用语)所形容的,每天的生活就像是自己的身心都死去了一样,工作效率不佳,而且总是累积了许多压力,情绪不稳定,经常跟太太吵架,身心的压力已经到达极限,没有余力做其他事情。

然而,当我开始尝试跑步后,我发现身体状态变好了,某一天慢性咳嗽症状也完全消失了,晚上不仅可以熟睡,隔天早上也没有疲倦感,最令我开心的是,长期累积于脑中有一股原因不明的郁闷感也消失殆尽。

头脑恢复清醒后,工作当然变得更加顺利,撰稿的速度与质量提升了,即使工作量增加,逼近截稿日被催稿的情况反而变少了(主要也是因为我婉拒了一些得花

费大量时间却无法提升经验的工作，以及对于精神状态有负面影响的工作）。

当我养成每周3次，每次各1小时的跑步习惯后，腹部松垮垮的赘肉也变少了。通过跑步整理脑中思绪，每天坐在办公桌前，集中力也因而大幅提升。

也许是精神层面逐渐稳定的缘故，我跟太太的感情越来越好，我变得很有耐心，能够仔细聆听对方在讲些什么。

我之前都是从事一些零散的撰稿工作，但终于在2011年出版了个人著作，自此开始稳定地出书。通过跑步，自我的状态因而产生变化，外在的变化是工作效能的提升，内在则是人生的转变。我特别有感触的是自我形象（自己所认定的自我印象）的层次提升，以前总是消极地觉得自己只是个平凡的“契约撰稿人”，但现在我散发出“能替世人提供全新价值观的职业作家”的自信，宛如变了一个人。也许纯属个人意见，但我能如此断定地说：“跑步具有改变自我的力量！”

为了证实我的笃定说法，我决定撰写本书。