自然を感じて　疲れた心をリフレッシュ！

『ときめくヤマノボリ図鑑』

池田　菜津美／文
西田　省三／写真
山と溪谷社

“登る”ことばかり注目されがちですが、山の楽しみはそれだけではありません。

日本の美しい山々、そしてそこで出会えるかもしれない風景や動植物たち…。山の魅力がつまった１冊です。

『東京近郊ゆる登山』

西野　淑子／著
実業之日本社

まずは歩くことに慣れる山、次は3時間くらいで登れる山、次は5時間…。初心者でも徐々に山に親しむことができる登山入門書です。

山だけではなく紹介されている立ち寄り場所も、ぜひ楽しみたいところ！

『はじめよう！ソロキャンプ』

森　風美／著
山と溪谷社

山や川、湖のほとりでのんびりした時間を過ごしてみませんか?テントの選び方や焚き火のやり方、おいしそうなキャンプ飯など色々なことが紹介されていますので、キャンプ初心者さんにおすすめ。見ているだけでわくわくしてきますよ！

『あたらしい草花あそび』

相澤　悦子／著
山と溪谷社

草花あそびはこどものものとあなどってはいけません！ちょっと工夫したり、究めていけば、身近な草花で素敵なものを自分の手で生み出すことができるのです。まずはご近所を気軽に散歩してみましょう。

おしらせ

中高校生向け講座「エンタメ業界超入門講座 ～物語のタイトル&キャッチコピーを作ってみよう～」を開催します！

中央図書館では中高校生向けの講座を開催しています。今回は昨年度に引き続き、ライトノベル評論家の榎本 秋 氏をお招きして、実際に小説のタイトルやキャッチコピーを考えるワークショップを交えながら、エンタメ業界について教えていただきます。皆さん、奮ってご参加ください！

日時：７月３１日(日)午前１０時から正午まで
講師：株式会社榎本事務所　榎本　秋 氏
対象：中学生以上　定員：２０名　会場：プラッツ習志野北館 研修室

『10代から目指す ライトノベル作家 書きたいと 思った日から 始める！』
榎本 秋／ほか著
DBジャパン

編集後記　ティーンズレター第５１号はいかがでしたか?次回は秋頃にお会いしましょう♪

皆さんお待たせしました。習志野市電子図書館が5月１８日にオープンしました！習志野市内に在住・在学で図書館カードを持っていればOKです。スマホやタブレット、PCでぜひご利用くださいませ☺（コロ）

バスケ少女だったあの頃…ぴかぴかでかっこいいバスケットシューズを買ってもらうと、それを履いただけでわたしとんでもなく強くなったんじゃ…?と錯覚しました(照)（おもち）

2022年7月発行

teens letter

ティーンズレター
VOL.51

習志野市立中央図書館
習志野市本大久保３-８-19
TEL:047-475-3213
ホームページ
https://www.narashino-lib.jp

TEENS CORNER BOOK NABI スポーツ

スポーツが上手くなりたい人、スポーツは苦手だけどチャレンジしたい人！
今年の夏は色々な本を読んで、自分にぴったりな練習法を見つけよう★

！「コツがわかる本」シリーズ

メイツユニバーサルコンテンツ（メイツ出版）

このシリーズの特長は、出版されているスポーツのラインナップの多さです。➡

≪出版されている種目≫

女子新体操	男子新体操	チアリーディング
陸上競技（各種）	バスケットボール	バレーボール
サッカー	テニス	ソフトテニス
バドミントン	卓球	野球
ソフトボール	ボウリング	フィギュアスケート
バレーボール	野球	ボルダリング
レスリング	空手	剣道
柔道	弓道	アーチェリー

手に取りやすいサイズで、「本は苦手～」という人におススメ。さらに「サッカー」「野球」「バレーボール」「バスケットボール」の団体競技ではポジション別にそれぞれ出版されているので目的に合わせてステップアップしていくことができます。

Others まだまだあります！こんな本☺

『部活でスキルアップ！ダンス上達バイブル』

コツがわかる本

のりんご☆／監修
メイツ出版

ストリートダンスで大会を目指そう！必要なアイテムや、仲間を集め部活を作るところから感動生むダンスを目指すまで…。ダンスって奥が深い☆

『ジュニア選手のための夢をかなえる「スポーツノート」活用術』

コツがわかる本

佐藤　雅幸／監修
メイツユニバーサルコンテンツ

アスリートとして、人として成長するには小さな積み重ねがとても大切です。自分自身や競技に対し真摯に向き合い、その一歩一歩をノートに記録していきましょう。いずれそれはあなたの支えにきっとなるはず。

5つのチカラでいまこそ覚醒せよ！「メザトレ！シリーズ」　高橋書店

「5つのチカラで強くなる」をテーマに、5つのポイントからスポーツの上達のテクニックを紹介しているシリーズで既刊は5冊。

＊各スポーツに最適な「5つのチカラ」⬇
サッカー：「技術力」「運動能力」「判断力」「身体能力」「精神力」
野球：「守備力」「攻撃力」「身体能力」「戦術力」「成長力」
ソフトテニス：「技術力」「運動能力」「判断力」「筋力」「精神力」
卓球：「得点力」「対応力」「戦術力」「メンタル力」「体力」
水泳：「技術力」「運動能力」「筋力」「計画力」「精神力」

見るだけでうまくなる！「👁で学ぶシリーズ」

ベースボール・マガジン社

中学・高校から部活動でスポーツを始めた入門者、初心者向けのシリーズ。基礎を学びなおしたい上級者にもおススメ。練習方法や技などの流れを、写真と図で詳しく解説しています。⬇既刊は5冊。
「ソフトテニス」
「バドミントン」
「バスケットボール」
「ラグビー」「陸上競技」

一人でもできる最強マル㊙メニュー！！「ライバルに差をつけろ！自主練習シリーズ」

ベースボール・マガジン社

ライバルに追いつき、追い越したい！

そんな時、闇雲に練習するのではなく、きちんとポイントを抑えた自主練習をしてみては？一つひとつの動作をきちんと確認しながらステップアップしていきましょう。
既刊は3冊。➡「バレーボール」
「バドミントン」
「サッカー」

Others まだまだあります！こんな本☺

『基礎から学ぶ！メンタルトレーニング　令和版』

高妻　容一／著
ベースボール・マガジン社

大事な場面で、不安やマイナス思考に邪魔されて力を発揮できないのは嫌だよね。自分の心をうまくコントロールできる力を身につけましょう。

『全身パートナーストレッチ』

小岩　健一／著
ベースボール・マガジン社

一人で行うストレッチではなかなか到達しきれない位置でも、パートナーの力を得ることで、より筋肉を伸ばし柔軟性を高めることができます。お互いに声をかけあいながら強度調節をしましょうね。

『いますぐ使えるジュニアアスリートの栄養食事学』

川端　理香／著
ソーテック社

闘うには、まず食事から。季節ごと、または練習期と試合期に分けておすすめの食材・料理を紹介。“ここ一番”の場面で競り勝てる身体を作ろう！

『選手の競技復帰に役立つスポーツ傷害ハンドブック』

神崎　浩二／監修
マイナビ出版

スポーツに怪我は付き物。けれど原因・状況を正しく理解することで再発防止に役立ちます。この本では5つの部位に分けて、体の構造や起こりやすい怪我について解説します。