

## 『スポーツ観戦を楽しむ本 - 図解でわかりやすい! -』

成美堂出版編集部/編 成美堂出版  
2021.4 ISBN:978-4-415-32818-8

近代五種、ポッチャ、カヌー…ルールはばっと思い浮かびますか? なんとなく結果だけ耳を過ぎていた競技があれば、この夏、一步関心を深めてみては。68競技の基本ルール、競技場や歴史、見どころなどを、写真やカラー図版を使ってわかりやすく解説。

## 『はじめての トライアスロン』

倉阪鬼一郎/著 幻冬舎 2022.3  
ISBN:978-4-344-98647-3

作家であり翻訳家の著者は、46歳まで運動経験皆無、52歳までカナヅチ。でもなんとトライアスロンを始めたのです。一番低いところから始めたと自負する著者が、どんな練習から、どんな大会から始めて、オリンピック・ディスタンスの大会で完走するまでに至ったのかをわかりやすく伝えてくれます。

## 『スポーツクライミングテクニク&トレーニング』

安井博志/監修 日東書院本社  
2019.4 ISBN:978-4-528-02200-3

人工壁を登る、スポーツクライミング。登った課題の多さを競うボルダーと高さを競うリードの複合、速さを競うスピードの二種目で行われます。体を使ったチエスとも呼ばれるこの競技、頭を使い、身一つで出来るのも魅力です。

# WE LOVE SPORTS!

もうすぐパリオリンピック・パラリンピックが始まります。トラック競技などの花形種目はもちろんのこと、新しく登場する種目や五輪ならではの盛り上がりを見せる種目も見逃せません。するの観るの、こまめな水分補給とともに楽しみましょう!

## 『コツが身につくスケートボード-基本技と30のトリックを写真付きでわかりやすく解説!-』

早川大輔/著 赤熊寛敬/著  
マイナビ出版 2021.12 ISBN:978-4-8399-7864-8

2021年の東京オリンピックで一気に知名度が上がったスケートボード。選手が挑戦したことに対するリスペクト溢れる実況・解説に、好感を持った方も多いのではないのでしょうか。スケートボードの魅力と競技の楽しみ方がわかる一冊。

## 『BREAKING-ザカオが伝授するブレイクダンス・テクニク-』

ザカオ/著  
日本文芸社 2023.6 ISBN:978-4-537-22104-6

今季よりオリンピック種目となるブレイクダンス。一定以上の年齢の方には、芸人さんのCMで印象深いかもかもしれません。この本では基本的なステップから応用技や連続技までをわかりやすく解説。

第18回

## 書名でしりとり

書名の最後の1字で次の本へつなげていく企画、第18回の文字は前回の書名から「る」です。

## 『るるぶ宇宙-探査の最前線から未来の旅行プランまで徹底ガイド-』

(林公代/監修  
JTBパブリッシング 2021.4)

梅雨空を突破して、宇宙旅行と楽しむのはいかが。未来の旅行プランから、空の上の国際宇宙ステーション、お出かけ可能な日本の宇宙スポットまでを紹介する観光ガイド。いつかのために宇宙旅行の計画を練るのも悪くはないかもしれません。



Chiratto  
Vol.47

2024年6月-2024年7月号

特集  
1・2

スポーツ大特集!

連載

書名でしりとり

お知らせ

西東京市図書館からのお知らせ  
FM西東京で紹介した本

# KEEP GOING!

## 『スポーツを変えたテクノロジー—アスリートを進化させる道具の科学—』

スティーヴ・ヘイク／著 藤原多加夫／訳  
白揚社 2020.10  
ISBN:978-4-8269-0219-9

一流選手が昔のシューズで走ると、タイムはどれほど遅くなるでしょう？革新的な技術や素材は常に競技を変えてきました。古代ギリシャの陸上競技から現代の球技や水泳まで、スポーツ工学の第一人者がスポーツに突破口をもたらしたテクノロジーの激動のストーリーを伝えます。

## 『アナリティックマインド—スポーツ新時代を導くデータ分析の世界—』

森本美行／著 東洋館出版社 2021.3  
ISBN:978-4-491-04400-2

スポーツもデータ分析の時代！最新テクノロジーとデータ分析から、スポーツの未来を探ります。

## 『若きアスリートへの手紙—<競技する身体>の哲学—』

町田樹／著  
東京 山と溪谷社 2022.4  
ISBN:978-4-635-45055-3

最近のアスリートは皆、インタビューでもきちんと言語化して答えているすごいなあと感じます。そんな中でも特に異彩を放っていたのが彼でしょう。

「アスリートは感動を与えることはできない」という彼の言葉は、多くの若きアスリート、そして観戦者の私たちに、競技が誰のものなのかを改めて気づかせてくれます。

## 『ドーピングの歴史—なぜ終わらないのか、どうすればなくせるのか—』

エイプリル・ヘニング／著 ポール・ディメオ  
／著 児島修／訳  
青土社 2023.6  
ISBN:978-4-7917-7560-6

近代スポーツの誕生とともにドーピングの歴史もまた始まりました。国家ぐるみのドーピングや有名選手の醜聞といったスキャンダラスな話は注目されますが、世界アンチ・ドーピング機構の独占的な権力やアスリートの窮状については見過ごされがちです。ドーピングと選手を巡る歴史と現状を丁寧に拾い、尊厳あるアンチ・ドーピングの未来についての提言をおこなっています。

## 『子供たちのスポーツを取り戻せ!!』

リンダ・フラナガン／著 佐伯葉子／訳  
東洋館出版社、2023.8 ISBN:978-4-491-05259-5

体を動かすのは大切だし、チームスポーツをすると人格形成や社会とのつながりとか、いろんなメリットがあるよね、と思う方へ。過去20年の間にユーススポーツは大きく変化しました。激化する選手競争と多額の費用、オーバートレーニング、身体的・性的暴力…スポーツ指導者であり3児の母である著者が、アメリカのユーススポーツ界が歪んでいった現状や経緯を解説するとともに、コーチや親のための解決策を提案する一冊。

# GO! GO! GO!

## お知らせ

【展示】男女共同参画週間  
期間：令和6年6月1日(土)～6月28日(金)  
保谷駅前図書館以外の5館にて実施

6月23日(日)から29日(土)までは「男女共同参画週間」です。それに合わせ、男女共同参画や「LGBT」に関する資料を展示します。最近よく聞かれる、国会議員や企業の管理職に女性を増やそうというニュースや、「LGBT」という言葉の意味やその現状について、資料を通して考えてみませんか？

## FM西東京で紹介した本

『スーパーにある材料で薬膳でも試してみよか』  
(杏仁美友／著、オレンジページ、2023.10)

薬膳コンシェルジュ協会の代表理事でもある著者が、薬膳の考え方をベースに、冷え、疲れ、便秘、肥満、風邪といった「プチ不調」を改善する食材と料理法を紹介してくれる本。スーパーにある身近な素材を使った、毎日でも食べたくなる、繰り返し作りたくなるレシピが満載です。とにかく料理の写真がどれも美味しそう！手順が簡単なのに、見栄えもして、心と体もいたわることができる、いいことだらけのレシピ本です。

『テクニックでセンスを超える！  
プロが教えるマンガネーム』  
(佐藤ヒロシ／著、日本文芸社、2024.2)

頭の中で想像した「おもしろい」を実際にマンガに描くのは、なかなか難しいものです。では、どうしたらその「おもしろい」を伝えることができるのでしょうか。それは、マンガの設計図「ネーム」を用意すること。「ネーム」の時点で何度も修正を重ねていくことで「おもしろい」のイメージを凝縮させていくのです。この本では、実際にプロが駆使するネームづくりのテクニックを「ストーリー」「キャラクター」「ネーム構成」といったポイントから解説、実際のネームに対する添削事例も詳しく掲載してくれています。

発行：西東京市図書館  
<http://www.library.city.nishitokyo.lg.jp>