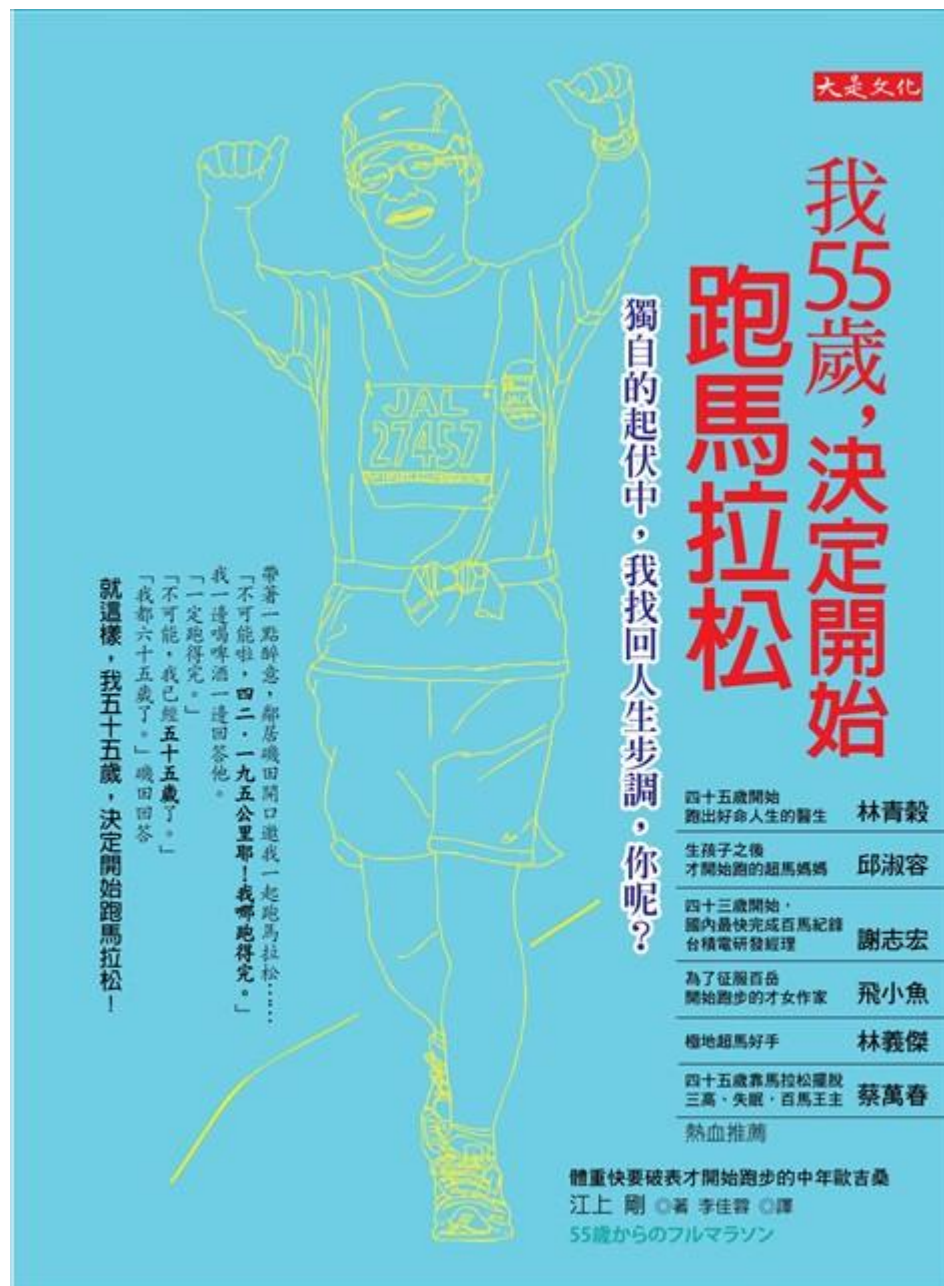


我55歲，決定開始跑馬拉松

江上剛 著
李佳蓉 譯

敖興邦心得分享



目錄

第一部 挺著啤酒肚，我決定開始跑步

第一章 差一點八十六公斤，家裡的巨型垃圾

第二章 從「我好想死」，到「不跑會死」

第四章 配速、微笑又完跑，爽丫

第二部 憂鬱、失眠、代謝，症候群，全都跑掉了。

第六章 大吃大喝還變瘦-跑者的特權

第八章 超人或是被超，按照自己的步調

第十章 慢跑熱，景氣也跟著熱

第三部 就讓我一百歲還能跑完馬拉松吧！

第十一章 每天在意這些小事，人就活不下去了

第十二章 工作靠人栽培，跑者栽培自己

第十五章 他一百歲都辦得到，我一定也可以

第一章 差一點八十六公斤，家裡的巨型垃圾

* 態度惹禍，下放外地

應該先鞏固銀行內部再談合併。

這傢伙會妨礙合併。

* 喝醉了，口氣就變大

「我了解了，我跟你一起跑。」



第二章 從「我好想死」，到「不跑會死」

* 我寫跑者日記，逼自己撐下去
發現跑步流汗、洗澡完後，頭腦反而變的清
爽，工作起來更順利

* 站在車站，我差一點了結自己
幸好，馬拉松拯救了我的憂鬱

第四章 配速、微笑又完跑，爽 Y

* 東京馬拉松初體驗

跑過整個東京，看見城市的另一種美

馬拉松讓人重新發現都市的魅力，並讓人愛上都市。



第六章 大吃大喝還變瘦-跑者的特權

* 節食減肥，感覺比跑全馬更像活在地獄
斷食道場，一星期四萬元的費用

* 代謝變好了，體重變少了，再也不怕看體檢報告了
跑完馬拉松後最喜歡大口吃拉麵或炸豬排了



第八章 超人或是被超，按照自己的步調

* 速度再慢也要保持前進

只要一直保持前進，終會抵達終點

* 倒閉抵達終點時，請忍不住讚美自己

每個人都不會知道自己人生的終點會在哪裡



第十章 慢跑熱，景氣也跟著熱

* 在國內創出新市場，企業才會有生機
就像東京馬拉松，點燃跑步經濟
價格不再決定購買意願，品質才是王道



第十一章每天在意這些小事，人就活不下去了

*核災摧毀家園，無法阻只跑步勇者
別因為個人想法，擾亂他們的生活。



第十二章 工作靠人栽培，跑者栽培自己

* 東大畢業生 & 明治大學畢業生
有無背景的差異

* 老人堅持到終點，年青人半途而廢續航力



第十五章 他一百歲都辦得到，我一定也可以

*用馬拉松證明：『我可以』

跑步時會不由自主地回顧過往人生的點點滴滴，或是思考該如何克服工作上的壓力。



結語

跑出屬於自己的路，藉由跑步檢視自我，跑步是一項自己就可以完成的運動，也是一項最便宜的運動，作者藉由這樣一件運動闡述它自身的經歷，從中如何得到身心靈的好處，如何得到工作的加分作用，進一步鼓勵讀者「坐而言、起而行」。