

上高田さくらの木だより N04

中野区立上高田図書館 平成23年12月23日発行

第4回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

Let's Enjoy Sports!

～スポーツをもっと身近に～



体を動かすことは健康維持や気分転換にかかせません。スポーツというと激しい運動ばかりをイメージするかもしれませんが、もっと気軽に始められ、生涯を通して続けることのできるスポーツもあります。

毎年1月を中野区では健康づくり月間として定めています。この機会にスポーツを実践してみませんか？今回、上高田図書館では、「Let's Enjoy Sports!～スポーツをもっと身近に～」と題し、スポーツや体力づくりの資料を展示します。展示資料は貸出しもできます。

展示期間：12月23日(金)～2月22日(水)

展示場所：上高田図書館2階

一般開架展示コーナー

中野区立上高田図書館

TEL:03-3319-5411(休館日:木曜日、毎月最後の金曜日)

最近スポーツしていますか？

平成22年度文部科学省が行った体力・運動能力調査における、健康状態に関する意識別運動・スポーツの実施頻度によると、「大いに健康」と答えた20～79歳までの男性は約70パーセント、女性は約65パーセントが「ほとんど毎日」もしくは「ときどき」運動をする、と回答しています。「まあ健康」と答えた男女は約50パーセント、「あまり健康でない」と答えた男女は約30パーセントとなっています。



スポーツはこれまで気晴らしや楽しみのために行うといった人が多かったのですが、現在では健康や体力づくりのためにスポーツをする…といった人が増えているようです。あなたはどのようなですか？

生涯スポーツを楽しむ



スポーツというと「競技」をイメージする方も多いと思いますが、もっと気軽に、若い時だけではなく生涯にわたってスポーツを楽しむ「生涯スポーツ」という考え方があります。この考えは1960年代に旧西ドイツなどで呼び掛けられ、日本では1988年文部省(現文部科学省)に生涯スポーツ課が誕生しました。競技スポーツに比べて生涯スポーツは運動負荷が少ないことから、既存のスポーツに加え様々なニュースポーツも考案されています。

ニュースポーツと聞くと新しいスポーツのことだけを指すと思いがちですが、パラグライダーやジェットスキーのように科学の発達や新素材の開発によって生まれたものから、より安全に、より健康的に既存のスポーツを変形したり、類似した優しいルールを採用したりして、年齢や男女の差によるハンデの少ないレクリエーションとして、紹介されるようになったものもあります。ニュースポーツは世界各地で考案され、日本生まれのものだけで数百種類に上ります。



知っていますか？こんなスポーツ

スポーツ吹き矢

古くからある吹き矢を健康的なスポーツとして見直し、道具も工夫されています。「腹式呼吸」+「胸式呼吸」の2つの呼吸法を使います。中野区でも定期的に初心者教室を実施しています。詳しくは哲学堂公園管理事務所へ。

★哲学堂公園管理事務所

TEL: 03-3951-2515

ホームページ:

<http://www.tetsugakudo.jp/top.htm>



パドルテニス

硬式テニスを小型化したミニテニスです。ラケットが櫂に似ていることからこの名前がつけました。テニスと比較してボールのスピードが遅いため、誰でも楽しめるスポーツです。中野体育館では教室や大会が開かれています。詳しくは中野区生涯学習・スポーツ情報サイトないせすネットをご覧ください。

★中野区生涯学習・スポーツ情報サイト

ないせすネット: <http://www.nices.jp/index.htm>

Eメール: nakano@nices.jp



はじめよう！手軽にウォーキング

スポーツ…と聞くと身構えてしまう方も、手軽なウォーキングはいかがでしょう。いつでも、どこでもできるウォーキングは体の健康はもちろん、心までリフレッシュしてくれます。

～ウォーキングの効用と注意点～

ウォーキングは低強度の有酸素運動です。ある程度連続して行うことで体内の脂肪が燃焼します。さらに血流がよくなることで脳も活性化されます。ただし、いくら低強度の運動とはいえ心疾患のある方や血圧に心配のある方は要注意。体に負担をかけないようにしましょう。そうでない方も気候やその日の体調にも気をつけましょう。

ウォーキングをはじめる前に…～



歩くだけ…といってももちろん準備は大切です。まず用意したいのは靴。安全で快適なウォーキングのためにもウォーキング専用の靴を用意しましょう。窮屈な靴はもちろんですが、大きな靴も指に力が入ったり、靴擦れが出来たり、マメができる原因にもなりますので、必ずためし履きをしましょう。靴を履いたら、かかとにぴったりと合わせ、つま先に1センチくらいの

余裕があるかどうか確認を忘れずに。

持ち物は、初心者のうちにはなるべく荷物は少ない方がよいと言われています。ですが水筒は必須です。こまめに水分を補給しましょう。服装は、基本的には楽で動きやすいものでしたら大丈夫です。夏は熱中症予防のためにも帽子をかぶりましょう。

～準備運動を忘れずに！～

ウォーキングは手軽な運動ではありますが、出来れば始める前に体を温めるためにも、ウォーミングアップをしましょう。その場で足踏みや、簡単なストレッチを試してみましょう。そして最後にはホッと深呼吸。



～まずは手軽に近所から歩いてみましょう～

定番スポットや話題のスポットも歩いてみたいけど、まずは近所から…という方は中野区オフィシャルサイト『なかのにぎわいWEB 起創展街』をご覧ください。サイト内『中野お散歩スポット』では中野区内で歩いてみたくなるスポットを地域別に紹介しています。気負わずに、まずはぶらりと歩いてみませんか？

なかのにぎわいWEB「起創展街(キソウテンガイ)」

ホームページ：<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/033/index.html>

お問い合わせ先：

部署名 産業振興分野にぎわい創出担当

電話番号 03-3228-5433 ファクス 03-3228-5656

Eメール sangyosinko@city.tokyo-nakano.lg.jp



おすすめ展示図書



スポーツは誰のためのものか

杉山茂 著
慶応義塾大学出版
2011年発行
請求記号 780.1 ス



スポーツの起源、歴史から教育の場、企業、地域社会、マスコミにおけるスポーツの現状、役割、そして向かう先を考察。スポーツとはなにか？スポーツは誰のためのものか？スポーツと改めて向き合うために最適の1冊。



散歩の達人MOOK 東京ウォーキングコース

交通新聞社
2011年発行
請求記号 291.3 ト



© 交通新聞社 2011

思わず歩いてみたくなる東京23区コース、多摩コース、近郊コース別の紹介はもちろん、ウォーキングのための靴選び、ウォーミングアップ、あると便利なグッズも紹介。観光気分でもよし、自然を満喫しながら歩くもよし。これからウォーキングをはじめの方におすすめです。

展示図書リスト



書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
東京ウォーキングコース		交通新聞社	2011年	291.3 ト
登れる！富士山	佐々木 亨	山と溪谷社	2010年	291.51 サ
富士山一周絶景自転車旅マップ	自転車生活ブックス編集部	ロコモーションパブリッシング	2009年	291.51 フ
家ヨガ・はじめてのヨガレッスン	岡本 佳保里	永岡書店	2006年	498.3 オ
からだが変わる体幹ウォーキング	金 哲彦	平凡社	2009年	498.3 キ
生涯スポーツの理論と実際	日下 裕弘・加納 弘二	大修館書店	2010年	780 ク
体育のおさらい	針谷 順子	自由国民社	2010年	780 ハ
あなたの運動は大丈夫？	葛西 奈津子	明治書院	2010年	780.1 カ
スポーツは誰のためのものか	杉山 茂	慶応義塾大学出版会	2011年	780.1 ス
病気知らずの運動法	山本 ケイイチ	PHP研究所	2011年	780.7 ヤ
基本のストレッチ	伊藤 マモル 監修・主婦の友社	主婦の友社	2009年	781.4 キ
目からウロコのマラソン完走新常識	飯田 潔・牧野 仁	実業之日本社	2009年	782 イ
絶対変わる！ウォーキング&ランニング	金 哲彦	PHP研究所	2011年	782 キ
今日から始めるランニング・レッスン	牧野 仁 監修	学習研究社	2009年	782 キ
スロージョギング健康法	田中 宏暁	朝日新聞出版	2010年	782 タ
きれいになれるランニング	牧野 仁	大修館書店	2008年	782 マ
ゆるゆるランニングMAP@東京		東京地図出版	2009年	782 ユ
ランニング・スタート・ブック	ランニング・スタイル編集部・金 哲彦 監修	樫出版社	2008年	782 ラ
金哲彦のマラソン練習法がわかる本	金 哲彦	実業之日本社	2009年	782.3 キ
マラソン1年生	たかぎ なおこ	メディアファクトリー	2009年	782.3 タ
ソフトテニスの基本レッスン	西田 豊明 監修	新星出版社	2010年	783.5 ソ
OBUさんの初心者卓球上達法	小吹 真司	文芸社	2011年	783.6 オ
今日から始める 簡単ソフトボール	丸山 克俊 監修	創英社・三省堂書店	2008年	783.7 キ
いちばんやさしいゴルフ入門	植村 啓太・主婦の友社	主婦の友社	2010年	783.8 ウ
ゲートボール	高橋 隆輔	成美堂出版	1998年	783.8 タ
ゼロからはじめるボウリング入門	西村 美紀	ぶんか社	2010年	783.9 ニ
シニアのためのベストスキーテキスト	平沢 文雄	平沢スキー研究所	2008年	784.3 ヒ
中高年に贈るラクラク登山術	石丸 哲也	山と溪谷社	2010年	786.1 イ
CLIMBING joy		山と溪谷社	2008年	786.1 ク 1
GO！GO！ENJOY自転車LIFE	成美堂出版編集部	成美堂出版	2009年	786.5 ゴ
健康第一 朝の太極拳	真北 斐図	有楽出版社	2008年	789.2 マ
はじめよう！乗馬	JRA日本中央競馬会馬事公苑 監修	スキージャーナル	2008年	789.6 ハ
はじめてのフラ	素敵なフラススタイル編集部	イカロス出版	2010年	799 ハ

生涯スポーツについてより詳しく調べるための方法

1. 情報検索のキーワード

生涯スポーツ、スポーツ・フォー・オール、みんなのスポーツ、ニュースポーツ、健康の保持・増進、生きがい、社交、体力づくり、競技スポーツ、レクリエーション、生涯スポーツ社会、総合型地域スポーツクラブ など

2. 基本的な情報を引き出す

辞書・事典類で、テーマについて基本的な情報を入手しましょう。

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2005	031 セ	上高田図書館
生涯学習事典 日本生涯教育学会編 東京書籍 1990	379.0 シ	中央(禁帯)・南台・ 江古田図書館
スポーツの百科事典 田口 貞善編集委員長 丸善 2007	780.3 ス	中央図書館

3. 図書を探す

◆テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

＜関連分野の分類記号＞

請求記号	分野	請求記号	分野	請求記号	分野
379	社会教育	498.35	レクリエーション	780	スポーツ

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

＜図書館で所蔵している図書＞(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
2011年度 生涯学習&スポーツ 中野区教育委員会事務局編 中野区 2011	K40 A 11	上高田図書館
現代生涯学習全集 6 岡本 包治編著 ぎょうせい 1992	379.0 オ 6	中央図書館
「体幹」ウォーキング 金 哲彦著 講談社 2010	498.3 キ	上高田図書館
ニュー・スポーツ百科 新訂版 清水 良隆・紺野 晃編 大修館書店 1997	780 ニ	中央図書館
健康・スポーツへの招待 山口 泰雄著 体育施設出版 2007	780 ヤ	江古田図書館
ランニング・スタート・バイブル 渡辺 康幸著 日本文芸社 2011	782 ワ	上高田図書館

◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

- ◎東京都公立図書館横断検索【インターネット】 <http://metro.tokyo.opac.jp/>
東京都内の公立図書館の蔵書約4,500万冊(平成21年現在)を一括して検索できます。

◆国内で刊行されている図書を探す

- ◎NDL-OPAC【インターネット】 <http://opac.ndl.go.jp/>
国立国会図書館の蔵書目録。国内で刊行されている図書や雑誌が検索できます。

4. 雑誌を探す

◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

<図書館で所蔵している雑誌>(一例)

資料情報	請求記号	所蔵館
社会教育 / 全日本社会教育連合会 月刊	37	中央図書館
ランナーズ / ランナーズ 月刊	78	中央図書館

◆国内で刊行されている雑誌を探す

- ◎雑誌新聞総かたろぐ 2011年版 メディア・リサーチ・センター【冊子】
(中央図書館 参考資料室所蔵)
現在刊行されている雑誌、新聞が調べられます。

◎NDL-OPAC【インターネット】 <http://opac.ndl.go.jp/>

5. インターネットを利用して調べる

- ◎文部科学省 生涯スポーツ関連 http://www.mext.go.jp/a_menu/05_d.htm
生涯スポーツの推進のための事業、スポーツ実施率などが紹介されている。

- ◎公益財団法人日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/>
総合型地域スポーツクラブ育成推進事業を手掛けており、ホームページでは、総合型クラブが必要な背景として、生涯スポーツについても詳しい記述がある。

- ◎公益財団法人 日本レクリエーション協会 <http://www.recreation.or.jp/>
同協会が運営する世界あそび事典という世界のあそびとニュースポーツを紹介したサイトがある。また、スポーツ・レクリエーションに関するイベントについても紹介されている。

6. 関連機関を利用して調べる

◎文部科学省

〒100-8959 東京都千代田区霞が関三丁目2番2号
TEL:03-5253-4111(代表) <http://www.mext.go.jp/>

◎東京都スポーツ振興局

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 都庁第一庁舎15階北
TEL:03-5321-1111(都庁代表) <http://www.sporttokyo.metro.tokyo.jp/>

◎中野区役所

〒164-8501 東京都中野区中野四丁目8番1号
TEL:03-3389-1111(代表)

中野区ホームページ スポーツ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/008/001/index.html>

お知らせ

おはなし会

毎月第1・3・5土曜日

ごご1:30~2:00

場所 1階児童室

担当 図書館員

毎月第3火曜日

ごぜん11:00~11:30

ちいさいこ(0~3才)

場所 2階おはなしのおへや

担当 図書館員

毎月第2・4水曜日

ごご3:30~4:00

場所 2階おはなしのおへや

担当 ボランティアおはなしの椅子



出張図書館

こどもを遊ばせながら
図書館の本を選べます。
どなたでも
ご利用できます。

上高田児童館にて

毎週水曜日

ごぜん11:30~12:00

ブックトラックに、絵本や、お母さん
たちのための育児書、雑誌、CD
などを乗せて上高田児童館に行き、
貸出・返却を行っています。



※日程は変わることがあります。図書館にご確認ください。