



INFORMATION

英語多読キャンペーン開催中！

【期間：10/1～11/30】

多読リーディングマラソン 4,219語を読み切ろう!!

フルマソン 42.195km ⇒ 4219語でゴール!

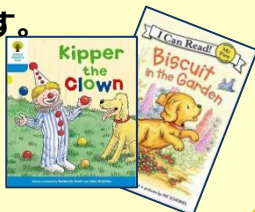
まずは図書館で**エン
トリーシート**を受け
取って簡単な説明を
聞いて下さいね。



参加者には抽選で賞品を進呈！
はじめると、今がチャンス!!



閲覧室に入って左手(雑誌
コーナー側面)に英語多読初心者
用のテキストを展示中です。
とても簡単でイラストも
可愛い! なんととっても
読みやすい!
是非手に取ってみて!



先生方へ

蔵書検索 PCが高校職員室と進路指導室に設置
されます。月1回のペース
で情報更新します。
是非ご利用ください。



最近体の調子はどうですか?

もしかしたら、運動不足や食事のかたよりで
なんとなく不調かも…。

そんなあなた!

ウォーキングや筋トレ、料理…
簡単なことから体のために何か
初めてみませんか?

今月は自分でできるちょっと体に
いいことをサポートする本を紹介します。



●まずは歩いてみます?

『ウォーキングの科学～10歳若返る、本当に効果的
な歩き方』能勢 博/講談社ブルーバックス
豊富な科学的エビデンスから、持久
力、筋力の向上をもたらす歩き方、時
間、頻度が導き出された! 忙しい人
でも、運動嫌いの人でも、膝や腰が痛
くても、リハビリ中でも応用できる画
期的な「インターバル速歩」を徹底解説する。



『究極の歩き方』アックススポーツ工学研究所/講談社

●気候がいいので自転車も…

『誰でもはじめられるクロスバイク&ロードバイク』
成美堂出版編集部 編・著
クロスバイクとロードバイクの選び
方から乗り方、カスタマイズ方法、メン
テナンス方法まで、写真を豊富に使って
わかりやすく解説。自分のスタイルでス
ポーツ自転車ライフを楽しむためのヒントが満載。



『超はじめてのロードバイク実践編』も一緒にどうぞ

●走るなら…

『ランニングする前に読む本』
田中宏暁/講談社ブルーバックス
スロージョギングから始めれば、一流
ランナーと同等のスキルが簡単に習得
できる。運動生理学の研究から生まれた、
確実に結果を出す、走るための最強メソ
ッドを徹底解説する。トレーニング動画
が見られるQRコード付き。



●筋力?体幹?

『ガチトレ! 3週間で脂肪を落とし筋肉をつける爆
速除脂肪ボディメイク』岡田 隆/秀和システム



3週間、食事と筋トレをすべて指
示通りにするだけ。3週間で脂肪を
落とす、筋肉をつける、格好良い身
体になるボディメイク術を、写真で
わかりやすく紹介する。

『超筋トレが最強のソリューションである 筋肉が人生を
変える超科学的な理由』Testosterone/文響社



自分が嫌い、自信がない、病み気味
…全て解決! 筋トレが与えてくれる
恩恵を、最新科学をもとにわかりやす
く解説。筋トレで人生を切り開いた人
たちの、実話を元に描いた漫画も収録。

ほかにも…

『長友佑都 体幹トレーニング 20』

長友佑都/KKベストセラーズ

『自分でできる! 筋膜リリース パーフェクト』

竹井 仁/自由国民社

『体幹力を上げる コアトレーニング』

木場克己/成美堂出版

●スキンケアを極める!

『素肌美人になれる正しいスキンケア事典』
吉木 伸子 監修/高橋書店
1週間で素肌が変わる! 肌の地盤から
立て直す「基礎メンテナンス」と、肌悩みを個々
に解決する「ポイントメンテナンス」の2段階
アプローチを、皮膚科医、元化粧品開発
者、栄養士の3人の専門家が紹介する。



『美肌革命』佐伯チズ/講談社 など

●ゴッドハンドになる?

『高橋ミカの毒素排出マッサージ』
高橋ミカ/ワニブックス

●良質な睡眠も…

『快適睡眠のすすめ』堀 忠雄/岩波新書
『睡眠の科学』櫻井 武/講談社ブルーバックス
『昼寝のすすめ』井上昌次郎 監修/家の光協会
『3時間 熟睡法』大石健一/かんき出版
『Newton 8月号～新・睡眠の教科書』

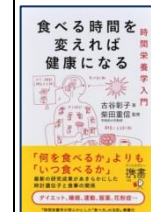
●食生活を改善!

『無敵の筋トレ食 栄養で筋肉を仕上げる!』
岡田 隆/ポプラ社
タンパク質は1食20グラム以上
をキープ、「鶏むね肉+野菜+大麦」
は無敵のセット…。ダイエットから
中上級者まで、筋肉を仕上げるための
食事管理術を紹介する。



『食べる時間を変えれば健康になる』

『時間栄養学入門』古谷彰子/デズカバ-携書
健康とダイエットのカギは、「いつ食
べるか」だった! 気鋭の研究者が教え
る、時間栄養学と食事の関係。体内時
計の大きなしくみ、はたらきに基づい
た、健康な生活に効果のある食べ方を
紹介します。



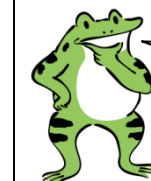
『自炊力 料理以前の食生活改善スキル』

白央篤司/光文社新書
「食事は外食やコンビニ頼り。けれ
どできれば自炊をしたい、はじめてみ
たい」そんな人に向けて、経済的で、
健康的で、なにより美味しく楽しい
生活のために欠かせないスキル「自炊
力」の身につけ方を紹介する。



『なにをどれだけ食べたらいいの?』

香川芳子 監修/女子栄養大学出版部
『脳は食事でよみがえる～疲れた脳、心のストレス
はこれで解消!』生田 哲/サイエンス・アライズ
『「代謝」がわかれば身体がわかる』
大平万里/光文社新書
『筋肉の栄養学～強いからだを作る食事術』
川端理香/朝日新書



体にいいことって他に
なにがあるかな?

図書館に行って今の特集
コーナーをみてみよう!

あなたにぴったりの「体にいいこと」
是非探しに来て下さいね。

