

# 図書だより

平成28年 10月26日 発行 第69号  
金沢市立工業高等学校 図書委員会

8月のインターハイ優勝！！そして、第71回国民体育大会希望郷いわて国体でも見事、優勝した水球部の皆さんに本の紹介をして頂きました！

スポーツ  
の秋



優勝おめでとう

## 監督のお薦め本

### 『オシムの言葉』木村元彦/著

〈 監督より一言 〉

彼の言葉には賛否両論ありますが、私自身が受ける印象は「的を射た美しい言葉」です。指導者やリーダーには、強い意志と柔軟な考え方が必要なことに気づかせてくれました。

〈 作品解説 〉

「イビツァ・オシムは私のキャリアの中でも、最高の指導者のひとりだった」—ドラガン・ストイコビッチ—

そういえばジェフ千葉っていつの間に、こんなに強くなったの？  
むかしはJ2への降格争いで盛り上がったチームだったはず。。。。

ジェフ千葉を初タイトルに導いた名将の秀抜な語録と激動の半生が書かれています。第52回青少年読書感想文全国コンクールの課題図書にも選ばれています。

## 部長のお薦め本

### 『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』

荒木香織/著

〈 部長より一言 〉

ラグビー日本代表が活躍していたときに、ちょうどこの本に出会いました。以前から五郎丸選手の独特なルーティーンには興味があり、メンタル面で何か得ることができれば良いと思いこの本を選びました。就職試験、大学入試、大事な試験を控えている人、勝負所で力を発揮できるかもしれません。

〈 作品解説 〉

「荒木さんがいなければ、僕のルーティーンは完成しなかった」(五郎丸歩)

ラグビー日本代表メンタルコーチとして、ワールドカップの快進撃を支えた筆者の初著作。五郎丸のあのポーズは、どうして生まれたのか。何の意味があるのか。二人三脚で「ルーティーン」を作りあげた筆者だから書ける秘話が盛り沢山書かれています。

『自分超え—弱さを強さに変える—』久世由美子/著

〈 紹介者より一言 〉

メダリストの練習環境や練習風景を知りたかったので、この本を選びました。練習をするための環境がどれだけ整っていないなくても、努力を続ければ結果は出せるということを学ぶことが出来ました。

コーチからの一方的な指摘ではなく、一つの課題に対し、共に悩んで理想を目指すという選手とコーチとの関係性に着目して欲しい。

〈 作品解説 〉

延岡のビニールハウスプールから五輪メダリストが誕生した。松田文志選手と久世由美子コーチの2人がそれぞれの視点からテーマについて考えを深め、新鮮な視点を浮かび上がらせている。2章の「高め合うパートナーシップ」では選手とコーチの「学ぶ—教える」、「成長する—育てる」という関係の意味が著されている。2人の歩みが書かれた1冊。

『自重筋トレ100の基本』比嘉一雄/監修

〈 紹介者より一言 〉

この本とは先輩に薦められて出会いました。身近なモノを使って体を鍛える方法が書いてあります。この本を読んで器具などを使って体を鍛えるという概念がなくなると思いません。体を鍛えたい人にはお薦めです。

これまでは自分の体を鍛えるということをしてこなかったけれど、この本を読んでから体を鍛えることが楽しくなりました。

〈 作品解説 〉

いつでも、どこでも気軽に出来る自重筋トレが100種類まとめられています。

基本の4メニューをはじめ、体の部位ごとの様々なトレーニングを紹介。また、筋トレスタート時の自分のレベルに合わせて、まずはカラダの土台を整えるための食事プログラムも3ステップで解説つきです。

タイプ別メニュー提案、さらには目指す「目標」別の筋トレ応援レシピも本書で教えてくれます。



食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」にちなんで、専門の先生に本を紹介してもらいました。

『食べることの心理学 — 食べる, 食べない, 好き, 嫌い』 今田 純雄/編 有斐閣選書

〈 先生より一言 〉

「食べる」ということを生物、文化、社会などあらゆる角度から捉えた本です。

私は「心理学」という言葉に惹かれて読みましたが、「食べる」と一言で言ってもその世界は広く深いなあ、と改めて確認することができました。「好き・嫌いはどうして生まれる?」「ダイエットと肥満の心理」など興味深い内容があり、文献も紹介されていたのでより詳しく知りたい時の参考になりました。

興味のある部分だけをつまみ食い(読み?)できる本です。

『虹の岬の喫茶店』 森沢 明夫/著 幻冬舎文庫

〈 先生より一言 〉

コーヒーは栄養としては無くてもよい嗜好食品ですが、その存在感や心を癒す力を感じた短編集でした。

喫茶店の店主がお客さんのために心を込めてコーヒーを淹れ、今のあなたに、とふさわしい音楽を選曲して聴かせてくれる…。少し落ち込んでいるときに読んだからかもしれませんが、がさがさした心に何かかすみ込んできたような味わいがありました。美味しい珈琲、そして香り、音楽、優しい言葉に包まれたお話で、ちょっと心が元気になりました。

〈 作品解説 〉

小さな岬の先端で喫茶店を営む、おばあさん。店に引き寄せられるように、傷ついた人々が集まる。おばあさんとの出会いにより、彼らの人生には変化が。。。