



アルプス席の母

早見 和真 著
小学館

夫を事故で亡くし、一人で息子の航太郎を育てる菜々子。湘南のシニアリーグで活躍した航太郎は、声のかわらなかった甲子園常連校を倒すことを夢見て大阪の新興校へ進学し、菜々子も大阪へ拠点を移す。慣れない環境の中、二人の夢は叶うのか！？（石・国）

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14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。



走る奴なんて
馬鹿だと思ってた

松久 淳 著
山と溪谷社

運動とは無縁の作家がマラソンにハマり、フルマラソンを完走するまでに…。笑えて思わず走りたくなるエッセイ。（国）



疾風の女子マネ！

まはら 三桃 著
小学館

高校陸上部にマネージャーとして入部した咲良。部員たちと共に成長していく彼女の姿を鮮やかに描いた青春物語。（国）



ウルトラランナー
限界に挑む挑戦者たち

アダーナン・フィン 著
児島 修 訳
青土社

フルマラソンより長い距離を走るウルトラマラソン。過酷でも挑まずにはいられない、その魅力を描いた一冊。（南）



すもうのずかん

オゼキ イサム 絵
藤井 康生 監修
Gakken

相撲のルールや力士の階級、行司の意外な仕事まで…相撲を知っている大人から知らない子どもまで楽しめます。（南）



イラストで見るスポーツ
医学とトレーニング
ケガをしない
カラダづくり

広瀬 統一・泉 重樹
福田 崇・稲見 崇孝 編著
東洋館出版社

最新のスポーツ医学に基づき、種目別・部位別にケガの予防トレーニングを解説。栄養・休養などの補強要素も掲載。（石）



食べて強くなる！
サッカーの
栄養と食事

久保田 尚子 著
ベースボール・マガジン社

サッカー選手のための栄養と食事の基礎知識や、食べ方のコツを収めた一冊。増量・貧血予防などのおすすめレシピも紹介。（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

