



今月の
イチオシ



ドリブル パス ショット バスケットボール 解析図鑑

イラストでわかる
身体の細部の動き

佐藤 賢次 著
小谷 究 著
イースト・プレス

バスケットボールのテクニックについて、体の使い方や使うシチュエーションなどをイラストとともに分かりやすく説明。基本となるドリブル、パス、ショットを中心に、プロのプレイヤーの身体に隠されたテクニックのコツを、これまでにない視点で解説します。(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

「スポーツ」

今月は10月9日の「スポーツの日」にちなんで、スポーツに関する本をご紹介します。

穏やかで過ごしやすいこの季節に思い切り体を動かして、心身ともにリフレッシュしてみませんか？他にもスポーツ関連の本を所蔵していますのでぜひご利用ください。



VISION
夢を叶える逆算思考

三笥 薫 著
双葉社

サッカーで活躍する三笥選手が、これまで自身が実践してきた練習法やメンタル法・睡眠法などのメソッドや経験を紹介。(南)



そんなわけで
スポーツはじめ
ちゃいました!図鑑

谷釜 尋徳 監修
粟生 こずえ 文
なかさこ かずひこ! 構成・絵
主婦の友社

世界で親しまれているスポーツの歴史や誕生秘話を分かりやすく紹介しています。この本を読んでスポーツ博士になろう! (石・南)



森保一自伝
ぼいち
雑草魂を胸に

森保一 著
西岡 明彦 著
青志社

サッカー日本代表監督森保一。選手時代に支えてくれた多くの人にかけてられた言葉や自身の思いを、若者へ向けて発信します。(国)



中高生のスポーツ
ハローワーク
スポーツを
仕事にしたい君へ

中高生のスポーツハロー
ワーク編集部 編
Gakken

アスリートになれなくても、スポーツに関わる仕事はたくさんあります。70以上の職種をプロの話を変えながら紹介します。(国・南)



子どもスポーツ練習
Q&A
やってみよう
ラグビー

川合 レオ 著
ベースボール・マガジン社

興味のある人から経験者まで!ラグビーの基礎編から応用編までを、写真やイラストで分かりやすく説明した一冊。(石・南)



70代でも
元気に歩ける
ゆるウォーキング
のコツ

保坂 隆 著
三笠書房

1日10分からはじめるゆるウォーキング。心肺機能の強化や脂肪の燃焼、脳の機能向上にも効果が期待できます。飽きないための工夫も紹介。(石)

◇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かけて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

