

# 図書館だより

令和6年10月号  
鳴門高校図書館

## 自伝 読書で「スポーツの秋」 モチベーションUP 筋トレし 健康法

スポーツに関する本がたくさん入りました。「50-50」を達成した大谷選手に関する本や、パラリンピックで金メダルを獲得した小田選手の本、徳島県出身の野球選手である杉本選手の本、読むことで運動したくなるモチベーションアップの本、メンタル管理の本、その他いろいろな本があるので、学生生活でスポーツに力を入れている人も、図書館の本を役立ててみてはいかがでしょうか？



新着図書

図書館カウンター前に置いています。貸出中の本は予約ができます！

分野	タイトル	著者
ウォーキング	神ウォーキング	佐藤義人／著
筋トレ	効果絶大自宅筋トレ	石井直方／監修
健康法	「運動しなきゃ…」が「運動したい！」に変わる本	Testosterone／著
サッカー	サッカー「いい選手」の考え方	鬼木祐輔／著
自己啓発	365日、絶好調で超ハッピーになれる言葉	Testosterone／著
食事	たんぱく質&脂質データBOOK	藤田聡／監修
食事	陸上選手の栄養と食事	田口素子／著
テニス	凱旋	小田凱人／著
トレーニング	最強の身体能力	中野崇／著
トレーニング	完全体幹教本	木場克己／著
バレー	八秒で跳べ	坪田侑也／著
バレー	日本男子バレー勇者たちの軌跡	田中夕子／著
バレー	頂を目指して	石川祐希／著
メンタル	10代を支えるスポーツメンタルケアのはじめ方	小塩靖崇／著
陸上	スプリントの鬼	五味宏生／著