



ムツミらいぶらいー (2015年4月)

図書館レビューしませんか？



新着図書案内 ---

映画・テレビ・話題・スポーツ

さいはてにて であれーガールズ 正しいプスのほめ方 京大芸人式日本史 最貧困女子 地方消滅 超辛口先生の俳句教室 (プレバト) 理系あるある

読み物

ぼくは明日、昨日のきみとデートする 珈琲店タレーランの事件簿4 日本レンタルパワの会 強く結べ、ポニーテール ホケツ! たたみ部屋の写真展 カブキブ!

残りの人生で今日がいちばん若い日 絶唱 (湊かなえ) サーカスの夜 (小川糸) 漁港の肉子ちゃん (西加奈子) イギリス流輝く年の重ね方 (井形慶子)

ロストデイズ (大崎善生) 日本の大和言葉を美しく話す

料理・スポーツ

錦織圭—マイケルチャンに学んだ思考 羽生結弦—誇り高き日本人の心を育てる言葉 メンタルによる運動障害「イップス」かもしれないと思ったら読む本

続ける技術、続けさせる技術 ちばのおかず

ちょっと勉強

「原発ゼロ」の真実 原発再稼働で日本は大復活する ご当地電力はじめました! 原発とどう向き合うか 18歳の著作権入門 一生使える算数力は親が教えなさい

ちゃんとした音楽理論を読む前に読んでおく本 伝えるための教科書 マンガでわかる有機化学 両生類・爬虫類のふしぎ 日本国憲法/大阪おばちゃんの話



本の相談は、堀工へ



◆◆◆◆わたしのおすすめ (司書・ほりえ) ◆◆◆◆◆「続ける技術、続けさせる技術」(木場克己)

4月はスタートの季節。「〇〇をしよう!」と始めたことはないだろうか。部活でレギュラー落ちたから密かにトレーニングを始めた。成績が下がったので毎日1時間の勉強を始めた、など。でも続かない、三日坊主の繰り返しという経験はないだろうか。“継続できない人の10の特徴はこれです!”と最初ページにチェック項目がある。やってみるだけでも自分を知ることができる。著者は、長友佑都選手のトレーナーである、“体幹”という言葉を知るとピンとくるかも。4つのキーワードから、続けるため、続けさせるためのポイントが示されている。目標達成のために読むのはもちろん、柔道整復師やスポーツトレーナー、教師をめざしている人にもすすめたい1冊である。