

おすすめ図書紹介

仮面山荘殺人事件

結婚式を直前に控えていた主人公の高之と朋美。幸せな生活が待っているかと思ったその矢先、朋美が交通事故で亡くなった。亡き婚約者の父、伸彦から毎年恒例の別荘へ行かないかと誘われ、そこに集まった男女8人。そこで彼らに襲いかかった強盗。恐怖と緊張が高まる中、なんとか脱出しようと試みるが全て失敗に終わる。そしてついに一人が殺される。しかしそれは強盗犯にはなし得ない犯行だった。仲間の裏切り、事件の真相、だんだん浮かび上がってくる全ての真実。



東野 圭吾 著／講談社文庫

ぜひ推理しながら騙されてみてください。衝撃のラストが待っています。

体育学部4年 伊藤 めぐみ

DVD紹介

こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話

「人はできることより、できないことの方が多いんだぞ」
難病、筋ジストロフィーを患っている鹿野靖明さん。実在の人物です。動かせるのは首から上と手のみ。それでも、自らボランティアを募集し、両親がいる実家や病院ではなく、自宅で自立生活を送っています。

鹿野さんの言動は、驚くくらいにわがままです。ボランティアの一人、医大生の田中は振り回される毎日。恋人の美咲まで巻き込み、告白の代理までさせられます。でも、鹿野さんのわがままは命がけです。「夜更けにバナナ」だって、貰いに行かれます。

鹿野さんは、人生に思い悩む田中に冒頭のセリフを言います。そして、できないことは誰かに頼ればよいということも。強い意志で夢を叶えていく鹿野さん。田中や美咲も、変わっていきます。笑いあり、涙あり…。そして、勇気がもらえる映画です。

図書館事務室 大浦 京子



制作：2018年「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」製作委員会
監督：前田 哲／脚本：橋本 裕志／原作：渡辺 一史 松竹

開館カレンダー

状況により、変更する場合があります。

9:00～13:00	9:00～14:00	9:00～16:00	9:00～17:00
9:00～19:00	9:00～20:00	終日閉館	未定

2021年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2021年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2022年 1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022年 2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2022年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

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

20代にとって大切な17のこと

本屋さんでパッと見つけ、軽い気持ちで購入した本でしたが、今後の人生について何も考えられずに不安もある私にとっては、前向きに考えさせてくれる本でした。この本は、投資家で講演者でもある50代の著者が、20代の若者に向けて、自分の人生を振り返りながら、生き方に関する様々な情報や選択肢を示している本です。



本田 健 著／きずな出版

本の中にあった「運命を変える1歩は心だ」という言葉がとても印象的でした。心が変われば行動が変わるということは、私のこれまでの経験からも実感できました。そして、これから社会に出て挑戦していく私にとって、忘れてはいけない言葉になりました。

皆さんもこの本を読んで、これからの自分の可能性について考えてみませんか。

体育学部4年 佐藤 百香

新古今和歌集 三夕の歌

見たせば花も紅葉もなかりけり浦の苫屋の秋の夕暮れ

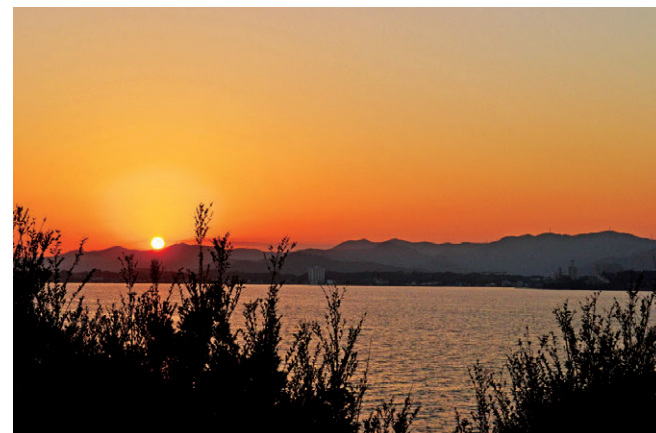
藤原定家

さびしさはその色としもなかりけり横立つ山の秋の夕暮れ

寂蓮法師

心なき身にもあはれは知られけり嶋立つ沢の秋の夕暮れ

西行法師



LEAN IN (リーン・イン) 女性、仕事、リーダーへの意欲

日本のジェンダーギャップは大きく先進国では最下位に位置しています。政治、学問、医学、どの世界を見渡してもリーダーシップは男性が取っています。それは何故でしょうか？そもそも疑問に感じたことがありますでしょうか？そしてこのままの状態でしょうか？

国によって差はあるものの、今や性別を自分でも選べる時代です。それなのに男性ばかりがリーダーシップを取っていたら全ての人が住みやすい世の中になるでしょうか？子育てをしている女性は子育てをしている男性と同等の仕事が何故できない(させても

られない)のでしょうか？この状況を打破するには何が求められるのか？変化というのは簡単ではないですが、とても大事なことです。

そのような内容が詰まった本となっています。一度読むと物事をみる視点が変わることと思います。

スポーツ医学研究室 塚原 由佳



シェリル・サンドバーグ 著／日経ビジネス人文庫

GRIT やり抜く力

新型コロナウイルスの影響で延期になった東京オリンピック。世界中のアスリートたちが十分にトレーニングできたとはいえない環境の中、数々の記録を更新する選手たちの姿が目に残っています。スポーツ選手だけでなく、偉業を成し遂げた人々を見て、特別な才能をもって生まれた人だから成功したのではないかと感じてしまうことがあります。

今回紹介する本は、大学院で「成功の心理学」の研究を始めた著者が、たくさんの成功者と呼ばれる人にインタビューを行った結果、人がそれぞれの分野で成功し、偉業を達成するには、IQ や才能よりも「やり抜く力」が最も重要であるということを様々な研究結果から説明されています。

「やり抜く力とは??」「ものすごく頑張る、とやり抜く力は違う??」

何かを本気で成し遂げたいという思いがある人、諦めそうになった時、挫けそうになった時、やりたい事に夢中になれる「今」を生きる東京女子体育大学の皆さんに是非読んでほしい一冊です。

体操研究室 佐藤 彩乃



アンジェラ・ダックワース 著／ダイヤモンド社

新任の先生方からの書籍紹介

『パプリカ』を踊ると子供の運動能力は上がる

幼少年期は、様々な遊びやスポーツを通じて運動能力、思考力、コミュニケーション能力が相互に関連し合い総合的に発達する「相互補完性」という発達特性があります。しかし、我が国における幼少年期の運動・スポーツの実施状況を調べると、その発達特性に反しサッカー、野球、体操、水泳といった特定の運動技能習得や競技性に特化した専門スポーツを早期から実施している状況が少なくありません。

本著はこうした状況を懸念し、子どもが健やかに育つ本来の運動・スポーツのあり方について記されています。そのコンテンツとして用いられているのが、東京オリンピック・パラリンピック2020の応援ソングになっていたパプリカです。発達発達学の視点から監修をした著者が楽しくパプリカを踊る

ことを通じて得られる、幼少年期に身に付けておきたい36種の基本的な動きや子どもの総合的な育ちについて解説しています。

幼少年期の子育てをする保護者、運動・スポーツに携わる実践者はもちろんですが、これから、保育者、教育者、スポーツ指導者等を目指す皆さんにもお勧めの一冊です。

保育実践研究室 堀内 亮輔

実践 行動経済学

運動が身体に良いとわかっていても、なかなか実践できないものです。現に、運動習慣を持つ人は、日本人のわずか3割弱。正論だけでは人は動きません。

科学的分析に基づいて、人々を強制することなく望ましい行動に誘導する方法をナッジ(nudge)といい、最近、健康づくりのポピュレーションアプローチ(集団全体に働きかける方法)としても注目されています。例えば階段利用を促した

いとき、どんな方法を思いつきますか？ストックホルムの事例ですが、エスカレーターの横にある階段にピアノの鍵盤を描き、踏むとピアノの音が出るようにしたところ、階段を使う人が66%も増えたそうです。

ナッジとは「ヒジで軽く突く」という意味で、本書は2017年にナッジ理論などの功績が認められ、ノーベル経済学賞を受賞したリチャード・セイラー教授の全米ベストセラー書です。金融・医療・環境・結婚制度などを事例に、行動経済学で人の心を操る魔法ともいえる「ナッジ」を解説しています。学校や運動の指導現場などで、より良い行動を選択させる仕掛けづくりを考えるヒントとなる一冊です。

スポーツ生理学研究室 小野寺 由美子



リチャード・セイラー、キャス・サンステーン 著／日経BP社



中村 和彦 著／マキノ出版