



今月の
イチオシ



足が速くなる 解剖図鑑

1日たった1回で
タイムがアップする
極意

高林 孝光 著
エクスナレッジ

明日の運動会、練習試合、大会でいつもより速く走れたら？1日1回30秒で、誰でも簡単にタイムが短くなるエクササイズを紹介。故障やケガを防ぐ「正しい走り方」や、イメージ通りのフォームに近づくトレーニング、身体を思った通りに動かせる体づくりの方法を、運動機能評論家が図説でわかりやすく解説します。

(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13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？ほかにもスポーツ関連の本を所蔵しておりますので、ぜひご利用ください。



10代を支える
スポーツ
メンタルケア
のはじめ方

小塩 靖崇 著
大和書房

スポーツだけでなく社会的側面からのメンタルヘルスについても触れた一冊。頑張る子どもに大人がどう向き合うかを学べます。(国・南)



大谷翔平の
バッティング
解剖図鑑

立花 龍司 著
エクスナレッジ

大谷翔平選手が沢山ホームランを打てる理由とは…。日ハム時代との比較やトレーニング法にも触れて解説します。(国)



スポーツを支える仕事
スポーツを
支える仕事

元永 知宏 著
岩波書店

スポーツを支えるお仕事ってなんだろう？さまざまな分野から、選手のパフォーマンスを支えている人たちに注目した本です。(南)



いつでも
トレーニング

鈴木 まもる さくえ
文溪堂

ジュンくんはスポーツトレーナー。動物たちのいろんな悩みを聞いて解決しちゃいます。さあ、みんなも一緒に体を動かそう！(石・国・南)



もう一度、泳ぐ。

池江 璃花子 著
文藝春秋

18歳で白血病と診断された池江選手。治療の苦しみと葛藤を経て、トップアスリートの世界へ戻っていくまでの手記。(石)



ドロップイン！

あさだりん 作
酒井 以 絵
金の星社

同級生の兄に誘われ、スケートボードの大会にでることになった葵。大技に挑戦する3か月の物語。(石・国・南)

◇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

