

図書館 NEWS 11月号

開館スケジュール
 月～金 8:30～17:30
 土 8:30～14:30
 日・祝日・11/3(金)、11/23(木) 休館



早稲田大阪学園
 図書館発行 No.102
 2023.11.6

INFORMATION

英語多読キャンペーン開催中!
 【期間：10/1～11/30】

参加したい方は司書に声をかけてくださいね。
 参加者には抽選で賞品を進呈!

英語多読キャンペーンに合わせて、英語多読本コーナー特設しています。(10の書架)

CHECK

英語多読本コーナー更新!

英語多読とは?自分に合ったYLは?どの本を選んだらよいのか?など、英語多読本の利用方法がわかりやすくなりました。

雑誌・雑誌付録・英字新聞
 バックナンバーお持ち帰り会
11月13(月) 9:30 スタート!
 なくなり次第終了 (1人1日1点厳守)

雑誌：ナンバー
 日経エンタテインメント
 ダ・ヴィンチ他多数!!

バスケット・バレー・ラグビーなどなど
スポーツ界が、盛り上がってます!

日本勢大活躍のスポーツに、心理面や栄養面などさまざまな角度からアプローチ。日常生活にも生かせるスポーツの「心・技・体」をもれなく紹介します。

★心を整える★

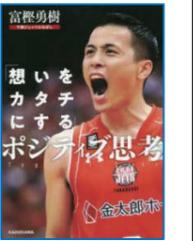
～メンタルトレーニング～
 日常生活や受験時などにも応用できる。自分の心に向き合い、自分の心を知り、鍛え、整える方法。

日常生活にも生かせる心の整え方。
 『心の整えかた』
 トップアスリートならこうする! 田中ウルヴェ 京(著)/NHK出版

ラグビーの五郎丸選手のルーティンと共に考えたメンタルトレーナーによる一冊。
 『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』
 荒木 香織(著)/講談社+a新書

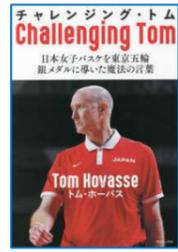
バスケットボールの富樫選手がこれまでどう考え何を選んできたのか。
 『「想いをカタチにする」ポジティブ思考』
 富樫 勇樹(著)/KADOKAWA

どんな音楽がメンタルやパフォーマンスを上げるのかなど、具体的で取り入れやすい方法を多数紹介。
 『最新科学が教える スポーツメンタル入門』
 畑瀬 研斗(他著)
 /イースト・プレス



～コーチング～
 選手のためになり、チームのためになるコーチングとは?

トム・ホーバスはどんなことを考えて選手と向き合っているか?
 『チャレンジング・トム』
 ー日本女子バスケを東京五輪銀メダルに導いた 魔法の言葉』
 トム・ホーバス(著)/ワニブックス

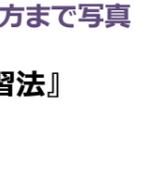


一流のコーチとは!
 『最高のコーチは、教えない。』
 吉井 理人(著)/ディスカヴァー携書

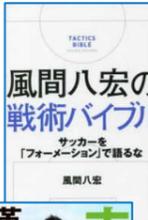


★技術を磨く★

練習法や戦術を学び、満足できるプレーができるようになるろう!
 ラケットの握り方からスマッシュの打ち方まで写真入りで詳しく解説。
 『必ずうまくなるテニス 基本と練習法』
 中本 圭(著)/コスミック出版



まさに目から鱗のサッカーの戦術論!
 『風間八宏の戦術バイブル』
 ーサッカーを「フォーメーション」で語るな』
 風間 八宏(著)/幻冬舎



足が速くなるテクニック、知りたくない?
 『走り革命理論ー今まで誰も教えてくれなかった「絶対に足が速くなる」テクニック』
 和田 賢一(著)/KADOKAWA



強化したいプレーに沿った練習法を紹介。
 『考えるバスケットボール! 超自主練66』
 中川 直之(著)/エクシア出版

卓球のダブルスの基本から応用まで。フォーメーションやサーブなど、イラスト入りでわかりやすく説明。
 『卓球ダブルス解剖図鑑』
 ー「つなぐ・決める」で勝つペアになる極意』
 藤井 寛子(著)/エクスナレッジ



★体を作る★

～食事に気を配る～
 あなたが口にしているもので体は作られている。健康で動ける体を作ろう!

試合中に何を飲んだらいい? 試合前後は何を食べたらいい? こんな疑問に一問一答で答えてくれる。
 『勝てるアスリートの身体を作る栄養学と食事術』
 石川 三知(監修)、阿部 菜奈子(著)/マイナビ出版

効率よく筋肉をつけるための食事術!
 『無敵の筋トレ食』
 ー栄養で筋肉を上げる!』
 岡田 隆(著)/ポプラ社



競技別年齢別に必要な栄養素や食事法などを紹介。
 『スポーツする人の栄養・食事学』
 樋口 満(著)/集英社新書

正しい食事術を知り、無理なく健康で勝てる体を作ろう。
 『いまずぐ使えるジュニアアスリートの栄養食事学』
 川端 理香(著)/ソーテック社



～筋トレ・体を整える～
 パフォーマンスを上げ怪我をしにくい体を手に入れよう!

一日数分取り組むだけで身体も心もスッキリ?!
 『自律神経みるみる整う魔法のヨガ』
 B-life(著)美業之日本社



どんなトレーニングをしたらいいか一目瞭然。
 『体幹力を上げるコアトレーニング』
 木場 克己(著)/成美堂出版



あなたに必要な筋肉を知ろう。
 『石井直方の筋肉の科学』
 石井 直方(著)/ベースボール・マガジン社

スポーツ雑誌
 Number (野球・バレーボール・ラグビーなど)・Tarzan(家トレ)・剣道時代など多数取り揃えています。

※表紙画像は、出版社の許可を得て転載しています。