

# 走る

秋が深まり、多くのイベントが開催される11月。

マラソン大会で汗を流したり、鉄道開業150年記念イベントで列車を眺めたりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、運動はちょっと…という方にも楽しめる、様々な走ること・ものに関する本をご紹介します。

人

『42.195kmの科学 マラソン「つま先着地」vs「かかと着地」』

NHKスペシャル取材班／編 角川書店 2013年

「なぜ、ケニアやエチオピアなどの東アフリカのランナーたちはこれほどマラソンが強いのか？」テレビ中継などを見ていて、このように感じたことのある方は多いだろう。本書では、ケニアとエチオピアの元世界記録保持者3人の身体機能等を測定・分析しながら、高速で走り切る秘密を解き明かしていく。中でも、フォームが日本人ランナーに似ているというパトリック・マカウト、ロンドン・オリンピック日本代表選手との比較は興味深い。

乗り物

『スポーツ自転車でもた走ろう！』

一生楽しめる自転車の選びかた・乗りかた』

山本修二／著 技術評論社 2015年

「スポーツ自転車」とは、ブームを牽引するロードバイクだけを指すものではない。「ロードバイクは体を鍛えてこそ乗りこなせる本気のマシン」であり、「日々のトレーニングをしていない人なら、楽な姿勢で乗れるスポーツ自転車のほうが、体に優しく、しかも、楽しい」と著者は言う。スポーツ自転車の種類やメンテナンス法から楽な乗り方、景色などを楽しむ走り方まで、写真入りで丁寧に解説された一冊。

ロードバイクのスピード感を味わいたい方には、

11月6日（日）開催予定の

「J:COM presents 2022 ツール・ド・フランス

さいたまクリテリウム」がおすすめ！



# 動物

『風の向こうへ駆け抜けろ』  
古内一絵／著 小学館 2014年

新人騎手・瑞穂が所属することになったのは、「藻屑の漂流先」と呼ばれる弱小厩舎。調教師は「競馬には、もうなんの興味もない」と言い放ち、厩務員は究極に愛想の悪い少年と、遅刻しがちな坊主頭と、足元もおぼつかないような老人と、酒臭い酔っ払い。レースに勝てる競走馬がおらず、存続の危機にさらされていた。

それでも勝利を目指す瑞穂の前に現れたのは、酷使されて心身ともに傷つき、人を寄せつけなくなってしまった良血馬。粘り強い介護と調教を受けて立派な競走馬へと変貌を遂げ、フィッシュアイズと名づけられると、華々しいデビューを飾る。

その後も順調に勝ち星を挙げた瑞穂は、3歳になるフィッシュアイズと桜花賞を目指すことを宣言。果たして出場できるのか？

# 筆

『文字に美はありや。』  
伊集院静／著 文藝春秋 2018年

「文字に美しい、美しくないということが本当にあるのだろうか、というきわめて個人的な疑問から歴代の名筆、名蹟をたどっていく」随筆。“書聖”王羲之の名作、夏目漱石と正岡子規の往復書簡、織田信長・豊臣秀吉・徳川家康による書状や古今亭志ん生・立川談志・ビートたけしの一風変わった書など、多彩な文字を紹介し、軽妙に解釈していく。そして、最後に見出したものは…。

# 球

『イレギュラー』  
三羽省吾／著 角川書店 2006年

水害で壊滅し、全村民が避難生活中の蜷谷村。「蜷谷高校野球部の活動再開」という明るいニュースをもたらそうと練習場所を探し続ける監督のもとに、センバツ出場校から思わぬ申し出が舞い込んだ。

「素質だけは全国レベル、態度ならメジャーレベル」のバッテリーを中心に、部員たちは夏の選手権予選出場に向けて走り出す。速球を誇るピッチャーは、「誰にも打たれない球を投げる」ために練習を重ねるが…。



令和4年11月  
編集・発行：さいたま市立与野図書館（さいたま市中央区下落合 5-11-11）  
TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946