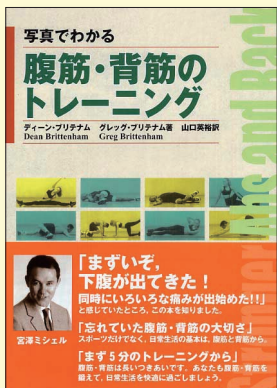


Stronger Abs and Back



◎写真でわかる腹筋・背筋のトレーニング
(ディーン・ブリテナム、グレッグ・ブリテナム 著、山口英裕 訳、大修館書店、2004 年)

体幹(腰部・背部)は

人間のからだを

支える上で

なぜ重要なのか？

運動・スポーツをする時にはもちろん、日常生活でも鍵を握っている腹筋・背筋の役割を説明した上で、それらのトレーニング方法をわかりやすく解説。

ウォームアップからパワーエクササイズまで紹介。からだの核を正しく鍛えて、更なるスポーツパフォーマンスやフィットネス向上を目指してみては！
(球技第三研究室・八尾泰寛)

図書館を活用しよう！

●館内サービスの手続きが簡単になりました。

これまで、パソコン、映像資料、地下書庫、研修室利用等の館内サービスの利用の場合、用紙に記入していただいていたましたが、今年 6 月より学生証の 1 枚で手続きが済むようになりました。気軽に利用ください。

●学生証を忘れた時のノート記入が不要になりました。

図書館入館に際して、入館ゲートの通過の際に、学生証を持っていない場合は、ノートに記入していただいていたましたが、代わりの磁気カードをお貸しします。それでゲートを通過ください。

●卒業研究にパソコンが使えます。

昨年の 10 月より、図書館のパソコン 11 台が卒業研究用に使えるようになりました。インターネット、ワード、パワーポイント等が使用できます。是非、利用してください。なお、USB、フロッピーが使用できます。印刷は、カラーが使用できますが、自分で用紙は準備してください。手続きは、学生証を持ってカウンターまで。

DVD・ビデオ入荷情報

◎日本舞踊の名手たち (全 20 巻) (DVD)

「日本舞踊とは、欧米でいう「ダンス」である。舞踊とは、坪内逍遙と福地源一郎による造語で日本の伝統的な舞と踊りを合体させたものである。」…という堅苦しい話は別として日本舞踊と聞いて、みなさんはどんなイメージをもちますか？ 堅苦しい・難しい・高い・古臭いなどなど…。



※写真は VHS 版

ところが、日本舞踊はかなりの有酸素運動で、ダイエット効果も期待できます。また、自分で着付け代を払わなくても、自分で着物が着られるようになる、礼儀作法が身につくなど体育大生としてもメリットが一杯です。昨今、日本人が外国に出る機会に日本の文化を紹介する時、何を紹介すれば良いのか戸惑う事があるかもしれませんか？ そうした国際交流の場で、日本の文化の一端として披露するために学が人も増えています。

本格的にやればやるほど、演目により、役心がついてきます。是非、体育大生としてこのビデオを見てその所作を身に付けてください。

(図書館・神月博)

情報に敏感になろう

北欧フィンランドでは、なんと国民の半数が「図書カード」を持ち、その利用率も高いそうです。日本では？ 本学では？ 試験や卒業論文提出の時期には、たくさん利用するけど、日常的な利用となると…。自分の興味を広げるためにも、趣味の世界を深めるためにも、積極的な読書で豊かな発想力を養ってほしいものです。図書館では、新聞、雑誌類などのタイムリーな情報から書籍まで幅広く情報が集まっています。新聞の見出しを斜め読みするだけでも、身近な国内外のさまざまな社会情勢がみえてきますね。「1 日 1 回は図書館へ」行き、気になる本があったら「いつでもリクエスト」をして、「図書館行事を見逃さない」ようにして、日常生活に図書館を組み入れてください。(図書館長・高橋繁美)

Information

知ってました？ 本がリクエストできます！

図書館では、自分が読みたい本や、興味がある本、必要な本をリクエストできます。『著者、書名、出版社、価格』(わかる範囲で)をリクエストすれば、1 ヶ月ほどで希望の書物が入荷されます。入荷情報は、図書館の入口に掲示され、リクエスト者が優先して借りることができます。研究・論文執筆に必要な専門書、個人で購入するのが難しい高額書籍など、お待ちしております。(学部 4 年・渡辺恵美)

編集・発行：東京女子体育大学・短期大学 図書館委員会
東京都国立市富士見台 4-30-1 TEL.042-572-4131

LiVRE

リーヴル

学校法人藤村学園 東京女子体育大学・短期大学付属図書館報
2006.11 No.4

ナワ飛びする少女

藤原 定^{さだむ}

半円の縄が
天を小さく切ったとき
もう君は足許のそれを飛び

半円の輪が君の頭上を越えてき
君がまたそれを越える
たえず君をつつむ円球を形づくるために

そうして掬いとる天と地との交替から
生じる律動を 君の眼がかがやいて歌う
跳躍の中にこそ 生のよろこびがあると

少女よ
額が汗ばみ 頭髮がかかるく^た叩いている
君を冷まし 君をなだめるように



撮影・写真部 小澤明華

◎カール（奥田英朗）
講談社、2006年）