

hap·py

→ go

→ luck·y

【ハッピー・ゴー・ラッキー】

形 〈人の行動が〉のんきな、気楽な。

名 10代におくるブックガイド。

はぴ **49** 号



2020年7月発行

【編集】はぴ編集委員会

【発行】さいたま市立中央図書館

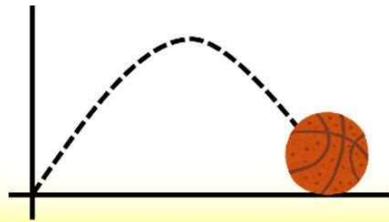
浦和区東高砂町 11-1

TEL 048-871-2100

FAX 048-884-5500

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

QRコード



スポーツ

Part2

ヲ読ム





『職場体験完全ガイド59 空手選手・スポーツライミング選手・ プロスケートボーダー・プロサーファー』 ポプラ社 2018年



空手、スポーツライミング、スケートボード、サーフィンについて、競技の解説とプロフェッショナルを目指したい人へのアドバイスが書かれている本です。さらに、各競技の選手へのインタビューに基づき、選手の日常生活やプロを目指したきっかけなどを紹介。4つの競技について詳しく知りたい人も、選手の仕事について理解したい人も、ぜひ手に取ってみてください。選手たちの息抜きの仕方や好きな食べ物まで分かるので、楽しく読めるはず。

『おもしろい!スポーツの物理』

もちづき おさむ
望月修 作 講談社 2018年



カヤスピードなどをあつかう物理学。むずかしそうですが、実は日常生活にもスポーツにも使われています。スポーツに物理学をとりいれると、なぜそのように体を動かさなければならないのかがわかり、より効率的な練習ができるのです。自転車や野球など13種のスポーツを物理学の観点から紹介。自転車のパシュートではなぜ縦に隊列を組むのか、野球でボールをバットの芯に当てるとはどういうことなのか、動きのしくみを理解して観戦してみませんか？

『100%ガールズ 1st season』

よしの まりこ
吉野万理子 作 講談社 2012年



宝塚の男役スターになることを夢見て小学校時代を男らしく過ごした真純は、知り合いにスカート姿をからかわれるのが嫌で、地元から遠く離れた女子中学校に入学した。女子校はネチネチした場所だという噂に緊張していた真純は、男言葉を使っていないのにカッコいい先輩・夏喜に出会い、彼女が所属するサッカー部に入ることを決める。

カッコよさって、外見だけじゃないのかも。先輩たちや友達と過ごす新しい日々の中で、真純の考え方が少しずつ変わっていく。



『話したくなるオリンピックの歴史』

清水書院 2018年

ノーベル賞を受賞したメダリストがいた！ ロボットが聖火リレーに参加した！ マラソンの途中で車に乗った選手がいた！

そんな、ついつい誰かに話したくなるオリンピックにまつわる驚きのエピソードをランキング形式で紹介しています。今までの夏季・冬季オリンピックの開催地や日本人メダリスト一覧などの資料も掲載。この一冊でオリンピックの基礎知識や過去の記録がバッチリわかります。オリンピック観戦の前にぜひチェックしてみてください。



『みんなが知りたかった最新eスポーツの教科書』

おかやす まなぶ
岡安学 作 秀和システム 2019年

2018年ごろから急速に知名度を拡大し、今や一大ムーブメントとなっているeスポーツ。しかし、名前は聞いたことがあっても、実態をよく知っている人はあまりいないのではないのでしょうか。この本では多くのeスポーツの現場で取材してきた著者が、プロ選手になるにはどうすればいいのか、観戦するにはどこへ行けばいいのか、eスポーツに未来はあるのか、などを様々な視点から解説します。今まで何となくしか分らなかったeスポーツが身近に感じられるようになるかも！



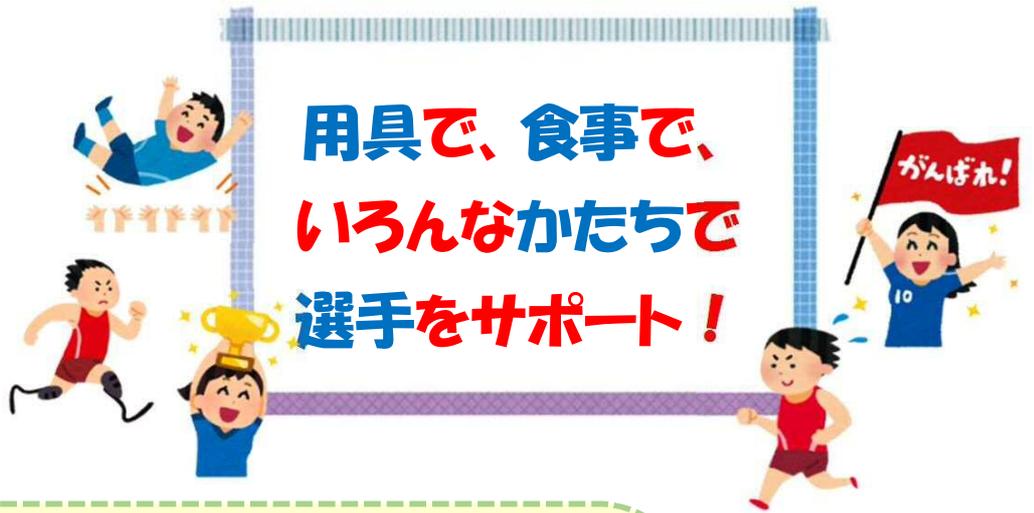
『熱風』

ねっぶう
ふくだ たかひろ
福田隆浩 作 講談社 2008年

聴覚障害を持つ中学生・孝司は、所属しているテニスサークルで中山に出会った。試合の運び方も、人を小馬鹿にするような顔つきも、そいつの何もかもが気に入らない。しかしコーチに言われて見に行った中山の試合で、帽子の下に隠されていた彼の秘密を知ってしまって……。

コーチの一存で、トーナメント戦ではダブルスを組むことになった二人。喧嘩ばかりの練習で、彼らは試合に勝てるのか。生きづらさを抱えた二人が成長する、ひと夏の物語。





『調べよう!考えよう!選手をささえる人たち 4 用具でささえる』

中嶋 舞子 作 大熊 廣明 監修
ベースボール・マガジン社 2015年



スポーツ選手をささえる「縁の下の力持ち」がいる！
ボールやシューズを作る職人、選手に合わせた義手や義足を作る義肢装具士、
ユニフォームのクリーニング専門のスタッフ、他にも、一年を通して競技場の
芝を最高の状態に管理するスタッフなどなど……。
普段あまり目にする事のない、選手をささえる人たちの仕事を 紹介。

『強い体をつくる部活ごはん』

明治スポーツ栄養マーケティング部 監修 文化出版局 編
文化学園文化出版局 2014年



部活で活躍するためには練習だけでなく食事も大事！
頑張る中高生に必要な栄養素や試合に勝つための食事法を、おすすめの
レシピとともに紹介した本です。
競技別のアレンジレシピや試合前日・当日の食事のとり方、水分のとり
方のほか、コンビニの食べ物を選ぶ時のアドバイスもあります。

今回の「はぴ」はスポーツにまつわる本8冊を紹介しました。
スポーツが大好きなあなたも苦手なあなたも、「読むスポーツ」はいかがですか。

次回
予告

はぴ50号(10月発行)のテーマは **実る**



このブックガイドは2,000部作成し、1部あたりの作成費用は3円(概算)です。