

YA 人気シリーズ新刊

「ちくまプリマー新書」シリーズ 筑摩書房

あらゆる分野の入門書がそろっています。何か気になるテーマがあれば、まずは“ちくまプリマー”から読んでみましょう。

『不登校のあの子に起きていること』^{こうさか やすまさ}高坂 康雅/著 Y371.4/コ

『経済学者のアタマの中』^{ゆみお}大竹 文雄/著 Y331/オ

『読み手に届く文章技術』^{けい}石黒 圭/著 Y816/イ

『世界の力関係がわかる本』^{ちぢわ やすあき}千々和 泰明/著 Y319.0/チ

『意識の不思議』^{まさたか}渡辺 正峰/著 Y491.3/ワ

「なるには Books」シリーズ ペリかん社

多種多様な職業や学部、それぞれを目指す人に向けて書かれたシリーズです。興味のある職業や学部の本を手にとってみてください。

『山・森林で働く』^{がく}三宅 岳/著 Y651.7/ミ

『理学療法士になるには』^{ひとし}丸山 仁司/編著 Y498.1/マ

YA ボランティア 募集中!!

興味のある方は
中央図書館まで
お問合せください



YA ブックリスト第 58 号

令和 7 年 9 月発行

稲城市立中央図書館 稲城市向陽台 4-6-18

電話：042-378-7111 FAX：042-378-7162

<https://www.library.inagi.tokyo.jp>

稲城市立図書館

ヤングアダルト

BOOK LIST



スポーツ

VOL.58

皆さん、スポーツをしていますか？種類は数多とございますよ。

いつの時代も人々に元気と活力をくれ、平和の象徴として国際的に重要な取り組みにもなっています。今夢中になってスポーツをしている人、あるいは苦手意識のある人にもぜひ知ってほしい。スポーツの意義、歴史、そこにたち向かう人たちの心の在り方を。



『トップアスリートたちが教えてくれた

胸が熱くなる33の物語と90の名言』

^{やすお}西沢 泰生 PHP研究所 Y780.2/二

鋼のように強く、竹のようにしなやかなメンタルが欲しい。そう思ったことはないだろうか。勝負の世界に生きるトップアスリートのエピソードと言葉はそんなあなたを奮い立たせてくれるはず。元気や勇気が欲しい時、あなたの気持ちを熱くする1冊！

『心を強くする 「世界一のメンタル」50のルール』

サーシャ・バイン/著、^{ひろし}高見 浩/訳 飛鳥新社 783.5/バ

テニス世界ランク1位だった時期の大坂なおみ選手の挑戦を支え、彼女の心を励ました名コーチの著書。実話に基づいた50の格言が、客観的な視点と温かな言葉で綴られています。スポーツ経験者はもちろん、勉強や仕事でプレッシャーや不安を感じた時にパワーをもらえる1冊です。

『仕事・スポーツ・勉強のプレッシャーがなくなる本』 ^{やすと}森 優洵/著

かざひの文庫 146.8/モ

オリンピック・パラリンピック

『オリンピック・パラリンピックを学ぶ』後藤 光将^{みつまさ}/編著
岩波書店 Y780.6/ゴ

近代のオリンピックは、フランス人が提唱し、ギリシアで始まった！オリンピックとパラリンピックは、意味が全く違う大会でした。オリンピックとパラリンピックの「そうだったのか！」がこの1冊に詰まっています。



『WHO I AM パラリンピアンたちの肖像』木村 元彦^{ゆきひこ} 他/編著 集英社 780.6/キ

今やあえて「障がい者スポーツ」と分けて言う必要があるのだろうか？病气、内戦、宗教上の制約…、様々な背景を抱えていても、パラリンピアンはアスリートとしての強烈な意志と矜持^{きんし}を持っています。パラリンピアンたちの「WHO I AM (これが自分だ！)」をぜひ知ってください。

『パラスポーツ事典』高橋 明/監修 メイツユニバーサルコンテンツ Y780/パ

『これがオリンピックだ 決定版』舛本 直文^{なすもと なおふみ}/著 講談社 780.6/マ

食事

『パフォーマンスが変わる！アスリートのための栄養と食事』

山田 聡子^{あきこ}/監修 池田書店 780.1/パ

強い体を作りたい全ての方へ！日々の食事の栄養素や、食べ方についての基礎知識が分かりやすく書かれています。競技タイプ別の栄養補給例は必見！筋力・持久力アップやコンディショニングなど、目的に合わせた具体的なレシピが載っているのもうれしいです。

『食べて強くなる！アスリート中高生の部活弁当』上島 亜紀^{かみしま}/料理、

日本アスリートフード協会/監修 朝日新聞出版 D596.4/カ

物語

『流鏑馬^{やぶさめ}ガール！』相戸 結衣^{あいと ゆい}/著 ポプラ社 Y913.6/ア



「私、流鏑馬をするために十和田に来たの。倉田さんも一緒にやらない？」疾走する馬にまたがりながら矢を射る弓馬術^{きううばじゆつ}礼法「流鏑馬」。そのために東京から越してきた沙川美鶴。そして誘われた倉田麻衣子。それぞれの過去・事情・信念がぶつかる青春流鏑馬ストーリー。

『ギソク陸上部』山下 白^{はく}/原案、舟崎 泉美^{ふなさき いずみ}/著
学研プラス Y913.6/ヤ

『疾風の女子マネ！』まはら 三桃^{みと}/著 小学館 Y913.6/マ

仕事

『中高生のスポーツハローワーク』学研プラス
Y780/チ

スポーツが好き、それを将来につなげるには？スポーツ選手の他に、トレーナー、管理栄養士、通訳など、スポーツに関わる豊富な職業がこの1冊で調べられます。あなたの好きな事×得意な事がスポーツで叶えられたら…そしてそれは将来、誰かの役に立つかもしれません。



『チャレンジの意味ってなんだろう？』ベースボール・マガジン社/編著
ベースボール・マガジン社 780.4/ベ

この本では、夢(スポーツ)を突きつめるために日本を飛び出し、海外で自らが進むべき道を見つけだした5人の達人を紹介しています。つまずきや試行錯誤の連続を経た彼らの真っ直ぐな言葉が、あなた自身の持つ可能性を大いに刺激してくれる1冊です。

『スポーツで働く』谷 隆一^{りゅういち}/著、藤江 亮介^{ふじえ}/著 ペリかん社 Y780/タ