

図書だより

No.2



多摩市立和田中学校
2023年5月 日
学校図書館司書 福地梢

もうすぐ体育大会！

1年生の図書室オリエンテーションが終わり、引き続き、本を借りに図書室に来てくれる1年生も多く、とても嬉しく思っています。そして、体育大会の練習がはじまり、みんなの掛け声を聞くと、ワクワクしてきました。図書室も、「運動モード」に展示を変えて、みんなが来てくれるのを待っています♪

図書室展示中！

図書室では、他にもたくさんのアスリートたちの愛読書を紹介しています！

トップアスリート × 愛読書

なぜ？アスリートたちは、読書をするのか？

多くのアスリートたちは積極的に読書をしているようですが、メンタル強化・スキルアップなど、その理由もさまざまでしょう。その中でも、読書をする理由として面白いのが、大谷翔平選手です。

大谷翔平選手は、高校時代に自分が思い描く未来に向かって進むために、「マインドマップ」という手法を使って、目標を細かく立てていたそうです。その中の一つに、「運を味方につける」ことを目標としています。野球選手として、人間として、「運」も大事な要素であると考えていたのでしょうか。そして、そのために必要なこととして、「本を読む」ことを挙げています。大谷翔平選手は、自分の日頃の行いで「運を味方につける」ことができると考えたのだと思います。

では、「運を味方につける」と「読書」。どのような関係があるのでしょうか？

大谷翔平選手の今の活躍が、そこには深い関係があることを物語ってくれているように思います…。

大谷翔平選手の愛読書



WBCでも大活躍だった大谷翔平選手。読書家である彼は、一体、どんな本を読んでいるのでしょうか？
愛読書の1冊を紹介します。
ぜひ、続きは図書室で借りて読んでみてください♪

『チーズはどこへ消えた?』 スペンサー・ジョンソン／著 扶桑社

迷路の中に住む2匹のネズミと2人の小人がチーズを見つけました。しかし、食べ尽くした結果、チーズは無くなってしまいます。すると、2匹のネズミと2人の小人は行動を起こしますが、全く異なるものでした。もちろん、結果も異なるものとなりました。

チーズを「自分が求めるもの」に置き換えて読んでみてください！
どう行動すべきなのかが、見えてくるはずです。

『心が奮い立つ! トップアスリート35人のメンタル術』

児玉光雄／著 秀和システム

まさに！心が奮い立つ1冊です。

怪我やスランプなど、壁にぶつかることも多いアスリートの世界。その中で、35人のトップアスリートたちが、目の前の壁を乗り越えるために、どのように行動を起こしたのかが書かれています。そして、これは、スポーツに限ったことではないのでは？
自分の目標や夢を叶えるための言葉がたくさんつまった1冊です！

