SUBARU

2015 年 6 月 4 日発行 通巻 47 号札幌稲雲高校図書局

ワンポイントアドバイス
―手首をよく使うスポーツには―

☆手首を親指で押さえて手のひらを内側に曲げたり伸ばしたりする。
☆腕の外側の骨（尺骨）の下端あたりの筋肉や腱を親指で押さえて、筋肉や腱と垂直方向に指先ではじくようにマッサージ。

運動部応援特集

勉強も大変だけど部活も頑張っている。そんな頑張っているみんなを応援したいということで、今回は運動部にスポットを当ててみました。

稲雲高校運動部

○卓球部　３年　女子

1.今の部活に入ったきっかけは
中学のときからつづけているので…。
中学で卓球を始めた理由は、それまで運動とは無縁だったので何か新しいことをしたいなーという思いからです。

2.嬉しかったこと、楽しかったこと
練習や大会を通じて友達が増えたり、仲良くなれたりして嬉しかったです。特に合宿は１日中練習は大変だったけれど、お泊りみたいで楽しかったです。

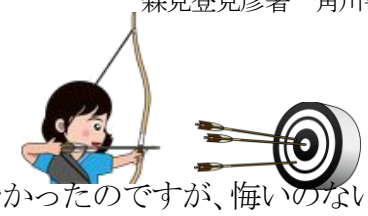
3.逆に辛かったことは
辛いこととは少し違ってしまいますが、相手のスマッシュが指に当たった時は、かなり痛いです。卓球でケガする人いるの？など思われそうですが、内出血するほどすごいです！

4.自分が成長したと思ったこと
技術面はもちろんですが、精神面での成長が大きいと思います。

5.好きな本は？
森見登美彦さんの本が好きで、
特に「夜は短し歩けよ乙女」が好きです。
中でも学校祭のシーンが一番好きです。

「夜は短し歩けよ乙女」
森見登見彦著　角川書店

○弓道部　３年　女子



1.高体連を終えての感想
残念ながら良い結果は出せなかったのですが、悔いのない射を最後までできたと思います。もちろん悔しさもあるのですが、射を終えた後楽しかった！と笑うことができたので、良かったと思います。

2.自分が成長したと思ったこと
最後まであきらめない心を持てるようになりました。

3.後輩に向けて
あっという間に過ぎた２年間、とにかく悔いのないよう自分の射形を磨いて下さい。上達することも大切ですが楽しく弓道をすることも大切だと思います。応援しています。

4.好きな本は？
「図書館戦争」です。
１人１人の登場人物がとても魅力的で、
良化委員会 VS 図書館の銃撃戦が
とってもハラハラします！

「図書館戦争」
有川浩著　(株)KADOKAWA

スポーツにドラマあり！

北海道の高校野球部のお話です。ミステリー好きのあなたにもおすすめ。まずは―

○野球部
「スタンダップダブル」　小路幸也　角川書店
弱小だった神別高校野球部が札幌旭川支部予選を勝ち抜いていく―。彼らの不思議な「強さ」の秘密に興味を持った全国紙スポーツ記者の前橋絵里は、やがてナインが甲子園を目指す特別な「理由」を知ることになる。その「秘密」と「理由」の中心には、見た目はそっくりながら性格は対照的なエースピッチャーの青山康一とセンターの健一という双子の存在が。二人はある事件をきっかけとなって解体させられてしまった児童養護施設〈そよ風学園〉の出身だった。

次は王道の青春小説です。熱い青春に燃えたい人、必見です。

○男子バレー部
「2.43」　壁井ユカコ　集英社
眩しいほどに純粋、照れくさいほどまっすぐな青春小説です。東京の強豪中学バレーチームで仲間を自殺に追い込んでしまった灰島は、子供時代を過ごした母方の郷里福井に引っ越し幼馴染の黒羽祐仁と再会。ずばぬけた身体能力を持ちながらプレッシャーに弱い黒羽と、バレーへの圧倒的な情熱と才能ゆえに周囲との摩擦が後をたたない灰島がエースコンビとして成長していく。だが中学最後の県大会で二人は衝突。絶縁状態のまま、やがて地元の清陰高校に入学する。身長 163cm の熱血主将小田と身長 193cm のクールな副主将青木の凸凹コンビや日光アレルギーで常に長袖長ズボンの二年生棺野らと出会い、黒羽と灰島はもう一度全国を目指すが…

そして前向きな気持ちになれるのは

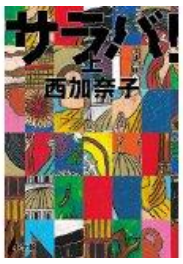
○男子バスケット部
「走れ！Ｔ校バスケット部」　松崎洋　幻冬舎
スポーツ特待生として鳴り物入りで強豪Ｈ校へ入学した陽一。活躍を快く思わない同期部員たちからいじめを受け退部、学校も辞め、Ｔ 校へ転校したが…個性的な仲間と出会い、もう一度バスケットへの情熱を取り戻す。

メンタル・体調調整を大切に

「本番に強くなる　メンタルコーチが教えるプレッシャー克服法」
白石豊　筑摩書房
「トップアスリートになるための食事と栄養学」
石川三知　日本文芸社
「プロが教えるスポーツマッサージ&テーピング」
三宅公利　大泉書店
「心を整える」長谷部誠　幻冬舎
「コアトレ」有吉与志恵　ベースボール・マガジン社

図書室には他にもたくさんのスポーツ本があります。気軽に利用してくださいね。

注目　西加奈子



『サラバ』上下
西加奈子著
小学館

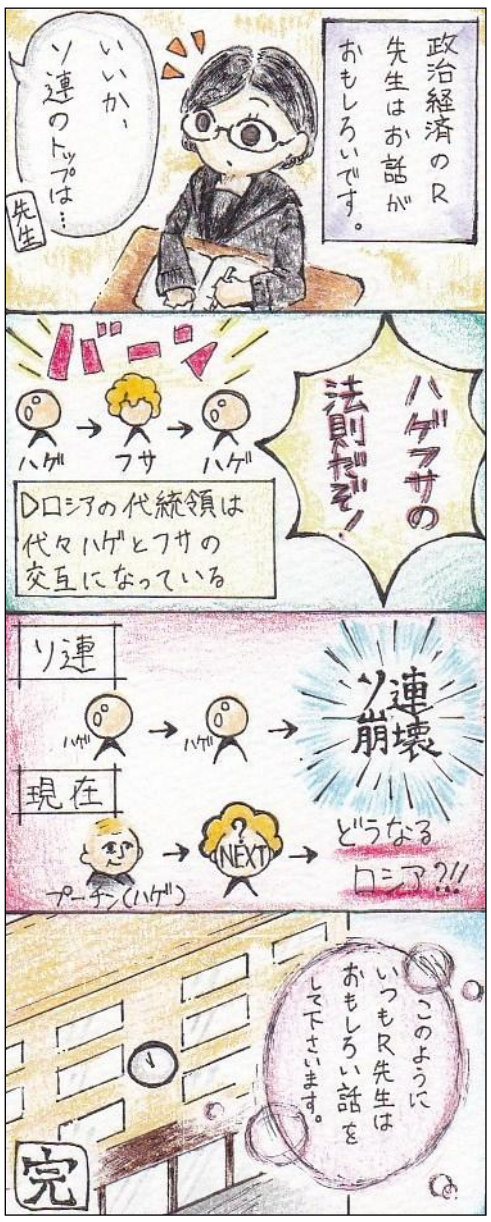
あなたの信じるものを、誰かに決めさせてはいけない！
テヘランで日本人両親のもとに生まれた歩（あゆむ）。生まれたときから世界に対して「恐怖」を感じ、おとなしく目立たないように生きていくようになった。やがて訪れる家庭不和や離婚…。悩み、絶望し、自身についてひとつの結論を導き出す。

『サラバ』で第152回直木賞を、2015年度本屋大賞第2位を受賞。いま注目の作家です。1977年テヘラン生まれ。カイロ、大阪育ち。中学時代は遠藤周作にハマッタそうです。

2005年『さくら』が20万部を超えるベストセラーとなり、「通天閣」で織田作之助賞を、『ふくわらい』で第1回河合準雄物語賞を受賞。他の著書に『炎上する君』『円卓』『舞台』、宮崎あおいと向井理出演で映画化された感動の夫婦の愛情物語『きいろいゾウ』などがあます。話題になった本ばかりで、みなさんもタイトルに聞き覚えあるのではないですか？

「一生懸命やっている人を馬鹿にしたくないというか。どんな人も一生懸命生きてさえすれば、それだけで美しい。誰も絶対、誰かを笑うことはできひんなって思います。」と西さんは話しています。そういった人への愛や優しさは作品にも通じていて、心に響くものばかりです。

局員の日常



ご案内

第61回青少年読書感想文全国コンクール
《課題図書》
▲「希望の海へ」マイケル・モーパーゴ
▲「マララ　教育のために立ち上がり、世界を変えた少女」
マララ・ユスフザイ
▲「ペンギンが教えてくれた物理の話」
渡辺祐基
※9/30までに図書室へ申込み（提出）下さい。詳しくは図書室まで

学校祭資料展示中

学校祭で利用できそうな資料を展示しています。アイディア満載です！

新着本

●芸術
「プロから学ぶ、楽しく描く　クレヨンブック」
米津祐介著　　誠文堂新光社
「洋食教本」坂田阿希子著　東京書籍
●産業
「鯨取り絵物語」中園成生ほか著　弦書房
「日本の森１００」日本森林インストラクター協会編著 山と渓谷社
●社会科学
「地域を変える高校生たち」宮下与兵衛編　かもがわ出版
「秘密保護法対策マニュアル」海渡雄一　岩波ブックレット
●文学
「夏目漱石の『こころ』をどう読むか」
石原千秋著　　河出書房新社
「春、戻る」瀬尾まいこ著　集英社
「インドクリスタル」篠田節子著　角川書店
「それでも前へ進む」伊集院静著　講談社
「ちいさなかみさま」石井光太著　小学館
「Ｔ・Ｓ・スピヴェット君傑作集」
ライフ・ラーセン著　早川書房
「やなせたかし　みんなの夢をまもるため」
やなせたかし著　ＮＨＫ出版
「終物語　中」西尾維新著　講談社

●自然科学
「イチョウの自然誌と文化史」長田敏行著　裳華房
「医療につける薬　内田樹・鷲田清一に聞く」
岩田健太郎著　　筑摩書房
「元気が出る　世界の朝ごはん　全５巻」
服部幸應ほか監修　日本図書センター

pick up!

●言語「似ていることば」
おかべたかし・文
東京書籍

どう違う？
型と形
羽根と羽
材料と原料
パフェとサンデー
利用と使用

「似ていることば」を集めた本です。
みなさんは「卵」と「玉子」のちがいを正確に説明できますか？「え～そうなんだ！」と思わず口に出てしまいます。