

### 図書委員からのおすすめ本①

#### ★読んで楽しむスポーツ

今年3月のWBCでは日本じゅうが大興奮でした。8月には、バスケットボールが沖縄で、9月にはラグビーがフランスで、それぞれワールドカップが開催されます。そして、来年には、フランスでオリンピックが開催され、スポーツの祭典が続きます。スポーツを観戦して、楽しむとともに、上達法や科学、メンタルなどの多様な本にも目を向けてほしいということで、今月は「読んで楽しむスポーツ」というテーマで本を紹介したいと思います。

#### ★1年生図書委員会からの「おすすめ本」特集!!

4月14日に第1回図書委員会を開催しました。活動内容は、「おすすめ本紹介」でした。委員の皆さん、ご協力ありがとうございました。

### 「読んで楽しむスポーツ」

#### 『運動脳 BRAIN』

アンデシュ・ハンセン 著 サンマーク出版

「脳にとって最高のエクササイズとは何か?15年前にそう聞かれたら、たぶん私はクロスワードパズルと答えただろう。ところが、多くの人が驚いたその答えは、身体を動かす事だという。」著者ハンセン氏の冒頭の言葉です。運動することは、認知機能を向上させ、記憶力を改善し、創造性を高める。良いこと尽くめです。「科学」と「事実」がいっぱい詰まった本です。

#### 『スポーツと君たち 10代のためのスポーツ教養』

佐藤善人 編著 大修館書店

「スポーツとは何か」「スポーツの可能性」「スポーツの主体者としての君たち」の3部構成になっています。多彩な視点で「スポーツに関する教養」が高められる本です。体育学部やスポーツ関連の専門学校などを志望する人は、必読ですね。

#### 『見えないスポーツ図鑑』

伊藤亜紗 渡邊淳司 林阿希子 著 晶文社

「視覚障害者の方々にスポーツの臨場感をどう伝えるか?」ということから始まった研究は、スポーツを翻訳することに向かっています。ラグビー、卓球、テニス、フェンシング、体操など、全部で10種のスポーツをそれぞれの専門家の助言で人力VRを体感できるようにしました。スポーツは「観る」ものではなく、「感じる」ものだと実感できる本です。

#### 『e スポーツのすべてがわかる本 プロゲーマー、業界のしくみから』

黒川文雄 他 著 日本実業出版社

Eスポーツは今や、様々なメディアで取り上げられ、スポーツとして認識されるようになりました。しかし、その実態はまだまだよくわかっていません。「プロゲーマーになるには?」「お給料はいくらか?」など、気になるところを詳しく、本音で解説してくれる本です。

#### 『ビブリア古書堂の事件手帖』 三上延 著 KADOKAWA

古書店を営む栞子さんと本が読めない体質の大輔さんが二人で、そこにやってくるお客さんと本の謎を解いてゆく物語です。登場人物達が、とても個性的です。作品の中に、色んな名作が散りばめられていて、本について色々知る事ができます。栞子さんの本にまつわる謎解きが本当に面白く引き込まれます。恋愛の場面もあってほっこりとした気持ちになります。読書が好きでない方が、本を好きになるきっかけになると思います。

#### 『海の底』 有川浩 著 角川書店

非現実的であり得ない世界だけど、読めば読むほど、色々な発見があり、ついつい読んでしまいます!「クジラの彼」という短編集に「海の底」の番外編もあるので、そちらも是非読んでください。ちょっとした恋愛系の本を読みたいという方に、おすすめします。メインは自衛隊のお話なので、ほんの少しの恋愛ですが、その少しに色々な想いが詰まっているのがこの本の魅力です。

#### 『余命一年と宣告された僕が、余命半年の君と出会った話』 森田碧 著 ポプラ社

この本は私が読んできた本の中で、一番感動した本です。死を恐れない春奈と病気のことを打ち明けられない秋人。二人の気持ちを花言葉で表現している所が一番好きです。結局、最後まで想いを届けることは出来ませんでした。春奈が亡くなった後に秋人が知る春奈の本音のシーンは涙なしでは読めませんでした。泣きたくてしょうがない人におすすめします。「よめぼく」シリーズが後、二冊あるので、そちらもぜひ読んでください。

#### 『海辺のカフカ』 村上春樹 著 新潮社

十五歳の誕生日に主人公は家を出て、遠くの知らない街に行き、小さな図書館の片隅で暮らすようになるというお話と、幼い頃にある事件に遭った老人の物語が交互に進んでいきます。この二つの物語がどんな風につながるのかと思いつながりながら上巻を読み進めました。村上さんの小説は長編が多いですが、それも気にならないくらい面白い作品です。上巻には残酷な場面があるので、苦手な人は気を付けてください。

今回、掲載できなかった図書委員の方の「おすすめ本」は、次回以降の図書館だよりで紹介していきます!!おたのしみに!!!



館内特別展示