

# 上高田さくらの木だより No.22

中野区立上高田図書館 平成26年12月27日

## 第22回 上高田図書館 個性づくりテーマ展示

# らんらんRUN♪

1月は「中野区健康づくり月間」に定められています。

健康づくりにスポーツの楽しみをプラスする一番手軽な方法はランニングではないでしょうか。

東京マラソンや新年に大人気の駅伝を見て、地方や海外のマラソンもチェックしましょう。

目標は、夢のマラソンへチャレンジ！

**展示期間：2014年12月27日(土)～  
2015年2月26日(木)**

**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

●許可を得られた資料に関して掲載しています

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

# さあ、走りましょう、の前に。~~~~~

今まであまり運動をしてなかった人は、いきなり走り始めるのはちょっと危険です。ハードな全身運動であるランニングは、準備をして始めないと、怪我の心配があります。

走り始める前に、身体が温まるぐらいの準備運動と十分なストレッチをしてください。



## 準備運動

ラジオ体操をするのもいいですね

首を回します



腕を左右に開いて肩を伸ばします



上へ大きく伸びをします



腰を回して



腰を後ろに反らせる動き、日常生活ではあまりしませんよね

## ストレッチ

脚は特に念入りにストレッチします



まずは、脚を軽く伸ばします



次に深く曲げていきます



ふくらはぎを伸ばします



腰を落として脚の付け根を伸ばします



足首をよく回して

## ジョギング

歩くぐらいのスピードで15分から30分、できるだけ公園など土の上で走りましょう。「もう少し走りたいな」と思うところで切り上げるのがポイント。1週間に1回から3回ぐらいを続けられるように、無理のないペースで走ります。

誰にでも当てはまる正しいフォームというのはまだありません。自分にとって自然なフォームで、肩の力を抜き、腰を下げずに左右のバランスに気をつけて走ってください。

疲れてくると腰が落ちて、それを防ぐために顎がでてきます。できるだけ悪いフォームにならないようにしましょう。オーバーペースになるとフォームが乱れてくるので気をつけましょう。

真っ直ぐ前を向くようにします



腰の位置は高めにします



腰が落ちると歩幅が狭くなります



顎があがるとフォームがくずれていきます





しみがありません。

力を上手に使うこと

ります。トレーニング

ら、故障を知らせる

、後者は中止したほ

験を磨いてこの判断

し、無理な運動は

フォームは人それぞれですが、どうも同じところが痛くなることがあったら、無理なフォームが考えられます。人に尋ねたり、動画を撮ってもらったりして改善してみてください。

馬 伝

かなぐり し そう

# 東京マラソン

東京ビッグサイト

まずは沿道にかけつけて応援し、走り続けるモチベーションにしましょう。HPからボランティアの募集もあります。より近くで選手を応援できるチャンスです。

## おすすめ展示図書



### めざせ！フルマラソン 美味しく食べてもっと走れる体をつくる ランニングレシピ

新生 暁子

エンターブレイン

2011年12月発行

請求記号 782 シ

シドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子さんの管理栄養士を努めた新生暁子さんのランニングレシピ本です。

走るために一番重要なことは走れる体づくりです。いつもと同じ練習をしていても、食事を変えると効果が違うそうです。

この本は、「筋力をアップしたい!」「脂肪を燃焼したい!」などの目的に沿ったメニューの紹介から、効率よく栄養素が摂れる食べる順番まで、細かくサポートしてくれています。食事だけでも健康になれるような一冊です。



### なぜ人は走るのか

トル・ゴタス

筑摩書房

2011年12月発行

請求記号 782.3 ゴ

本書は「人が何のために走るのか?」を難しく解説したものではありません。ゾウとのレースや賭けレースと時計の発展の関係など、ランニングにまつわる世界中の面白いお話をたくさん収録しようとした結果、分厚くなってしまったようです。

読了後、走るのが早くなったりはしませんが、走ったような気分になります。食糧を得るため、伝令のため、富や名声のため、健康のため、今も昔も様々な理由で人は走ってきました。量も質もある本書を読み終えれば、長距離を走った気分になれるかも?

# 展示図書リスト



| 書名                        | 著編者名       | 出版社名           | 出版年   | 請求記号         |
|---------------------------|------------|----------------|-------|--------------|
| ●走り始めよう                   |            |                |       |              |
| 解剖学でわかるランニングシューズの選び方      | 鈴木 清和／監    | スタジオタッククリエイティブ | 2014年 | 782 カ        |
| ビートランニング                  | 棟方 拓也／監    | マイナビ           | 2011年 | 782 ビ        |
| ランニング部                    | 吉本 亮／監     | ベースボール・マガジン社   | 2014年 | 782 ラ        |
| マラソン2年生                   | たかぎ なおこ    | メディアファクトリー     | 2010年 | 782.3 タ      |
| 東京マラソン 2014               | —          | 三栄書房           | 2014年 | 782.3 ト      |
| マラソンの教科書                  | 川越 学／監     | 池田書店           | 2011年 | 782.3 マ      |
| ★走りをも極める                  |            |                |       |              |
| ランニングレシピ                  | 新生 暁子      | エンターブレイン       | 2011年 | 782 シ        |
| ダニエルズのランニング・フォーミュラ        | ジャック・ダニエルズ | ベースボール・マガジン社   | 2012年 | 782 ダ        |
| ランニング解剖学                  | ジョー・ブレオ他   | ベースボール・マガジン社   | 2010年 | 782 ブ        |
| ランニング・トラブル解決BOOK          | —          | 樫出版社           | 2014年 | 782 ラ        |
| 42.195kmフルマラソン100人のマイ・ルール | —          | 文藝春秋           | 2013年 | 782.3 ヨ      |
| ■あそこで、あんな走りもしたい           |            |                |       |              |
| 世界のランニングレース500            | 小貝 哲夫他／訳   | イカロス出版         | 2013年 | 782 セ        |
| 世界のマラソンベスト50              | ヒュー・ジョーンズ他 | エクスナレッジ        | 2012年 | 782.3 ジ      |
| まんぷくローカルマラソン旅             | たかぎ なおこ    | メディアファクトリー     | 2013年 | 782.3 タ      |
| 海外マラソンRunRun旅             | たかぎ なおこ    | KADOKAWA       | 2014年 | 782.3 タ      |
| 谷川真理が案内するご当地マラソン人気コース48   | 谷川 真理／監    | 中経出版           | 2010年 | 782.3 タ      |
| トレイルランニング部                | 吉本 亮／監     | ベースボール・マガジン社   | 2014年 | 782.3 ト      |
| トライアスロンははじめました。           | 野中 秋世      | 誠文堂新光社         | 2012年 | 782.6 ノ      |
| トライアスロンはまりました。            | 野中 秋世      | 誠文堂新光社         | 2013年 | 782.6 ノ      |
| ▲読んで、感じて、そして走る            |            |                |       |              |
| 違う自分になれ!                  | 岩本 能史      | 講談社            | 2013年 | 782.3 イ      |
| 55歳からのフルマラソン              | 江上 剛       | 新潮社            | 2012年 | 782.3 エ      |
| なぜ人は走るのか                  | トル・ゴタス     | 筑摩書房           | 2011年 | 782.3 ゴ      |
| マラソンと日本人                  | 武田 薫       | 朝日新聞出版         | 2014年 | 782.3 タ      |
| ケニア! 彼らはなぜ速いのか            | 忠鉢 信一      | 文藝春秋           | 2008年 | 782.3 チ      |
| 今を受け入れ、今を越える。             | 土田 和歌子     | 徳間書店           | 2012年 | 782.3 ツ      |
| 一瞬の風になれ 1~3               | 佐藤 多佳子     | 講談社            | 2006年 | 913.6 サト 1~3 |
| 風が強く吹いている                 | 三浦 しをん     | 新潮社            | 2006年 | 913.6 ミウ     |
| ◆駅伝を知る                    |            |                |       |              |
| 走れ! ミル子                   | 桜沢エリカ      | マガジンハウス        | 2010年 | 726.1 サ      |
| 箱根駅伝を歩く                   | 泉 麻人       | 平凡社            | 2012年 | 782.3 イ      |
| 箱根駅伝に賭けた夢                 | 佐山 和夫      | 講談社            | 2011年 | 782.3 カ      |
| 箱根駅伝                      | —          | 文藝春秋           | 2014年 | 782.3 ハ      |



# ランニング・マラソン・駅伝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

東京マラソン、海外マラソン、ウルトラマラソン、ハーフマラソン、市民ランナー、旅ラン、ラン友、ランニングコース、ランニングフォーム、ペース配分、シューズ選び、ストレッチ、呼吸法、ランナーズハイ、熱中症、水分補給、ジョギング、ジョガー、長距離走、持久走、トライアスロン、トレイルランニング、高校駅伝、大学駅伝、箱根駅伝 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    |
|------------------------|----------|--------|
| 大日本百科事典 21 小学館<br>1980 | 031 ダ 21 | 上高田図書館 |
| スポーツの世界地図 丸善出版<br>2012 | 780. 2 ト | 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、分類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＞

| 分類記号    | 分野              | 分類記号   | 分野          |
|---------|-----------------|--------|-------------|
| 498. 35 | レクリエーション、ウォーキング | 782    | 陸上競技        |
| 699. 6  | 放送番組(駅伝など)      | 782. 3 | 長距離、マラソン、駅伝 |
| 780     | スポーツ、体育         | 782. 6 | トライアスロン     |

### ◆中野区立図書館ホームページの蔵書検索で探す

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/asp/WwKensaku.aspx>

＜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    |
|----------------------------------------------------------|----------|--------|
| 速くケガなく走りたいなら正しくランニング<br>シューズを選びなさい 野村憲男 著<br>日東書院本社 2013 | 782 ノ    | 上高田図書館 |
| すべてのマラソンランナーに伝えたいこと<br>瀬古利彦 著 実業之日本社 2012                | 782. 3 セ | 野方図書館  |
| 箱根駅伝 100人の証言<br>ベースボール・マガジン社 2013                        | 782. 3 ハ | 南台図書館  |

### ◆東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

◎東京都立図書館リサーチページ 統合検索

<http://ufinity01.jp.fujitsu.com/metro/> 東京都内の公立図書館の蔵書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

◎国立国会図書館サーチ(NDL Search)【インターネット】 <http://iss.ndl.go.jp/>

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

[https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index\\_magazine.html](https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/zousho/index_magazine.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           |
|-------------------------------------|------|---------------|
| Tarzan(ターザン)<br>マガジンハウス 隔週刊         | 05   | 南台、東中野、上高田図書館 |
| (月刊)陸上競技 講談社 月刊                     | 78   | 野方図書館         |
| ランナーズ<br>ランナーズ 月刊                   | 78   | 中央、上高田図書館     |
| ランニングマガジン courir<br>ベースボール・マガジン社 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

2013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。

※前頁、国立国会図書館サーチでは、国内で刊行されている雑誌、雑誌の記事も検索できます。

## 5. インターネットを利用して調べる

### ◎スポーツTOKYOインフォメーション

<http://www.sports-tokyo.info/>

東京都のスポーツ施設情報、各区市町村のスポーツ関連サイトへのリンクがあります。  
スポーツ施設検索はスポーツの種目から探すことができ、とても便利です。

### ◎JAAF(公益財団法人 日本陸上競技連盟)

<http://www.jaaf.or.jp/fan/>

大会情報や選手名鑑はもちろん、競技規則だけではなく豆知識・観戦のポイント、日本の陸上競技の歴史、日本記録、世界記録など盛りだくさんの情報が閲覧できます。

## 6. 関連機関を利用して調べる

### ◎秩父宮記念スポーツ博物館・図書館

〒120-0005

東京都足立区綾瀬 6-11-17

TEL: 03-5849-5400

<http://www.jpnsport.go.jp/muse/>

### ◎(仮称)中野区中部地域スポーツ施設トレーニングルーム

〒120-0005

東京都中野区中央3-19-1(中部すこやか福祉センター併設)

TEL: 03-3363-0608

中野区公式サイト <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/403200/d017499.html>

## 上高田図書館がリニューアル

上高田図書館が12月の図書館システムの入替えに伴い、2階の一般書架をリニューアルしました。新しくなったコーナー、移動して便利になったコーナーをご案内します。利用者の皆さんの声を参考にしながら、さらに使いやすくパワーアップした書架になっていますので、お楽しみください。



**団体・出版社  
雑誌コーナー**  
冊子タイプの雑誌をバックナンバーも含め1つにまとめましたので、見やすくなりました



**漫画コーナー**  
館内の各所に散らばっていた漫画を一堂に集めました



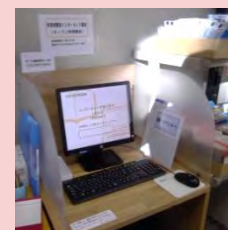
**コンピュータ  
コーナー**  
以前のすぐ近くに移動しました。絶えず最新の情報に更新しています



**食品・ファッション  
コーナー**  
人気ジャンルを暮らしのコーナーの後ろに新設しました



**オープン利用端末**  
調べ物の強い味方、インターネットが利用できます。カウンターで手続きしてからのご利用になります



**今の時季に  
ピッタリの…  
コーナー**  
料理、服装などあなたの今欲しい暮らしのヒントがいっぱいです



**時代は今コーナー**  
人気のコーナーが、見やすく、さらに広い棚に生まれ変わってパワーアップ。今を切り取る資料に期待してください

