

2025 / 11

YAおすすめ本

運動は最強の 青春グッズ！



身体を動かすといいいことがたくさんある。

- ①筋肉と骨がしっかりし、脳も成長。集中力も爆上がり。
- ②ストレス爆発防止 イライラは運動で吹き飛ばせ！
- ③未来の自分へ投資 。大人になっても病気知らずの体をゲット。

今月は、運動への興味がどんどんわいてきそうな本をご紹介します！

ぜひ気軽に手に取ってみてください。



TRC 図書館流通センター書誌情報より

西条市立西条図書館
西条市大町 1590
0897-56-2668
9:30A.M.~20:30P.M.



大谷翔平挑戦	
	783.7/オ
岩手日報社	2018
北海道日本ハムファイターズで5年間技を磨いて、米大リーグエンゼルス入りを決めた大谷翔平の挑戦を特集する。エンゼルス入団会見、大谷が変えた5つの常識、栗山英樹と佐々木洋の対談などを収録。	



中高生のスポーツハローワーク	
	780/千
学研プラス	2022
競技者としてでなくとも、スポーツに関わり、やいがいや感動を覚えることができる仕事はたくさんある。理学療法士、通訳、ラケット開発者…。スポーツの世界で仕事をしている人達のインタビューと70以上の職種を紹介する。	



綾瀬はるか meets Beautiful Athletes	
パナソニック株式会社 編	780.2/ア
PHP 研究所	2020
東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、女優・綾瀬はるかが日本の美しい風景とアスリートたちを訪ね…。6年間の旅を収めたパナソニックのプロジェクト「ビューティフルジャパン」のフォトブック。	



NSCA 高校生のための体カトレーニングマニュアル

NSCA ジャパン編著, 福永 哲夫監修

780.7/エ

ベースボール・マガジン社

2018

スポーツに取り組む高校生に向けて、ストレングス&コンディショニングの概念を用いた適切なトレーニング方法を解説。栄養補給、測定と評価、プログラムデザインも取り上げる。動画が視聴できる QR コード付き。



子どもが伸びる運命のスポーツとの出会い方

大島 伸矢 著

780.7/オ

柊出版社

2019

スポーツに紐づいた測定を早いうちに行えば、得意な動きや能力を探ることができる。子どもの運動能力を伸ばすメソッドや、運動を構成する 9 つの能力などについて解説。運動能力簡易チェック、書き込み練習ノートも収録。



古武術 for SPORTS キッズ編

高橋 佳三 著

789/タ

ベースボール・マガジン社

2015

古武術の身体操法を学び続けてきた著者が、子どものからだに潜む本来ある力、スピード、キレ、パワーを引き出し、パフォーマンスを劇的に向上させる動きのエッセンスを、写真を多用してわかりやすく伝える。



いちばんたのしい! みんなで遊べるゲーム 67

ゲームで友達の輪を広げる会編 781.9/イ

日東書院本社 2021

おうち、公園、学校、どこでも、身のまわりのものですぐにできる! リズム感&瞬発力をきたえるゲームや、頭の体操になるゲームなど、楽しいレクリエーションゲーム 67 を紹介。

僕らが部活で手に入れたもの

高畑好秀 著, 岩政大樹ほか 述 780.2/タ

岩崎書店 2014

人生の中でこれほどまでに輝き、一途な想いに熱くなれる時間はない。BEC テロ・サーサ十の岩政大樹、元・ソフトボール日本代表の佐藤理恵らが、部活で得た「生きるための知恵」を語る。部活で流す汗の意味が見つかる一冊。



中学生のためのショート・ストーリーズ 8

栗山英樹が選ぶアスリートたちの世界集

栗山 英樹選, 宮尾 和孝イラスト 908/千/8

学研 2007

スポーツ選手の活躍を描いた作品や、スポーツ競技の名場面を再現した作品を集める。岩永修幸「蹴球神髄」、山際淳司「たった一人のオリンピック」、中島らも「お父さんのバックドロップ」など 6 編を収録。

