



記録が伸びる!
陸上競技メンタル
強化メソッド

井村 久美子 著
実業之日本社

陸上はメンタルスポーツ！誰でも必ず鍛えられる！今より強い自分になり最高のパフォーマンスを発揮するためのメンタル強化法を豊富なイラストや図を使って徹底解説します。(石)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

今月のテーマ

「世界陸上」

世界陸上競技選手権大会2017（世界陸上2017）は8月4日（金）から13日（日）までの10日間、イギリスのロンドンで開催されます。

図書館では陸上競技関連の解説書や小説をご用意しております。



ダッシュ!

村上 しいこ 著
講談社

キャプテンとして認めてもらえているのか不安を抱えていた真歩だったが、部員たちにもそれぞれに悩みがあることを知り、励まし合って全国大会を目指す。(石・国)



スタート・イン・ライフ

川島 誠 著
双葉社

「アジアの帝王」であった父の言うとおりの道を歩いてきた。だけど今日、僕は父のコピーをやめる。新たな人生をはじめの僕のこれからは—長編青春小説 (南)



ゴールライン

秋木 真 著
岩崎書店

姉に「走れ!」と命令され陸上クラブに入った少年だったが、自分が走る意味を見出していく。ゴールラインに向かって夢中で疾走する少年たちの物語。(石・南)



はじめよう!
陸上競技

苅部 俊二 著
ベースボール・マガジン社

基本動作を試してみたいくなる練習メニューが多数掲載。陸上競技が苦しい人やもっと得意になりたい人のために、写真や図を使ってわかりやすく解説。(国・南)



みるみる上達!
スポーツ練習
メニュー8
陸上競技

征矢 範子 監修
ポプラ社

陸上競技の練習方法を基本的なことから本格的なことまで写真を使って徹底紹介。練習メニューの組み立て方や用語解説も掲載。(南)



やろうよ
陸上競技

中田 有紀 著
ベースボール・マガジン社

かけっこ、走り幅跳び、ハードル走の基本や、すべてのスポーツに役立つ「動きづくり」など写真やイラストでわかりやすく解説します。(石・国)

◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】
所蔵館以外でも予約をいただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。
石橋図書館 ☎(52)1136/国分寺図書館 ☎(44)3399/南河内図書館 ☎(48)2395

