

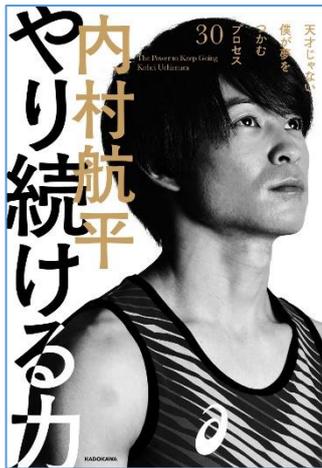
図書館だより

スポーツの秋

令和6年11月
八尾高校図書館
22H 酒井・窪



皆さんこんにちは、11月ということで寒くなって来ました。体を温めるにはスポーツがいいと思うので、今月はスポーツの本を紹介します



「内村航平やり続ける力」 内村航平 KADOKAWA
スポーツ界のレジェンドが明かす、突き抜けた結果への「圧倒的努力論」
五輪個人2連覇、国内外無敵の40連勝。操界で頂点を極めた“キング”内村の姿勢や思考法など学ぶべき人生哲学が詰まった1冊がついに誕生！
・1日5分でも「継続」には意味がある・トップに立つ人たちこそ、常に基礎を大事にしている。・大舞台で結果を出したいならば、早くその舞台を経験しておくことが成功につながる！・組織作りは一朝一夕では果たせない。チームの一体感と情報共有が鍵を握る。・受け入れられないような結末が待っていることもある。それでもそうなった理由と意味を見つけて前進できる。など、心に響くことがたくさん書かれています。この本が、みなさんが自身の目標や夢に向かっていく日々の助けに少しでもなれば嬉しいです。

「怪物に出会った日～井上尚弥と闘うということ」

森合正範 講談社

——「みんな、井上と闘うなら今しかない。来年、再来年になったらもっと化け物になる。歯が立たなくなるぞ」2013年4月、井上尚弥のプロ3戦目の相手を務めた佐野友樹はそう叫んだ。——

井上がいかにして「モンスター」と呼ばれるようになったのか。そして彼との試合に挑んだボクサーたちが彼の拳から何を感じ取ったのか。特にナルバエス、ドネア、河野公平、田口良一など、彼と対戦した選手たちの視点を通じて、井上の圧倒的な才能と試合への影響を掘り下げる。バンタム級とスーパーバンタム級で2階級4団体統一を果たし、東京ドームでルイス・ネリ戦を制した「モンスター」の歩みを、拳を交えたボクサーたちが自らの人生を振り返りながら語る、第34回ミズノスポーツライター賞最優秀賞に輝いたスポーツノンフィクション。

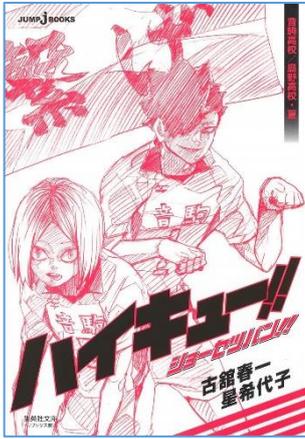


「世界一効く体幹トレーニング」 中野ジェームズ修一

サンマーク出版

トップアスリートが成果を上げたことで大流行し一気に世に広まった体幹トレーニング。実践することで得られる効果はスポーツのパフォーマンス向上にとどまらず、腰痛予防・緩和、お腹を凹ませる、姿勢をよくする、ケガなく長く走る、など多岐に渡ることが広く知られています。一方で、残念ながら「なんだかよくわからない」「筋トレと何が違うの?」「ある程度続けたが、何の成果もない」などといった声は増えるばかりです。その原因は、もしかしたら「インナーユニット」のことがすっぽり抜けた体幹トレーニングと巡り合ったからかもしれません。この本は、感覚的で習得に時間を要しがちな「インナーユニット」を使いこなすコツを動画で見られるQRコードつきなので、体幹に秘められた力を引き出すにはうってつけの一冊です。ぜひ読んでみてください。





「ハイキュー」 古館春一 集英社

偶然高校バレーのテレビ中継を見かけた小柄な少年・日向翔陽は、「小さな巨人」と呼ばれる低身長ながらもコートの上で大活躍する選手の姿に憧れを抱く。やがて日向はその小さな巨人が在籍した宮城県立烏野高校に進学しバレーボール部に入部。そこには中学時代「コート上の王様」と呼ばれた天才セッター・影山飛雄の姿があった。個性豊かなメンバーが揃った烏野高校バレーボール部の熱い青春の物語。

読書をしようぜ！

お金について！

学校では、「お金」について教わる機会は少ないと思います。私も学生時代、お金について学んだ記憶はありません。お金について苦労する人が多い世の中ですが、教える側はなかなか正直に語りにくいことも事実です。でも、やはり、真実のお金の知識は、世の中を渡っていくうえで必要不可欠であり、人生の前半でお金の性質をしっかり認識すべきと感じています。

そこで、お金の知識（知識というより、知恵）を学ぶため、本多静六(1866～1952)の著書「私の財産告白」を推薦します。この本は出版された当時（昭和 25 年頃）大変話題になった本で、著者が「自分も 80 歳を過ぎて、お金について、本当のことを語りたい」と言って、書きおろしたものです。著者は、日本最初の林学博士（東京大学教授）で、多くの公園を設計した「公園の父」とも呼ばれています。「四分の一天引き貯金」等で、巨万の富（現在では約 500 億）を築き、定年後、財産のほとんどを公共事業に寄付しました。また、人生論、一般教養等、生涯に 376 冊の著書を著しました。現代の隠れた偉人であります。私は 30 代で著者の本に出会い、お金についての考え方を学び、人生に活かしてきました。著者の人生論も大変参考になり、私の愛読書です。社会人になるまでに、読むべき本の一冊です。

今月の一冊

マンガ 本多静六「私の財産告白」～伝説の億万長者に学ぶ貯金と資産の増やし方～

本多 静六 (著), 浅田 めぐ美 (イラスト)



新着図書紹介

図書館前に
すべて展示中！

本好きの下剋上第 5 部[12] ・ハンネローレの貴族院五年生・短編集 1/2 ・貴族院外伝 1 年生：香月美夜		潰える：阿泉来堂
中学英語をもう一度ひとつひとつわかりやすく。：山田暢彦		生殖記：朝井リョウ
レジの行列が早く進むのは、どっち!?：サトウマイ		投資依存症：森永卓郎
アメリカはなぜ日本より豊かなのか?：野口悠紀雄		山怪 1～3：田中康弘
7 日間でハッキングをはじめめる本：野溝のみぞう		開業医の正体：松永正訓
「ユマニチュード」という革命：イヴ・ジネスト		いまだ成らず：鈴木忠平
トイレからはじめる防災ハンドブック：加藤篤		日本列島はすごい：伊藤孝
世界／日本国勢図会 2024.25：矢野恒太記念会		赤と青のガウン：彬子女王
ぼくが生きてる、ふたつの世界：五十嵐大		音と脳：ニーナ・クラウド
ハヤブサを盗んだ男：ジョシュア・ハマー		生きることは頼ること：戸谷洋志
ボタニストの殺人上・下：W.クレイヴン		捨てられた僕と母猫と奇跡：船ヶ山哲
新型コロナは人工物か?：宮沢孝幸		ユマニチュードと看護：本田美和子
北朝鮮に出勤します：キムミンジュ		「コーダ」のぼくが見る世界：五十嵐大
5 分後に恋の結末 1～5：橘つばさ		