

# 図書館だより

No. 52



令和5年12月22日発行

ふたば未来学園図書係／編集

## 本の中にも…こんなところにクリスマス！



### 『雪の結晶 小さな神秘の世界』

ケン・リブレクト/著 河出書房新社

#雪 #結晶 #寒い #夜  
#ホワイトクリスマス

【一言 PR】この本には、結晶の形の種類や特徴、大きさ、出来かたなどが細かく載っています。特にP54~55の結晶が一番きれいでクリスマスによく見る形だと思います。結晶に興味がある人はぜひ読んでみてください！！

(高校3-2 図書委員)



### 『魔法のクッキング BOOK』

わいわい食べようパーティー料理』

枝元なほみ/著 ポプラ社

#クリスマスディナー #家族 #友人  
#クリスマスケーキ #ホームパーティー

【一言 PR】この本にはクリスマスパーティーのためのケーキの作り方やパーティー用のピザの作り方などが載っています。これから冬休みに入り、クリスマスが近づいてきているので、パーティーを予定している人にはぴったりの本だと思います。(高校3-2 図書委員)



※本号に掲載した画像データは、著作権法第47条の2および著作権法施行規則第4条の2を遵守しています。

## この冬で部活レベルアップ！ オフシーズンに学んでおこう



### 『理論と実践 スポーツ栄養学』

鈴木志保子/著 日本文芸社

#スポーツ #エネルギー補給 #サプリメント  
#バランスのよい食事 #熱中症予防 #増量

【一言 PR】「P86 試合期の食生活」試合期に守りたい食事の基本ルールを知ることができる。試合当日までの食生活、試合前日の食生活、試合当日の食事・補食タイミングなど詳しく書いてあり、表やイラストもあるので分かりやすく、自分の状態、状況に合わせて実行に移しやすかった。他にも、スポーツをやる上で大切なこと、為になることがたくさん載っています。(高校2-1 図書委員)



### 『スポーツトレーニングの基礎理論』

横浜市スポーツ医科学センター/編 西東社

#スポーツ #スポトレ #基礎的 #理論的

【一言 PR】この本はスポーツを習い事や部活でやっている人やスポーツに興味がある人、筋肉をつけたい人にぴったりな本です。スポーツの必須キーワードが800語以上載っているものすごくわかりやすく説明してくれる本です。僕もこの本を読んで、いろいろと学びました。皆さんもぜひ、スポーツが嫌いな人も好きな人も読んでみてください。(中学1-1 図書委員)



### 『今すぐ使えるメンタルトレーニング (選手用)』

高妻容一/著 ベースボール・マガジン社

#スポーツ #メンタル #モチベーション  
#目標達成 #勝ちたい人へ

【一言 PR】音楽を聴くと少しメンタル的にも楽になるってよく耳にすることが多く、自分も試合前に聞いていました。でも、他にどの場面で音楽を聞くと良いのかで、リラックスしたい時、やる気を出したい、集中したいと思う時に音楽を聞くと良いと書いていて参考になりました。ぜひ、見てください！！(高校2-1 図書委員)