上高田さくらの木だより　Ｎｏ.３１

中野区立上高田図書館　平成２８年６月２５日

第３１回　上高田図書館　個性づくりテーマ展示

平成２８年８月５日から８月２１日にかけて、第３１回夏季オリンピックがブラジル連邦共和国のリオデジャネイロで開催されます。オリンピックの長い歴史上、南アメリカ大陸での開催は初めてです。

今大会は、２８競技３０６種目が実施されます。注目は、新種目の７人制ラグビー（セブンズ）、１１２年ぶりに復活したゴルフです。

リオデジャネイロオリンピック（以下リオ五輪）が始まる前に、夏季オリンピックの概要や競技種目をチェックして、より一層、楽しく観戦しませんか？

「ガンバレ！」は、ポルトガル語※で「Ｖａｍｏｓ！（バモス！）」と言います。「Ｖａｍｏｓ！Ｖａｍｏｓ！」とラテンのリズムにのせて選手たちへ熱い声援を送りましょう!!

※　ブラジル連邦共和国の公用語はポルトガル語です。

展示期間：６月２５日(土)～８月２５日(木)

展示場所：上高田図書館２階
一般開架展示コーナー

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES
中野区認定観光資源
2014

●許可を得られた資料に関して掲載しています

夏季オリンピックとは

聖火は､古代オリンピック発祥の地オリンピアにあるヘラ神殿跡で採火されています。

近代オリンピックは、国際オリンピック委員会（ＩＯＣ）が主催する世界的なスポーツ大会です。シンボルマークから五輪と呼ばれることもあります。夏季と冬季の大会があり、夏季オリンピックは、４年に１度、４で割り切れる西暦年に開催されます。実施競技は、２８競技までという上限が設けられています。

競技一覧						
陸上	水泳	サッカー	テニス	ボート	ホッケー	ボクシング
バレーボール	体操	バスケットボール	レスリング	セーリング	重量挙げ	ハンドボール
自転車	卓球	馬術	フェンシング	柔道	バドミントン	射撃
近代五種	ラグビー	カヌー	アーチェリー	トライアスロン	ゴルフ	テコンドー

新種目の７人制ラグビー　　復活種目はゴルフ

リオ五輪は、新種目の７人制ラグビー、復活種目としてゴルフが追加され、合計２８競技が実施されます。

７人制ラグビー

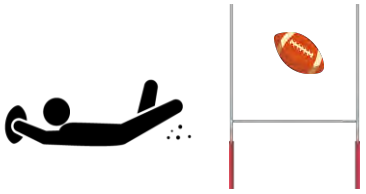
７人制ラグビーは、セブンズとも言い、１チーム７人の選手で構成されるコンパクトなラグビーです。

フィールドは１５人制と同じ広さなので、１人１人の役割が非常に大きくなります。

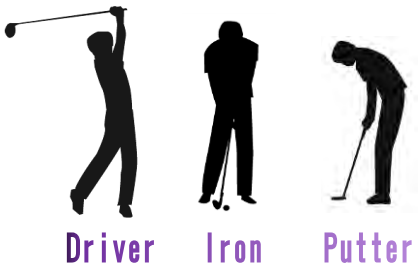
時間は７分ハーフで、前後半合わせて１４分間で行われます。すばやいパス回しやランニングワークなど、スピーディーな試合展開がセブンズの魅力です。

ルールは１５人制が基本になっています。１つのボールを奪い合って、相手の陣地の一番奥の地面にボールをつけると「トライ」となって得点が入り、H型のゴール上部に蹴り入れればさらに得点が入ります。

Sevens



ゴルフ



規定打数前後の名称	
ホールインワン	1打でカップイン
アルバトロス	規定打数－３
イーグル	規定打数－２
バーディ	規定打数－１
パー	規定打数±０
ボギー	規定打数＋１
ダブルボギー	規定打数＋２
トリプルボギー	規定打数＋３

ゴルフは、１９０４年の第３回セントルイス五輪以来、１１２年ぶりの復活種目です。

１つのエリア（ホール）で、ゴルフクラブを使い、ボールを打って穴（カップ）に入れます。これを１８ホール繰り返す競技です。各ホールには規定打数が決められていて、できるだけ少ない打数でカップに入れることを目指し、合計の打数が少ない選手が勝ちになります。

ゴルフクラブには大きく分けてドライバー、アイアン、パターがあります。最初にドライバーで長距離を飛ばし、アイアンでカップの近くまで寄せて、パターで転がし、カップに入れます。

オリンピックでは、４日間計７２ホールで競われます。４日間でトップスコアが２人以上いた場合は、３ホールのプレーオフで金メダルを競います。

こんな競技もあります！近代五種・マラソンスイミング

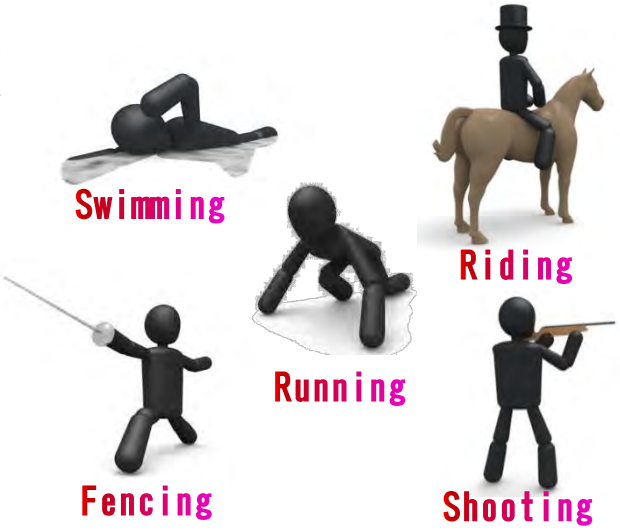
ここでは、競技名を見ただけでは中身が想像できない、近代五種とマラソンスイミングを簡単に紹介します。ぜひ応援してください。

近代五種

近代五種は、１人の選手が射撃、フェンシング、水泳、馬術、ランニングの５競技を１日で行う競技です。

フェンシングは１分間１本勝負の総当たり戦。水泳は２００ｍ自由形。馬術は貸与馬による障害飛越競技。そして最後に、レーザーピストルで５０秒以内に的に５回命中させる射撃と、８００ｍのランニングを交互に４回行うコンバインド競技。全ての合計得点で順位が決まります。

古代オリンピックの五種競技（レスリング・円盤投げ・やり投げ・走り幅跳び・短距離走）にならい、近代オリンピックの父・クーベルタン男爵が、近代五種を考案・創設しました。



マラソンスイミング　（１０ｋｍマラソン）

マラソンスイミングは、海や川など自然の水の中で行われる長距離水泳競技です。オープンウォータースイミング（ＯＷＳ）とも言います。

泳ぎ方はフリースタイルです。競技者同士の身体接触もあり、潮や波の影響、水温、野生生物などを考慮した戦略を練る必要があります。数時間１人で泳ぎきる持久力・忍耐力も求められます。速い選手では、１０ｋｍを２時間未満で泳ぎます。

［参考図書］

『７人制ラグビー上達クリニック』　村田亙　実業之日本社　２０１１

『オリンピック絵事典』ＰＨＰ研究所　２００４

『初めての人のゴルフBOOK』　横田英治　成美堂出版　２０１５

『オープンウォータースイミング教本』　日本水泳連盟　大修館書店　２０１４

リオデジャネイロってどんな都市？

リオデジャネイロは、人口が６００万人を超えるブラジル第２の都市です。大西洋沿岸に位置し、熱帯気候に属しています。

１５０２年１月、ポルトガルの探検家ガスパール・デ・レモスたちがある入り江に到達しました。当時彼らは、そこが大陸の内部へとつながる大河の河口だと考え、リオデジャネイロ（１月の川）と命名しました。

はなやかな衣装でサンバを踊るリオのカーニバルは世界的に有名です。

［参考図書］

『池上彰が注目するこれからの大都市・経済大国

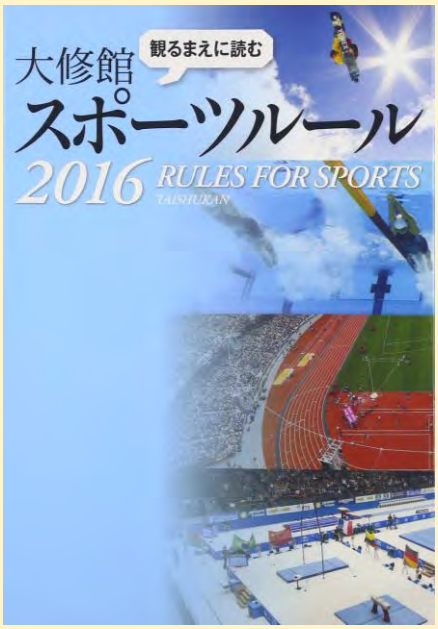
③リオデジャネイロ・ブラジル』

池上彰　講談社　２０１５

『スポーツ年鑑　２０１６』　ポプラ社　２０１６

おすすめ展示図書

観るまえに読む大修館スポーツルール



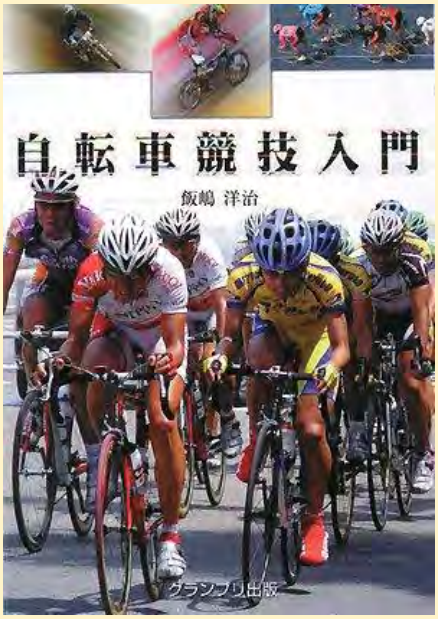
大修館書店編集部
大修館書店
２０１６年４月発行
請求記号　７８０．３　ミ　１６

オリンピックが始まると、自分の知らない競技がＴＶ放送されたり、余り興味のなかった種目の選手が良い成績を残し、クローズアップされます。話題に誘われて競技を観る時、その競技のルールを知っていると、楽しさは倍増します。

そんな時に役に立つのがこの１冊です。ルールや「観るポイント」が、イラスト入りで紹介されています。飛び込みや体操のつり輪など、競技経験がなくても、採点方法を知ることで、観戦時の興奮は高まることでしょう。

手元に置いて、オリンピック観戦を１００倍楽しみませんか!!

自転車競技入門



飯嶋　洋治
グランプリ出版
２００８年８月発行
請求記号　７８６．５　イ

最近、だいぶお馴染みになってきた自転車ロードレース。Ｋｅｉｒｉｎ（競輪）はオリンピック種目になった日本生まれの自転車競技。

多様な自転車競技の輪郭を見事に描いた本書に出会うと、ただ自転車をこぐというシンプルな競技が、こんなにも人々に愛されていることに心を揺さぶられ、自転車の奥深さにも気付かされます。

自転車ファンでも分かりにくいトラック種目のルールも、イラストで易しく解説。マウンテンバイクやＢＭＸまで目配せが行き届いています。自転車競技に興味のある人は、リオ五輪までに、目を通すべき必読書です。

展示図書リスト

書名	著編者名	出版社名	出版年	請求記号
●オリンピックの概要・歴史				
エピソードで読む世界の国243　2016	エピソードで読む世界の国編集委員会	山川出版社	2016	290　エ　16
夏季オリンピック六ヶ国語辞典　1～5	本多　英男	三恵社	2015	780.3　ホ　1~5
オリンピックボランティアになるための本	市井　愛	インプレスジャパン	2014	780.6　イ
これならわかるオリンピックの歴史Q&A	石井 法太 石出 みどり	大月書店	2016	780.6　イ
オリンピック1300年・スキー5000年	本郷　透徹	北國新聞社	2014	780.6　ホ
オリンピックの「意外」な真実	武田　知弘	大和書房	2014	780.6　タ
JOAオリンピック小事典	日本オリンピック・アカデミー	メディア・パル	2016	780.6　ニ
オリンピック	千野　帽子	KADOKAWA	2016	908　オ
★オリンピック種目				
観るまえに読む大修館スポーツルール　2016	大修館書店編集部	大修館書店	2016	780.3　ミ　16
新体操は芸術かスポーツか	渡部　愛都子	伊勢新聞社	2016	781.4　ワ
鉄骨クラブの偉人	浅沢　英	KADOKAWA	2016	781.5　ア
ダッシュ博士のスプリント教室	朝原　宣治／監	ベースボール・マガジン社	2015	782.3　ダ
バスケットボール物語	水谷　豊	大修館書店	2011	783.1　ミ
ラグビー「観戦力」が高まる	斉藤　健仁	東邦出版	2013	783.4　サ
7人制ラグビー上達クリニック	村田　亙	実業之日本社	2011	783.4　ム
マンガでわかるバドミントンの技術	能登　則男／監	ベースボール・マガジン社	2015	783.5　マ
わかりやすいゴルフのルール［2016年版］	飯田　雅樹／監	成美堂出版	2016	783.8　ワ　16
シンクロの鬼と呼ばれて	井村　雅代	新潮社	2015	785.2　イ
オープンウォータースイミング教本	日本水泳連盟	大修館書店	2014	785.2　オ
カヌースポーツ基礎	日本レクリエーショナルカヌー協会	海文堂出版	2013	785.5　カ
自転車競技入門	飯嶋　洋治	グランプリ出版	2008	786.5　イ
ALSOKパワーで勝つ！レスリング最強バイブル	大橋　正教／監	メイツ出版	2015	788.2　ア
女子のための柔道の教科書	木村　昌彦他	滋慶出版　土屋書店	2014	789.2　ジ
日本の柔道フランスのJUDO	溝口　紀子	高文研	2015	789.2　ミ
「奇跡」は準備されている	オレグ・マツェイチュク	講談社	2014	789.3　マ
これからはじめる人のための楽しい乗馬ビジュアルテキスト	ジョー・バード	緑書房	2012	789.6　バ
■オリンピックを題材にした読み物				
頼むから、ほっといてくれ	桂　望美	幻冬舎	2012	913.6　カツ
ウィメンズマラソン	坂井　希久子	角川春樹事務所	2015	913.6　サカ
泳いで帰れ	奥田　英朗	光文社	2008	915.6　オク
▲リオデジャネイロ・ブラジル				
ブラジル雑学事典	田所　清克	春風社	2016	296.2　タ
おいしいブラジル	麻生　雅人	スペースシャワーネットワーク	2016	596.2　ア
リアル・ブラジル音楽	ウィリー・ヲゥーパー	ヤマハミュージックメディア	2015	762.6　ウ
男と女のブラジル・ポルトガル語会話術	新垣クラウディア	TLS出版社	2014	869.7　ア

作成：平成28年6月25日　上高田図書館

オリンピック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

アーチェリー、オリンピック、カヌー、競泳、近代五種、五輪、ゴルフ、サッカー、自転車、射撃、柔道、重量挙げ（ウエイトリフティング）、シンクロナイズドスイミング、新体操、水球、セーリング、セブンズ、体操、卓球、テコンドー、テニス、飛び込み、トライアスロン、トランポリン、馬術、バスケットボール、バドミントン、バレーボール、ハンドボール、ビーチバレー、ボート、ボクシング、ホッケー、マラソンスイミング、ラグビー、陸上、レスリング　　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
スポーツ用語事典　小倉伸一 三修社　２００８	Ｒ７８０．３　ス	中央図書館
	７８０．３　ス	上高田図書館
２１世紀スポーツ大事典 大修館書店　２０１５	Ｒ７８０．３　ニ	中央図書館
	７８０．３　ニ	上高田図書館

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
262	ブラジルの歴史	780．6	オリンピック
296	南アメリカの地理・地誌・紀行	783．4	フットボール（ラグビー）
780．1	体育理論	783．8	ゴルフ

◆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
オリンピック裏話 伊藤公　ぎょうせい　2013	780．6　イ	上高田図書館
日の丸女子バレー 吉井妙子　文藝春秋　2013	783．2　ヨ	中央図書館
ブラジル　ブラジルポルトガル語＋日本語英語 玖保キリコ　JTBパブリッシング　2012	869．7　ブ	本町、東中野図書館

◆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

＜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
ゴルフダイジェスト ゴルフダイジェスト社　週刊	78	本町図書館
Sports Graphic Number 文藝春秋　隔週	78	中央、本町、野方、東中野、 上高田図書館
Rugby magazine 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。

※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

◎公益財団法人日本オリンピック委員会（JOC）
http://www.joc.or.jp/
オリンピックの歴史や、応援イベントの告知、開催地一覧、日本選手の大会参加状況など、オリンピックのあらゆる情報が手に入ります。出場選手用に作成されたコンディショニングガイドを閲覧できるので、選手達と同じ緊張感を味わうこともできるかもしれません。

◎メルコスール観光局
http://www.mercosur.jp/
南米旅行者のための基本情報が掲載されています。「メルコスール」とは、南米諸国の共同市場を目指す共同体です。各国の動画紹介もあります。

6. 関連機関を利用して調べる

◎学遊館（公益財団法人笹川スポーツ財団）
〒107-0052 東京都港区赤坂 1-12-32　アーク森ビル　イーストウィング 11 階
TEL：03-5545-3301
http://www.ssf.or.jp/library/tabid/635/Default.aspx
笹川スポーツ財団では、生涯スポーツの育成のための支援活動を行っています。ライブラリ「学遊館」は、スポーツ政策に関する専門図書館で誰でも利用できます。

◎東京オリンピックメモリアルギャラリー（駒沢オリンピック公園総合運動場）
〒154-0013 東京都世田谷区駒沢公園 1-1
TEL：03-3421-6199
http://www.tef.or.jp/kopgp/gallery.jsp
1964 年の東京オリンピックを中心に、オリンピック関連の資料を展示しており、スポーツの体験・体感ゾーンもあります。

上高田図書館　TOPICS

マルトク 得 図書館

図書館のお得情報をお届けします！

第３回　ブックポスト

◆ ブックポストって、なに？

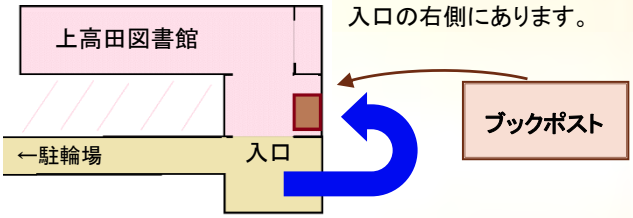
ブックポストとは、図書返却箱のことです。カウンターで返却する以外の方法として、ブックポストに投函し、返却することもできます。

上高田図書館ブックポスト

入口の右側にあります。

中野区のブックポストは、以下の場所に設置しています。

- 中野区各図書館
- JR中野駅南口
- 中野区役所



上高田図書館のブックポストは24時間常に利用できます。

返却だけの際には、ブックポストもご利用ください。

※ブックポストに返却された場合、リライトカードの記載は残っています。次回ご来館の際に、カウンターにてリライトカードを提示していただければ、記載内容を最新の利用状況に更新いたします。

JR中野駅南口ブックポスト

交番のすぐ隣にあります。

中野区役所ブックポスト

区役所の入口にあります。

【ブックポストに返却できない資料】
・都立図書館や他の自治体から取寄せた資料
・視聴覚資料（ＣＤ・カセットテープ・レコード・ビデオ・ＤＶＤ）
・付属資料（ＣＤ・ＣＤ-ＲＯＭ・フロッピーディスク・カセットテープ・ビデオ・ＤＶＤなど）
　付きの本・紙芝居・雑誌。
※　資料の破損防止のためご協力をお願いします。