

马拉松

マラソンの
教科書

完全指南

SECOND WIND AC 总教练

(日) 川越 学◎主编

后浪出版公司 赵维真 译

挑战跑完全程!
刷新自己的最佳纪录!

马拉松爱好者
必备的全方位
马拉松教科书

30年马拉松执教经验
多次获得马拉松大赛冠军

曾指导多位马拉松顶尖选手
获得冠军的世界级金牌教练

川越 学 | 倾情奉献

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

马拉松

マラソンの
教科書

完全指南

SECOND
WIND AC 总教练

(日)川越学◎主编

赵维真 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

马拉松完全指南 / (日) 川越学主编 ; 赵维真译 . -- 北京 :
北京联合出版公司 , 2015.4

ISBN 978-7-5502-4682-9

I . ①马… II . ①川… ②赵… III . ①马拉松跑—指南 IV . ① G822.8-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025349 号

KANSO CHARENJI ! JIKO BESUTO KOSHIN ! MARASON NO KYOKASHO

Supervised by KAWAGOE Manabu

Copyright ©2011 by IKEDA PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved.

Originally published in Japan by IKEDA PUBLISHING CO., LTD., Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

IKEDA PUBLISHING CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

马拉松完全指南

编 著 : (日) 川越 学

译 者 : 赵维真

选题策划 : 后浪出版公司

出版统筹 : 吴兴元

特约编辑 : 范晓丽

责任编辑 : 王 巍

封面设计 : 7 拾 3 号工作室

营销推广 : ONEBOOK

装帧制造 : 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京缤索印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 170 千字 889 × 1194 毫米 1/32 6.75 印张 插页 2

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4682-9

定价 : 45.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问 : 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-64010019



前 言

2012 年时，东京马拉松赛已经发展成为业余马拉松赛的一项大型赛事，当年有 28.3 万人报名，是规定参赛人数 2.94 万人的 9.6 倍，报名人数达到了历史最高水平。借着东京马拉松赛的人气，日本全国各地新设立了一批同等规模的马拉松赛，如大阪马拉松赛等。近年来，人气较高的赛事在开放报名后几小时内即能报满，马拉松热可谓一发而不可收。

那么，为何马拉松有着如此之高的人气呢？答案恐怕并不唯一。比如，马拉松是最利于维持和促进健康的运动，可用于治疗代谢综合征。作为一项抗衰老运动，马拉松也有美肤的功效。除此之外，马拉松还具有帮助练习者缓解压力、增进与跑友的交流等许多优点。

此外，入门简单、通过努力就能相应提高成绩等也是这项运动的魅力所在。马拉松与年龄、性别、运动天赋等无关。感受着自己的水平一步步逐渐提高，那种喜悦和兴奋感在日常生活中很难体会得到。

开始练习马拉松的动机和目标因人而异，只是，如果无法在正确的理念和知识的基础上进行训练，便可能会因为受伤或缺乏兴趣而导致中途退出、前功尽弃，未免令人感到遗憾。

本书介绍的一些理论和训练方法，旨在帮助读者享受马拉松运动。对练习者来说，重要的是在认识自身能力的基础上，根据每天的身体状况，选择最适合自己的练习内容并付诸实施。为了做到这些，请读者树立正确的 basic 理念，学习好本书中的马拉松理论和训练方法，制订出适合自己的训练计划。

跑完马拉松全程后的成就感、爽快感只有选手本人才能知道。希望本书能够为所有敢于挑战自我的业余练习者提供一定帮助。

Second Wind AC 总教练 川越 学

本书的结构

本书分8章介绍马拉松的理论和练习方法。
初次阅读本书的读者请了解以下内容。

STEP 1 了解马拉松练习的注意事项



快乐、高效地练习！

序章： 川越式马拉松训练

总结了马拉松练习需要事先了解的注意事项。请在学习理论和练习项目之前阅读，以便事半功倍。

→ 第001~012页

STEP 2 训练分为五个阶段，逐级提高水平



初学者请从此处开始！

第1章：准备期

没有马拉松经验或是体力较差者，可从“准备期”开始练习。首先应打好体力基础。另外，我们也为有经验的练习者准备了大量值得参考的建议，请在练习前通读。

→ 第013~066页

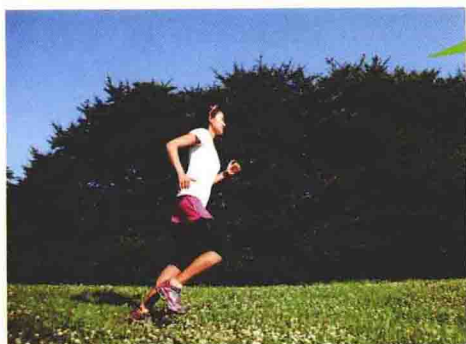


体力基础较好者请从此处开始！

第2章：深入训练一期

有马拉松经验或是对自己体力有信心者可以从“深入训练一期”开始练习。为了锻炼体力，请将练习的距离调整至20千米以上。请按照自己的节奏进行训练。

→ 第067~094页



已具备跑完全程的体力!

第3章：深入训练二期

如果能毫不勉强地跑完20千米，请开始“深入训练二期”的练习。为了培养跑完全程所需要的体力，请将练习的距离调整至30千米以上。目标为完赛的选手，可以经过调整期的练习后参加比赛。

→ 第095~110页

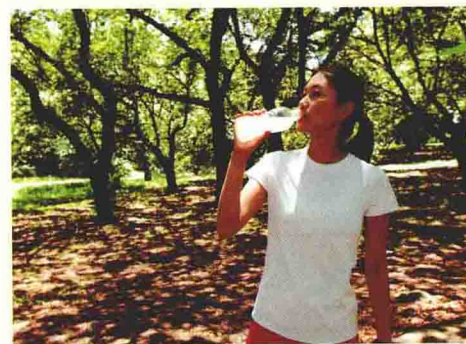


要想刷新纪录必须强化速度训练!

第4章：实践期

如果您的级别在跑进4小时以内，目标是刷新自己的纪录，则可以选择“实践期”的练习。除了增强体力之外，练习者还应加强速度训练。应注意不要疲劳过度。

→ 第111~126页



以最佳状态迎接比赛!

第5章：调整期

到了赛前第10~14天，应进入“调整期”的练习。在保持能力的同时应注意消除疲劳，将巅峰状态调整至比赛当日。让我们以最好的状态迎接比赛!

→ 第127~142页

STEP 3 了解比赛策略

第6章： 比赛的策略与方法

→ 第143~162页

本章介绍了一些跑完42.195千米所需的策略与方法，以及比赛前一天和当天的准备工作和流程、赛后护理的方法等。准备工作万无一失才能取得好成绩。

附 伸展训练和补充强化训练的方法

第7章： 伸展训练 & 补充强化训练

→ 第163~191页

“伸展训练”“跑步训练”和“补充强化训练”贯穿所有的训练阶段，本章总结了这些训练的方法和注意事项，请读者根据这些理论进行练习。

各章的结构

从第1章到第5章,训练阶段的解说共分为“理论”“训练项目”“训练计划”三大部分。

1 在练习中学习理论

马拉松理论阐述

针对每个训练阶段,介绍练习马拉松前必备的理论知识。读者应在理解各个训练阶段的目的、跑前热身 & 跑后放松、补充强化训练、跑鞋 & 服装、饮食等相关概念的基础上,将其运用在实际训练之中。

跑步姿势解析

该部分将介绍有关跑步姿势的内容。请从正确的站立姿势开始学起，培养适合自身特点的跑步姿势。

训练项目解说

该部分总结了每个训练阶段的跑步训练的相关注意事项。请参照“训练项目清单”构建适合自己能力的训练计划，在完成“水平等级测评”的内容后，可继续下一阶段的练习。

[illegible][illegible][illegible]

2 “训练项目”的使用方法

各部分均以图片和文字的形式进行解说，便于读者理解。

1 训练项目和目标

总结出该训练的主要目标和通过该训练培养的能力。

2 图片与注解

以图片和注解的形式讲解训练方法和动作要领。

3 讲解文字

以文字的形式综合讲解练习的目的、方法和要点，便于读者理解。

4 对各水平等级的建议

该部分分为“目标为完赛”“初学者”“跑进4小时”“跑进3小时”四个级别（第007页），介绍针对各级别练习的相关建议。



5 这里很重要！

该部分将介绍练习的补充说明以及练习时的注意事项、提高能力的要领等，也会列举一些错误的例子。

3 参考训练计划，有计划地练习

根据不同的级别和训练阶段，提供相应的训练计划范例。

请参考本书的训练计划制订出适合您的练习计划。

1 对应级别和目标

根据计划的对象级别，总结出该计划的目标。

2 掌握后请继续下一章的练习

该标志表示可以跳至下一训练阶段的练习。并非每个训练计划都必须消化一个月时间，只要掌握了必要的能力，可以跳至下一阶段的练习。

3 训练计划实例

介绍以月为单位的训练计划实例。读者需要结合自身的能力和疲劳程度，灵活地加以调整修改。

标准模式（准备期）									
周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	备注	总计	备注
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	
慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟	慢跑 10 分钟		10 分钟	

5 这里很重要！

该部分介绍制订训练计划的补充说明、注意事项、制作要点等内容。

6 调整

该部分会根据训练计划提供一些建议，便于读者对训练内容进行调整。



挑战跑完全程！刷新自己的最佳纪录！

马拉松完全指南

目录

前言	3
----------	---

< 本书的阅读法与使用法 >

● 本书的结构	4
● 各章的结构	6

序章 心情愉快地坚持练习、提高水平

川越式马拉松训练	001
----------------	-----

注意事项 之 1 >>> 心情愉快地进行训练相当重要	002
----------------------------------	-----

注意事项 之 2 >>> 了解跑马拉松必须具备的能力	003
----------------------------------	-----

你知道吗？跑马拉松必须具备的能力有哪些？	003
----------------------------	-----

注意事项 之 3 >>> 理解训练的目的	004
----------------------------	-----

你知道吗？了解各项训练的目的	004
----------------------	-----

注意事项 之 4 >>> 了解自己的能力和训练的质量	005
----------------------------------	-----

注意事项 之 5 >>> 备赛期可分为五个阶段	006
-------------------------------	-----

你知道吗？了解五个训练阶段	006
---------------------	-----

注意事项之6 >>> 分四个级别进行训练	007
你知道吗? 练习者根据自身情况决定训练内容	007
注意事项之7 >>> 制订训练计划	008
你知道吗? 一周训练计划范例	008
注意事项之8 >>> 记录训练日志, 掌握身体状况	009
你知道吗? 训练日志范例	009
注意事项之9 >>> 练习时奔跑距离不要超过 30 千米	010
>>> 以最佳状态坚持练习	011
专栏 1 对话川越总教练 / 跑者们的 Q & A ①	012

第 1 章 马拉松运动的基础

准备期

< 练习前 / 准备期的心理准备 >

● 为开始训练打下基础	014
>>> 心情愉快地坚持训练十分重要	015
你知道吗? 跑马拉松需要具备哪些身体条件?	015

< 马拉松基础姿势 >

跑法解说 ◎ 从直立站姿开始	016
>>> 站立→步行→跑步之间具有联动性	016
跑法解说 ◎ 迈出第一步, 落地	018
>>> 脚后跟先着地, 用整个脚掌承担体重	018
跑法解说 ◎ 从第一步到步行	020
>>> 通过健走练习基础动作	020
跑法解说 ◎ 从步行到跑步① 快步跑法	022
>>> 小步幅、高频率的跑法	022
跑法解说 ◎ 从步行到跑步② 大步跑法	024
>>> 用较大步幅, 充满活力地奔跑	024

< 跑前热身与跑后放松的基本理论 >	
● 跑前热身与跑后放松的基础	026
▶▶▶ 训练前后必不可少的准备和护理	026
项目清单 一起来确认跑前热身和跑后放松的主要练习项目...	027
● 了解必须伸展的身体部位	028
你知道吗? 伸展的部位大体分为五处	028
你知道吗? 跑前热身的概念和练习方法	029
你知道吗? 跑后放松的概念和练习方法	030
▶▶▶ 认识、调整身体左右两侧灵活性和活动度的差异	031
你知道吗? 确认、改善左右两侧差异的伸展活动	031
< 练习前 / 准备期的目标 >	
● 以慢跑为核心, 培养“脚力”	032
▶▶▶ 愉快地坚持下去, 自然能达成目标	032
项目清单 确认准备期跑步训练的要点	033
< 跑步训练 >	
训练项目 01 ◎ 健走	034
▶▶▶ 慢步走是训练的第一步	034
训练项目 02 ◎ 慢跑	036
▶▶▶ 注意避免过度加速	036
训练项目 03 ◎ 配速跑	038
▶▶▶ 自始至终保持同一速度	038
训练项目 04 ◎ 冲刺跑	040
▶▶▶ 使用大步幅, 跑出活力	040
< 补充强化训练的基本理论 >	
● 通过补充强化训练培养必要的肌肉力量	042
▶▶▶ 进行补充强化训练的四个目的	043
▶▶▶ 找准不足, 进行强化	043
你知道吗? 马拉松运动能锻炼哪些肌肉?	043
▶▶▶ 通过减少肌肉力量差异来提高水平	044

你知道吗? ① 练习时考虑前后的平衡	044
你知道吗? ② 练习时考虑左右的平衡	045
你知道吗? ③ 锻炼时应考虑身体对角线肌肉平衡	045
● 通过小测验, 检查前后左右的平衡能力	046
▶▶▶ 目的不同, 训练方法亦不同	048
你知道吗? 了解旨在锻炼肌肉的训练项目	048
▶▶▶ 均衡锻炼三种肌肉力量	049
你知道吗? 关于训练的量(次数)和质(负荷)	049
你知道吗? 补充强化训练与跑步训练的平衡	049
 < 运动装备的基础知识 >	
● 如何选择适合自己的运动鞋、运动服等运动装备	050
▶▶▶ 选择合适产品的判断标准	050
▶▶▶ 选择运动鞋的关键是舒适度和气垫性能	051
▶▶▶ 了解长跑运动装备	052
 < 饮食、营养的基础知识① >	
● 注意合理膳食, 增强体质与完善体能管理	054
▶▶▶ 注意合理膳食	055
跑者自测 根据跑步时间合理安排膳食	055
 < 运动伤害的基础知识 >	
● 常见跑步运动伤害的基础知识和处理方法	056
▶▶▶ 一旦发现异常, 应及时治疗	056
跑者自测 受伤的主要种类	057
跑者自测 了解受伤的主要原因	058
▶▶▶ 保持训练、饮食、睡眠的平衡	059
▶▶▶ 根据身体状态灵活安排休养	059
 < 训练计划的制订方法 >	
训练计划 ◎ 无运动经验者模式(准备期)	060
▶▶▶ 注意以较慢速度持续活动身体	060
训练计划 ◎ 标准模式(准备期)	062

▶▶▶ 提升体力 & 适应长距离跑步的计划表	062
训练计划 ◎ 有运动经验者模式（准备期）	064
▶▶▶ 有信心也要注意合理分配跑速	064
专栏 2 对话川越总教练 / 跑者们的 Q & A ②	066

第 2 章 培养耐力基础

深入训练一期

< 练习前 / 深入训练一期的心理准备 >

● 适应长距离奔跑，培养耐力基础	068
▶▶▶ 逐渐拉长跑步距离，最后达到 20 千米	069
▶▶▶ 适当使用有氧运动和无氧运动以提高水平	069
你知道吗？根据脉搏数区分有氧运动和无氧运动	069

< 模拟跑步练习的基础 >

● 模拟跑步练习使姿势定型	070
▶▶▶ 掌握四个重点，形成适合自己的姿势动作	070
跑者自测 把握正确姿势的要点	071

< 练习前 / 深入训练一期的目标 >

● 以 20 千米为目标，培养耐力、速度保持能力、速度感	072
▶▶▶ 马拉松训练的真正开始	072
项目清单 确认深入训练一期的训练要点	073

< 跑步训练 >

训练项目 05 ◎ 长距离慢跑（LSD）	074
▶▶▶ 建立起可跑完长距离的自信	074
训练项目 06 ◎ 渐进加速跑	076
▶▶▶ 分阶段提高速度	076
训练项目 07 ◎ 越野跑	078
▶▶▶ 利用自然地形进行训练	078

训练项目 08 ◎ 斜坡冲刺跑	080
▶▶▶ 强度较大, 要根据身体状况进行训练	080
< 饮食、营养的基础知识 2 >	
提高能力与完善体能管理必备的基础营养知识	082
▶▶▶ 了解五大营养元素, 均衡膳食	082
跑者自测 提高水平不可或缺的五大营养元素	083
▶▶▶ 准备型饮食和护理型饮食	084
跑者自测 针对不同的训练内容安排饮食	085
< 训练计划的制订方法 >	
训练计划 ◎ 目标为完赛模式 (深入训练一期)	086
▶▶▶ 使用难度较低的训练计划, 达到跑完全程的目标	086
训练计划 ◎ 初学者模式 (深入训练一期)	088
▶▶▶ 逐渐延长练习距离, 直至 20 千米	088
训练计划 ◎ 跑进 4 小时模式 (深入训练一期)	090
▶▶▶ 一周中的训练要张弛有度	090
训练计划 ◎ 跑进 3 小时模式 (深入训练一期)	092
▶▶▶ 适合高级练习者的高强度训练计划	092
专栏 3 对话川越总教练 / 跑者们的 Q & A ③	094

第 3 章 培养跑完全程所必需的耐力

深入训练二期

< 练习前 / 深入训练二期的心理准备 >

● 培养跑完马拉松全程所必需的耐力	096
▶▶▶ 最低目标和更高目标	097
你知道吗? 不同级别比赛速度的标准	097

< 练习前 / 深入训练二期的目标 >

● 以 30 千米为目标, 注意保持与比赛相同的速度	098
----------------------------------	-----

▶▶▶ 以比赛速度坚持跑完 30 千米	098
项目清单 确认深入训练二期中跑步训练的要点	099
< 跑步训练 >	
训练项目 09 ◎ 间歇跑	100
▶▶▶ 该项目效果较好，风险也较高	100
< 训练计划的制订方法 >	
训练计划 ◎ 目标为完赛模式（深入训练二期）	102
▶▶▶ 以慢跑 90 分钟为目标向前跑	102
训练计划 ◎ 初学者模式（深入训练二期）	104
▶▶▶ 注意避免疲劳累积，完成 30 千米目标	104
训练计划 ◎ 跑进 4 小时模式（深入训练二期）	106
▶▶▶ 逐渐延长训练距离至 30 千米，目标设在每千米 5~6 分钟	106
训练计划 ◎ 跑进 3 小时模式（深入训练二期）	108
▶▶▶ 认真掌握计划内容，不可急躁	108
专栏 4 对话川越总教练 / 跑者们的 Q & A ④	110

第 4 章 强化速度，刷新纪录

实践期

< 练习前 / 实践期的心理准备 >

- 强化速度，改善体质，开启身体的比赛模式
- ▶▶▶ 同时进行多项训练，并注意保养身体
- 你知道吗？为什么要关注血液状况和身体脂肪含量？

< 练习前 / 实践期的目标 >

- 想象正式比赛现场，磨炼速度与节奏感
- ▶▶▶ 训练与休息的平衡非常重要
- 项目清单 确认实践期跑步训练的要点

< 跑步训练 >

训练项目 10 ◎ 计时跑	116
▶▶▶ 想象正式比赛，消除不安情绪	116

< 训练计划的制订方法 >

训练计划 ◎ 目标为完赛模式（实践期）	118
▶▶▶ 理想状态是跑够 120 分钟，逐渐增加跑步距离	118
训练计划 ◎ 初学者模式（实践期）	120
▶▶▶ 感受比赛速度，预备比赛	120
训练计划 ◎ 跑进 4 小时模式（实践期）	122
▶▶▶ 掌握跑进 4 小时所需的节奏感	122
训练计划 ◎ 跑进 3 小时模式（实践期）	124
▶▶▶ 要跑进 3 小时，应以不可或缺的速度强化为核心	124
专栏 5 跑者感言①②	126

第 5 章 备赛期间调整身体状况

调整期	127
-----------	-----

< 练习前 / 调整期的心理准备 >

● 将体能的巅峰状态调整至比赛当日	128
▶▶▶ 保持能力，调整好身体状态	129
你知道吗？备战比赛，调整身体状态	129

< 练习前 / 调整期的目标 >

● 备战比赛，减轻疲劳，提升身体状态	130
▶▶▶ 自比赛当天向前倒数推算，制订训练计划	130
项目清单 确认调整期跑步训练的要点	131

< 饮食、营养的基础知识③ >

● 积蓄能量，迎向正式比赛	132
▶▶▶ 从赛前第 3 天开始大量摄取碳水化合物	132