



泉松陵高校図書館



泉松陵高校ファイト！！県総体でのみなさんの活躍を応援します。

図書館では、県総体に向けて毎日練習に励んでいるみなさんにとって、参考になる本を紹介します。また、これらの本は、生徒昇降口にあるガラスケースに展示します。

☆『部活で差がつく！ジュニア選手のためのストレッチ徹底バイブル』

(長畑芳仁 メイツユニバーサルコンテンツ)

柔軟性の獲得の前にはレベルの把握。メカニズムに基づく的確な姿勢と動作。パフォーマンス向上につながる部位別の効かせ方。競技の特性を意識してねらって効かせるテクニックを紹介。安全で、効果的なストレッチング方法を知ることが出来る！

☆『家でできる！勝つためのスポーツ「食」』(河村美樹 マイナビ)

プロが実践！「試合で活躍したい時、疲れてしまった時、何を食えばよいのか…!？」
公認スポーツ栄養士・管理栄養士によるスポーツ栄養学の入門書！オリジナルのレシピも紹介されています。



☆『〈勝負脳〉の鍛え方 講談社現代新書』(林成之 講談社)

脳を知れば勝てる。スポーツで、仕事で、勉強で、あなたがいままで負けていたのは脳の使い方が悪かったからかも。人間の脳の仕組みを知り〈勝負脳〉を鍛えて人生を変えよう。脳外科の第一人者が贈る処方箋!



「次は、何を读もう？」旬の本を紹介する読書案内を参考にしよう！

☆『高校生に読んでほしい50冊』『中学生に読んでほしい30冊』(新潮文庫2024)

今年も『高校生に読んでほしい50冊』、『中学生に読んでほしい30冊』の小冊子が届きました。約3000点の新潮文庫の中から、若い世代が新たに読書に親しんでいく際の指針となる作品を編集部が選定しています。図書館カウンターで、配布しています。「泣」「考」「恋」「驚」「熱」と5つのテーマに分けて、紹介されています。みなさんのその時の気持ちに合わせて読みたい本が選べる読書案内です。

☆『ダ・ヴィンチ』(KADOKAWA 月刊誌)

『ダ・ヴィンチ』は、本(文芸書だけでなくライトノベルも)とマンガを中心に、話題の新刊から過去の名作まで紹介する情報マガジンです。著名な作家・監督・俳優・声優から、「物語」の魅力が伝えられています。気になる芸能人のおすすめの本も紹介されています。毎号、話題の特集記事も組まれているので、雑誌書架をチェックしてみてください。



新着図書は裏面に⇒