

図書館だより

池田高等学校 辻校 2021年 10月号

今月のオススメ

いわし雲 おおいなる瀬を さかのぼる 飯田蛇笏

十月の季語のひとつ、鱗雲。いわし雲が映る川を見ていると、まるで本物のいわしが泳いでいるようです。そこで、今月は“魚”をテーマにした図書を紹介します。

たくさんの人に出会って、見守られて、お魚好きの男の子はさかなクンになりました——。ワクワクと感動がいっぱいの生き方のひみつがつまった、さかなクン初の自叙伝。
さかなクン【著】『さかなクンの一魚一会 まいにち夢中な人生!』

……秋の夜長、ゆっくり読書を楽しみませんか。

10月の開館日

開館日 1日(金) 5日(火) 7日(木) 10日(日) 11日(月) 15日(金)
19日(火) 21日(木) 25日(月) 27日(水) 29日(金)
開館時間 10:15~16:45

「元気が出て、ラクになる。もう悩まない生活」

『レタスクラブ』

『レタスクラブ』は、1987年からKADOKAWAが発行している料理雑誌です。1ヶ月分の献立カレンダーブックが毎号付いています。人気作家のコミックエッセイもあり、読み物も充実! ぜひ図書館で読んでくださいね♪

magazine
雑誌紹介



新着図書案内

10月11日は スポーツの日!



『運動能力が10秒で上がるサボリ筋トレーニング』 笹川 大瑛【著】

NDC 分類 780.7

運動能力アップに直結する重要な筋肉なのにサボりがちな筋肉=「サボリ筋」を鍛えるまったく新しいトレーニングを紹介!

全身にある12のサボリ筋をピンポイントで動かすから「眠っていた力」が10秒で覚醒! これまで感じていた“壁”が突破できる。トップアスリートを指導する理学療法士が考案、走力・跳力・蹴力・投力・振力・泳力自己ベストを次々更新。今まで眠っていた潜在能力を、「サボリ筋トレーニング」で目覚めさせよう!



『バレーボールのフィジカルトレーニング』 佐藤 裕務【著】

NDC 分類 783.2

スポーツ医学の根拠に基づいたメニューがパフォーマンス向上につながる!

早稲田大を常勝に導いたトレーニングを初公開!!

東京オリンピック代表選手の大塚達宣選手も実演モデルで登場。

早稲田大学バレーボール部ストレングス&コンディショニングコーチを務める著者が、科学的な研究結果をもとにしたトレーニング・メニューを紹介。足が速くなる、ジャンプ力がつく、柔軟性が増す、筋肉がつく、パフォーマンスが向上するなど、バレーボールに必要なトレーニングを伝える。



『部活で差がつく! 勝つ卓球 上達のポイント50』 長谷部 攝【著】

NDC 分類 783.6

全国トップクラスの強豪校が実践する上達のコツがよくわかる!

この本は、高校の部活動で「上達を目指す生徒・つよくなりたい生徒」、そして現在よりもさらに良い指導を目指している「部活顧問の先生」の人たちを対象としています。見開きで1つのプレイのコツを紹介しています。自分の苦手とする項目やテクニックなど、習得したい部分を選んで読み進められます。基本の重要性と上達のポイントが読者の方に伝わるように構成しました。ぜひ理解し、身につける上のレベルへ大きくジャンプアップしてください。



『透明な螺旋』 東野 圭吾【著】

NDC 分類 913.6

シリーズ第十弾。最新長編。今、明かされる「ガリレオの真実」。

房総沖で男性の銃殺遺体が見つかった。

失踪した恋人の行方をたどると、関係者として天才物理学者の名が浮上した。

警視庁の刑事・草薙は、横須賀の両親のもとで過ごす湯川学を訪ねる。

「愛する人を守ることは罪なのか」

ガリレオシリーズ最大の秘密が明かされる。

この他にも小説『薬屋のひとりごと(11)』の最新巻が入荷しています♪