

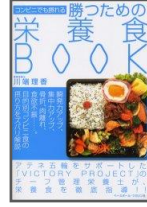
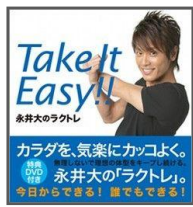
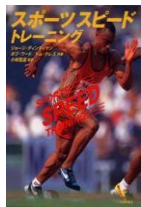
読 書 で × シ ョ ン ト し ?



『スランプをぶっとばせ!』アラン・S・ゴールドバーグ 著
 著者は、米国のスポーツ心理カウンセラー。スポーツで伸び悩んだ時に、勉強でスランプに落ち込んだ時に、この本は単なる努力賞賛・精神論ではなく、自分の行く手を阻む障害物の種・それを取り除く術を教えてください。



『イチローのメンタル』 豊田一成 著
 イチローが高校時代に実践した豊田式メンタルトレーニングを解説。自己分析や自己コントロールの方法、目標、やる気、情緒の安定性、メンタルパフォーマンスが明らかにされている。野球だけではなく、他のスポーツやメンタルヘルス・コントロールに関心のあるビジネスマン・社会人にも参考になる。



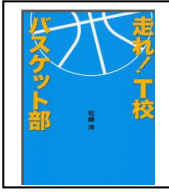
- 『スポーツスピード・トレーニング』 → サッカー、野球、陸上、バスケ…今やあらゆるアスリートに要求されるプレイスピードと敏捷性をいかにして強化するか。最強の強化プログラム。
- 『スポーツ PNF コンディショニング』 → そのスポーツ独自の動作を高めることに主眼をおき、神経筋コンディショニングのアプローチを様々な角度から解説したものである。
- 『永井大の Take It Easy!』 → カラダを、気楽にカッコよく。無理しないで理想の体型をキープし続ける。永井大の「ラクトレ」。
- 『野球食 Jr. I ~ II』 (海老根久美子 著)
 → 身体を作るために食べる事はどんなに必要な事なのか。野球選手でなくても楽しく読める。身体を作るには食事をしっかりとが基本。
- 『コンビニでも摂れる勝つための栄養食 BOOK』
 → 瞬発力アップ、集中力アップ、骨折、食欲不振など…。目的別コンビニ食の摂り方をズバリ解説。



『風が強く吹いている』 三浦しをん 著

才能に恵まれながら、走る事から見放されていた清瀬と蔵原。二人は無謀にも学生寮の住人と箱根駅伝に挑む。たった十人で。それぞれの「頂点をめざして」。長距離を走る(生きる)ために必要な真の「強さ」を謳いあげた超ストリートな青春小説。最強の直木賞受賞第一作。

箱根の山は履き壊すではない。
 襪きをつないでよつていける、
 ー俺たちなら。



『走れ! T校バスケット部』 松崎洋 著
 都立T校のバスケット部は、公式戦で勝ったことがない弱小チーム。涙と笑いの青春小説です。

『一瞬の風になれ!』 佐藤多佳子 著
 春野台高校陸上部。特に強豪でもないこの部に二人のスプリンターが入部した。夢は、ひとつ。どこまでも速くなる事。信じ合える仲間、強力なライバル、気になる異性。主人公新二の新たな挑戦が始まった――。



本屋大賞受賞作

新書&文庫の新刊

- 紹介している本はほんの一部です
- じぶん・この不思議な存在 鷲田清一 著 講談社現代新書
- ヨーロッパ「近代」の終焉 山本雅男 著 講談社現代新書
- 日本人のしつけは衰退したか 広田照幸 著 講談社現代新書
- 新しいリハビリテーション 大川弥生 著 講談社現代新書
- 現代日本の問題集 日垣隆 著 講談社現代新書
- 「教養」とは何か 阿部謹也 著 講談社現代新書
- 高校生のための経済学入門 小塩隆士 著 ちくま新書
- 〈対話〉のない社会 中島義道 著 PHP新書
- 戦後政治の崩壊 山口二郎 著 岩波新書
- 民主主義の論じ方 杉田敦 著 ちくま新書
- 住民投票 今井一 著 岩波新書
- 民主主義の帝国 藤原帰一 著 岩波新書
- 法とは何か/新版 渡辺洋三 著 岩波新書
- 「憲法九条」国民投票 今井一 著 集英社新書
- 市場主義の終焉 佐和隆光 著 岩波新書
- 世界経済入門/第3版 西川潤 著 岩波新書
- ODA援助の現実 鷲見一夫 著 岩波新書
- 経営革命の構造 米倉誠一郎 著 岩波新書
- 学校はなぜ壊れたか 諏訪哲二 著 ちくま新書
- 教育改革の幻想 荻谷剛彦 著 ちくま新書
- 子どもの危機をどう見るか 尾木直樹 著 岩波新書
- 大衆教育社会のゆくえ 荻谷剛彦 著 公新書
- 教育改革と新自由主義 斎藤貴男 著 寺子屋新書
- ことばと国家 田中克彦 著 岩波新書
- 「学び」から逃走する子どもたち 佐藤学 著 岩波ブックレット



ベストセラー

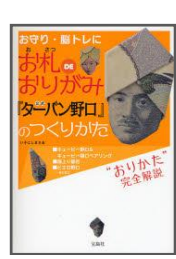
『不動心』 松井秀喜 著
 逆境に強い力、挫折を乗り越える力を持った選手になりたかった。戦い続ける中で身につけた松井流「心の構え」が記されています。



『鈍感力』 渡辺淳一 著
 人間は鈍感であればクヨクヨせず生きていける?今を生き抜く知恵の一つとしてどうぞ。



『東大突破の解答力』 柴田孝之 著
 東大入試突破に必要な「解答力」を集約。問いを、読む・考える・答えるという三つの技術を養成。



『おれ DE おりがみ 公式「ターバン野口」のつくりかた』 いそにしまさお 著
 ひそかに話題! お札を使っの折り紙です。

『保育士になる』 林邦雄 著
 保育士を目指す人へ、仕事内容や試験の情報満載です。

