

『バタフライ』

785.2

17歳のシリア難民少女がリオ五輪で泳ぐまで』
ユスラ・マルディニ/著 土屋京子/訳 朝日新聞出版



ユスラはシリア生まれの水泳選手。ある時、オリンピックチャンピオンのマイケル・フェルプスに魅せられ同じ舞台に立ちたいと思います。イスラムの伝統の中で競泳生活を続けていたのですが、内戦が勃発。命がけでベルリンに渡り、選手生活を再びスタートさせます。そんな折、IOCが難民五輪選手団を計画しているという吉報を聞きますが…

『ジュニアのためのボルダリング』

786

実践テク上達バイブル』
小山田大/監修 メイツユニバーサルコンテンツ



初心者に向けた基本テクニックをタイトル、キーワード、POINTの3つに分けて、写真とともに解説。登る前に行えるストレッチやキャッピングボードや鉄棒、吊り輪を使っての練習メニューでカラダ作りも。励みになりそうなコンペや大会の情報も掲載しています。

『見るだけでうまくなる！』

783.5

バドミントンの基礎』
大東忠司/著 ベースボール・マガジン社



本書は用具やウェア、そしてラケットの正しい持ち方に始まってシャトルに慣れるにはなど、基礎から徹底解説しています。初期段階で身につけたい、上達するのに欠かせないフォームやチャンスが無駄にしない攻撃技、試合の時の基礎戦術の練習もありワンランクアップして、脱・初心者への足掛かりにも！

『パフォーマンスが変わる！』

780.1

アスリートのための栄養と食事』
山田聡子/監修 池田書店



食べることは大事。ましてアスリートならなおさらです。試合やトレーニングで失ったエネルギーを速やかに回復させるには、どんな栄養補給をしたらいいのか、持久力・筋力アップには？試合前のコンディションキープや不調の時に摂るとよい栄養は？など、目的に合わせた食事のとり方がイラストや写真で紹介されています。専門知識が無くても楽しく読めます。

Let's enjoy Sports!

『いちばんわかりやすいテーピング』

780.1

花岡美智子/監修 成美堂出版



スポーツをやっている人なら体のケアも重要なポイント。ケガを予防し、実際に損傷してしまった時にも痛みを軽くして、パフォーマンスを上げたいもの。本書ではテーピングの知識や基礎技術を初心者にも分かりやすく紹介しています。スポーツの種目ごと、損傷部位ごとに最適なテーピング方法が豊富な写真で見られるのでスポーツマンには心強い1冊。

『バスケットボールを楽しく学ぶファンドリル』

783.1

小谷究/著 ベースボール・マガジン社

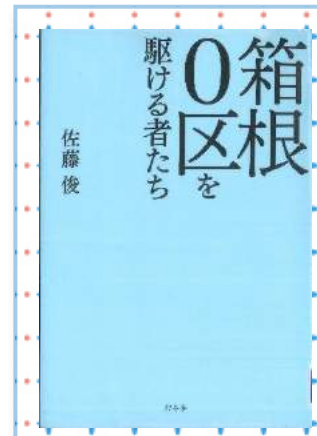


地味で単調な基礎練習が主になって、面白さをなかなか見つけられない人も多いのでは？タイトルのファンドリルとは"ワクワクしながら楽しんで熱中できるドリル"という意味。ウォーミングアップする時や集中力が切れて気分を少し変えたい時など、自分次第で取り入れられます！バラエティーに富んだ内容は飽きがこず、友だちとの遊びにもおススメ。

『箱根0区を駆ける者たち』

782.3

佐藤 俊/著 幻冬舎



0区とは、“選抜メンバーが安心して走れるようにサポートする選手”のこと。レースで走っている十人だけが戦っている箱根ではなく、彼らを全力でサポートするために裏方にまわったメンバーを含めて総力戦だと強く伝わってきます。選ばれた選手、それを支える選手の葛藤や苦悩がリアルに書かれており、それを知ってから観る箱根駅伝はひと味違うのでは！？

『フィギュアほど泣けるスポーツはない！』

784.6

織田信成/著 KADOKAWA



アスリートなら誰もが目標に掲げるオリンピックを目指しわき目も振らずにスケートに打ち込んだ、著者・織田信成。それでも中学時代には、スケートを辞めたいと日々思い続けたそうです。人生に大きな影響を与えた高校3年のカナダへの留学のことや、トップアスリートの羽生結弦選手や戦友・浅田真央さんとの交流が書かれておりそこも必読。