

①高校生からのおすすめ本



<スポーツ>～挑戦～

番号	書名	著者名	出版社名	キーワード	学校名	学年	紹介メッセージ
88	心を整える 勝利をたぐり寄せる ための56の習慣	長谷部 誠	幻冬舎	心と体	岡山操山	3	この本では、日本を代表する長谷部選手のメンタル面について書かれています。この本を読むと、長谷部選手の考え方や気持ちの持ち方が見えてきます。そのなかには、私たちにも活かしていけるようなこともあります。実際に、私がこの本で学んだことが、勉強や部活に今も活かされています。メンタルが弱い人や気持ちの持ち方がわからない人にはおすすめです。
89	上昇思考 幸せを感じるために 大切なこと	長友 佑都	KADOKAWA	将来役に立つ	岡山東商業	3	この本は、部活や進路のことで悩んでいる高校生にぴったりの本です。目標に向かって頑張っていく中で必要な考え方を日常生活で小さな事に幸せを感じるなどが書かれていて、目標や夢を叶えたい人にはぴったりの本だと思うので、ぜひ読んでみてください。
90	羽生結弦語録	羽生 結弦	ぴあ	青春	清心女子	1	ソチオリンピック金メダリスト、羽生結弦選手の語録集です。常に、闘争心を忘れずに世界と闘い、周りの人に感謝の気持ちを持ち続けている羽生選手の言葉に、みなさんも不思議と引きつけられることでしょう。どんなに困難な逆境に立たされても、あきらめずに前を見続ける姿の裏には、この本に集められた数多くの言葉が隠されています。アスリートの精神を学びたいあなた、ぜひ読んでみてください。
91	夢をつかむ イチロー 262のメッセージ	『夢をつかむイチロー 262のメッセージ』編集委員会	ぴあ	262のメッセージ	玉野光南	3	イチロー選手の試行錯誤をまるごとぎっしりつめて「イチロー選手の具体的な行動と考えをいつでも思い出すことができ、何を成し遂げようとする人にも参考になる」と、勇気がわいてくる本です。メジャーリーグ挑戦以降の発言を5部構成でまとめている、パラパラと軽く読んだだけでも発見が多い本になっています。イチロー選手の独特の筋道が静かに見えてくるようになってきます。元気になりたいときにパラッと読んで元気になれる作品です。
92	トップスケーターの流儀 中野友加里が聞く9人のリアルストーリー	中野 友加里	双葉社	本物	就実	2	ソチオリンピックの影響で人気が高まり、注目度も高まってきているフィギュアスケート。2010年に現役を引退し、その後テレビ局に入社した中野友加里さん。かつて実際に競い合った仲間同士だからこそ聞けた会話がたくさんある。ソチオリンピックで日本男子初の金メダルを獲得した羽生選手、今年約1年の休養を経て再びリンクへと戻ってきた浅田選手など、現役選手から引退した選手まで9人!!読んでいて全然飽きない、そんな一冊!!
93	松岡修造の人生を強く生きる83の言葉	松岡 修造	アスコム	今日からおまえは富士山だ!	倉敷古城池	1	この本は、松岡修造さんが東日本大震災をきっかけに、今を生きる人たちに向けて心の底からの応援になると選んだ言葉が書かれています。松岡さんは、常にポジティブで熱い男のようなイメージがありますが、実はかなり消極的で弱い人間だそうです。そんな松岡修造さんが考えついた言葉たち、フツと笑いたくなるようなものもありますが、理由を読めば納得出来るものばかりでおもしろかったです。これを読めば、今日からおまえは富士山だ!
94	一瞬の風になれ	佐藤 多佳子	講談社	青春	倉敷天城	1	主人公は、天才のサッカー選手を兄にもつ新二。兄と一緒にチームでプレイしたいとサッカーを頑張る新二だったが、才能の差にあきらめ、サッカーをやめてしまう。そんな新二に親友である蓮からの「新二も一緒に走る?」の一言。その一言で新二は陸上部へ入部する。彼はどう変わっていくのか、気になる人はぜひ読んでみてください。
95	武士道シックスティーン	菅田 哲也	文藝春秋	青春	玉野光南	3	剣道のエリートであり気の強く勝ちにこだわる香織とお気楽に楽しく剣道をする早苗。正反対の2人がライバルとして、良い仲間として成長していく物語です。スポーツを通して人間関係や精神を鍛えて仲間の大切さを改めて感じる事ができます。剣道をしている人もしていない人も分かりやすく、またセブンティーン、エイティーンと続いていくので2人の成長を自分の高校生活と一緒に感じていく事のできる一冊だと思います。