



としよ館だより

第2号

2021年7月5日

図書館クイズ

図書研修部

益田翔陽高校の図書館には現在どれくらいの本があるでしょうか？



約47,000冊あります。

(このうち、みなさんがすぐ見ることができる本)は、約22,000冊です。残りは書庫にあります。そのほか**13種類の雑誌**もあります。

(ダ・ヴィンチ、Newton、きょうの健康、装苑、電気と工事、オレンジページ、暮しの手帖、すてきにハンドメイド、趣味の園芸、MOE、スクリーン、ナンバー、さんいんキラリ)

図書の紹介①(雑誌)

今回紹介する本は「Number(ナンバー)」という雑誌です。本校図書館の雑誌13種類のうちの一つです。

いまから約40年前に発行された総合スポーツ雑誌です。記事になっているスポーツのジャンルは様々ですが、第一線で活躍されている方々が載っています。この第一線で活躍されているスーパーヒーローがどのように日々のトレーニングやメンタルの維持をしているのかなど参考になる内容が多くあります。ひとつ言えるのは地道な努力をされているということです。

さらに、一般にいわれるスポーツだけではなく、勝負に関わる部分で、将棋などにも注目し、「藤井颯太棋士」の特集も掲載されたこともあります。

以前は月2回の発行のようでしたが、現在は隔週誌になっています。

ぜひ手に取ってみてください。

(紹介者:野崎浩之)

図書の紹介②

「痛みをやわらげる科学(下地恒毅著)」という本です。表紙に「痛みは生きている証拠。問題はそれをどうコントロールするのか」と書かれていました。それで、メンタル(心)の持ち方について書かれてあるかと思い手にしてみました。

結論から言うと、身体の痛みについて書かれてある本でした。

痛みの原因・メカニズム・治療・予防法について書かれてあります。この文章を書いている私も年齢とともに体のいろいろなところに痛みを感じるようになりました。首や腰さらには肩などです。これらの痛みの原因や対処法が書いてあり参考になりました。これらの部位は高齢者のみならず若者にもよくある痛みです。スマホによる首の痛みや、スポーツによる腰の痛みなど、どのようなケアが必要かなども書かれてあります。こういった症状に悩んでいる人は、ぜひこの本を参考にしてください。

(紹介者:野崎浩之)