

おすすめ図書紹介

バドミントン 負けないこころのつくり方



高橋 礼華 著
実業之日本社

2016年リオデジャネイロ五輪で金メダルを獲得した高橋礼華さんの書『バドミントン 負けないこころのつくり方』を読んで、私はとても感動しました。

彼女が金メダルを取るまでには、思うような結果が出なかったり、パートナーの松友選手とのすれ違いがあったりと、苦しいことばかりでした。しかし、オリンピックが近づくにつれて、メンタルの重要性に気づいたそうです。そして、オリンピックの決勝では、鍛えてきたメンタルを発揮することができたとありました。

私自身もバドミントンをしています。高橋さんのようになりたいと強く思いました。技術の上達も大事ですが、メンタル(気持ち)が一番だと思い知らされました。この本に書かれていることは、どの競技にも共通します。この本を読んで、みなさんの競技人生に活かしてもらえると嬉しいです。

体育学部3年 新田 風

夜は短し歩けよ乙女

こんなに訳の分からない小説は初めてでした。もともと物語とは何でもありの世界ですが、この本はすべての常識を取り去ってから読むことをお勧めします。

舞台は京都。同じサークルに所属する後輩の「黒髪の少女」に「先輩」は恋をしました。「先輩」は何とか彼女の関心をひこうと、様々な場所で彼女と偶然会えるように奔走します。

京都の各地で二人を待ち受けるのは奇想天外な事件の数々。そんな事件を解決した後に来る思いかけないラストとは？

この作品は日本語の美しさに浸りながら、非日常の世界に入ることができる作品です。ちょっと疲れた日、現実逃避をするために不思議な世界を味わってはいかがでしょうか。



森見 登美彦 著
角川文庫

体育学部3年 久保 紅葉

DVD紹介

パッドマン 5億人の女性を救った男

海外の映画を見ると、各国の特色や国民性が分かって面白いですね。とりわけインド映画は、異国情緒溢れるダンスや派手な演出の作風が多く、私は大好きです。今回紹介する「パッドマン」も、演出やダンスは王道インド映画ですが、内容はインドの慣習へのアンチテーゼ。実話を基にした名作です。

インドでは女性の月経血が「不浄」扱い。生理用品は、雑巾のようなボロ布1枚を使いまわすのが慣習でした。そんな慣習に疑問を抱くのが、妻大好きな主人公ラクシュミ。妻のために衛生的なナプキンを買うも、当時ナプキンは55ルピー(カレー1杯38ルピー)の高級品。貧困層では手が届きません。妻だけでなく、全ての女性が衛生・人道的に「正常」扱いとなるため、ラクシュミは「パッドマン」としてインドの慣習と闘います。インドという国の印象が変わる一作。

図書館事務局 本島 茜



監督：R・パールキ／
販売元：ソニー・ピク
チャーズエンタテインメント

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

2022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					

2022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			

2022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

2023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				

2023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			

2023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

素朴な琴

八木重吉

この明るさのなかへ
ひとつの素朴な琴をおけば
秋の美しさに耐へかね
琴はしづかに鳴りいだすだらう



羊と鋼の森



宮下 奈都 著
文春文庫

2016年本屋大賞受賞作品です。この小説は、今、夢に向かって突き進んでいる人にも、壁にぶつかって悩んでいる人にも、きつと心に響くものがあると思います。

舞台は北海道、主人公外村は、高校時代に偶然体育館のピアノの調律を見たことから、専門学校に通いピアノの調律師になります。外村は調律師として悩みながらも、職場の先輩や才能あふれる双子など、出会った人々との関わりから成長していき、その姿が繊細に温かく描かれています。外村が調律の依頼主からダメ出しされた時に先輩の柳さんが発した言葉には胸を打たれました。「才能っていうのはさ、ものすごく好きだっていう気持ちなんじゃないか。どんなことがあっても、そこから離れない執念とか、闘志とか、そういうものと似ている何か。俺はそう思うようにしているよ。」ぜひ読んでみてください。

特別活動研究室 青木 由美子

新任の先生方からの 書籍紹介



苦しかったときの話をしようか

ビジネスマンの父が我が子のために書きためた「働くことの本質」



森岡 毅 著
ダイヤモンド社

誰にだって苦しかったときはあります。私の苦しかった話を一つすると、それは東京都教育委員会の人事部に勤めていたときです。当時、体罰が社会問題になっていて、東京都のすべての公立学校で体罰調査を行うことになりました。その調査の主担当だったので、連日、タクシー帰り、シャワーだけ浴びて、また職場という生活が1年以上続きました。

体罰の事実認定や後の対応は苦しかったけれど、結果まで辿り着けたときには大きな何かを得ることができました。この経験が自分の「強み」になったのは紛れもないことです。この本、手に取って読んでみてください。あなたの支えになることは間違いありません。ところで、楽しかったときの話もししましょうね！

体育科教育研究室 豊岡 弘敏

小説 君の名は。

今回、お薦めの1冊をということでも迷いましたが、あまり本を読まない人でも読んでみようかなと思うきっかけになればと、誰もが知っているであろう『君の名は。』を選びました。小説の中に描かれた描写はとても鮮明で言葉が美しく、映画とは違った角度で登場人物の心情などを知ることできます。



新海 誠 著
角川文庫

SNSやLINEなどで済ませてしまいがちな言葉のやり取り、写真やフィルターを通して見る景色。これが当たり前になった現代にどことなく寂さを感じるほど、小説には描写や心情が丁寧に描かれています。その世界から学べる優しさや強さも多々あります。ぜひ、本を通して多くの言葉に触れ、豊かな感情を呼び起こしてほしいです。それがチームにもスポーツにも生きてくるのではないのでしょうか。

器械運動研究室 井上 麻智子

パフォーマンス・マネジメント —問題解決のための行動分析学—

なぜ人は行動するのでしょうか？私たちは行動を科学的にマネジメントすることができるといわれています。この人は「やる気がない」、「能力がない」と、個人を責める必要はありません。本書には、行動を促し、モチベーションを高めるためのヒントが書かれています。

各章では、スポーツ、恋愛、組織など、様々な分野で生じる困りごとへの解決策を行動分析学の視点から提示しています。行動分析学は、心理療法にも応用され、大きな成果上げている学問領域の一つです。結果を左右する原因は心ではなく、行動にあるとしています。

本書は行動分析学をわかりやすく解説している入門書です。初めて心理学を学ぶ人、スポーツ指導者、保育者、教育者等を指す皆さんにお勧めの一冊です。是非読んでみてください。



島宗 理著
米田出版

スポーツ心理研究室 栗林 千聡

おおきな木

幼い頃に読んだ！という方も多いかもしれません。

シンプルな言葉と挿絵で「木とぼく」が織りなす「無償の愛」が描かれていて、「幸せとは何か」を考えさせてくれる絵本です。「木とぼく」は「親と子」にも置き換えられますし「教師と生徒」とも見るができます。また、読むタイミングによって自分自身が「ぼく」に重なったり「木」になったりと思変化すると思います。

伝えたいことが明確でありながらも、受け取り手に考えさせる余白があるこの作品に出会った時（20歳頃、ダンスのテーマ探しをしていた時でした）、本屋にも関わらず私は思わず涙してしまいました。そして、こういったダンス作品を私も創りたい！と強く感じたことを今でも覚えています。

大人になった今、ぜひもう一度「あとがき」まで含め読んでみてください。

ダンス研究室 高橋 佳子



シェル・シルヴァン
スタイン 著/村上
春樹 訳
あすなろ書房