



青春サプリ。 自分がここにいる理由 (心が元気になる、5つの部活ストーリー)

文 青木美帆, 田中夕子, ささきあり,
近江屋一朗, 日比野恭三

絵 くじょう
ポプラ社

大丈夫。何とかなるよ

玉野市立八浜中学校 2年

紹介文

色々な部活のストーリーがおもしろくて感動出来て共感できる本です。そして嘘みたいな話ですが、本当の話です。

玉野市立八浜中学校 2年

1冊に5話ずついろんな部活で実際に起こったお話が入っています。元気と勇気が出る全5巻です。

作成委員

～部活のススメ～



桐島、部活やめるってよ

F

著 朝井リョウ
集英社文庫



空への助走

福蜂工業高校運動部

F S

著 壁井ユカコ
集英社



部活魂!
この文化部がすごい

著 読売中高生新聞編集室
筑摩書房

『桐島、部活やめるってよ』はバレー部キャプテンの桐島が部活をやめたことにより、周りの高校生たちに心境の変化が起こる物語。大学生だった朝井リョウさんのデビュー作です。『空への助走』はバレー部、陸上部、柔道部など運動部を中心に釣り部や写真部などさまざまなメンバーがいきいきと登場する短編です。『2.43清陰高校男子バレー部』のスピノフ作品でもあります。高校生になってどんな部活に入ろうかなと悩んでいる人には『部活魂! この文化部がすごい』が参考になります。日本各地のいろんな文化部の等身大の部員たちを紹介するノンフィクションです。



あと少し、もう少し

F

著 瀬尾まいこ
新潮社

紹介文

陸上部の名物顧問が異動になって、頼りない先生に代わります。駅伝大会に出場するメンバーを寄せ集め、その6人の思いやかかえている悩みなどが分かります。6人とも不良だったり、元いじめられっこだったり個性があり、面白いです。同じシーンが何回か出てきて、同じシーンでもそれぞれ思いが違うところが読んでいて納得できたりします。だんだん駅伝や先生、仲間に対する思いが変化していくのも見所です。一生懸命努力して強くなろうとしているのが、力をもらえてとてもいいです。

1回目に読むのと2回目に読むので面白さが変わったり、
「このときこんな気持ちだったんだ。」と感じる思いが変わったりすると思います。とてもいい本なのでぜひ読んでみて下さい。
倉敷市立西中学校2年

県大会出場に向けて、他校と戦うところがドキドキします。時々、笑える場面もあっておもしろいです。登場人物一人一人もとても個性豊かです。でも、駅伝メンバーは寄せ集めで相性が合わなそうなる6人。そんな6人が1つの共通の目標に向かって、たすきをつないでいきます。仲間の大切さや一人ではないということを教えてくれる本です。
倉敷市立南中学校2年

～あきらめないで走る～



ダッシュ!

F

著 村上しいこ
講談社



駅伝ランナー

F S

著 佐藤いつ子
KADOKAWA / 角川文庫



サイド・トラック

F

走るのニガテなぼくのランニング日記

著 ダイアナ・ハーモン・アシャー
訳 武富博子
評論社

『ダッシュ!』は平凡な陸上部員の真歩がなぜかキャプテンに指名されますが、有望な1年生が入ってきて400mリレーで補欠になる危機が迫ります。中学最後の大会で全力を出せるのか? 『駅伝ランナー』は走ることが好きな12歳の走者が主人公です。駅伝の大会に出たいけれどチームメイトから補欠を言い渡されてしまいます。夢に向かって熱い心を持つ主人公に共感できます(全3巻)。『サイド・トラック』はアメリカの作品です。運動がダメなADD(注意欠陥障害)のジョセフがクロスカントリーのリーグ決勝戦に出ることになります。友達のために、チームのみんなのために、ジョセフは走ります。



「弱くても勝てます」 開成高校野球部のセオリー

著 高橋秀実
新潮文庫

野球は下手でも気持ちで勝つ!

倉敷市立庄中学校 2年

紹介文

この本は、東大合格者数日本一で有名な開成高校の野球部の日々をかけたノンフィクションです。この本の中で特におもしろいところは、野球部の選手一人一人の独特な考え方です。読んでいるうちに思わず爆笑してしまうほどおもしろいです。また、作者とのインタビューでの会話が多くの、とても読みやすいです。下手を自覚しながら、生真面目に野球に取り組む選手たちの日々は、誰もが元気づけられると思うので、ぜひ読んでみてください。

倉敷市立庄中学校 2年

だれもがこの本を読んで共感できるように、野球に対してくわしく書かれていて、この本を読んでいる時に、「もし自分も同じようなことがあったら」など想像してしまうような作品です。野球をしている人には特に読んでほしい本です。

岡山理科大学附属中学校 1年

～野球が好きだ～



ことだま
野球魂を熱くする名言集

編 「野球太郎」編集部、石井孝
集英社



雲は湧き、光あふれて

著 須賀しのぶ
集英社オレンジ文庫



青空エール (1)
マーガレットコミックス (コミック)

著 河原和音
©河原和音 / 集英社

『ことだま』は野球の名選手、指導者の熱い言葉が収録されています。野球への愛があふれる1冊です。『雲は湧き、光あふれて』は甲子園を描く小説集。高校球児、新米記者、未経験の監督などいろいろな立場からいきいきと描かれていて引き込まれます。書名は夏の選手権大会歌「栄冠は君に輝く」の歌詞から付けられています。シリーズ3巻まであります。『青空エール』はコミック(全19巻)です。野球部の応援がたくて吹奏楽部に入部したつばさの高校3年間の物語。野球部の大介とともにそれぞれの部活動に打ち込む姿に心動かされます。



DOUBLES!! -ダブルス- F S

著 天沢夏月

KADOKAWA / メディアワークス文庫

紹介文

お互いに主張し合って反発していた琢磨と駆が、ダブルスを組むことになり、時間を追うごとに2人が徐々に理解し、歩みよっていく姿はとても面白いし、青春って感じがしました。

倉敷市立黒崎中学校 3年

孤高の天才プレイヤーと人を信用できない選手が高校テニス部で出会います。性格が正反対でケンカばかりしている2人ですがテニスが好きで互いに認め合っていきます。ダブルスの醍醐味を味わうことができる！シリーズ全5巻が刊行されています。

作成委員

～テニスはメンタルで勝負！～



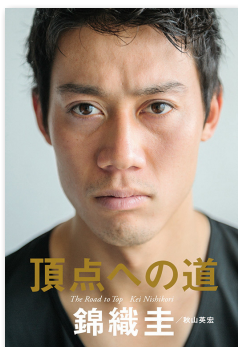
ひっぱたけ!

～茨城県立利根南高校ソフトテニス部～

著 川添枯美

装画 鳥羽雨

集英社オレンジ文庫



頂点への道

著 錦織圭, 秋山英宏

文藝春秋



心を強くする

「世界一のメンタル」50のルール

著 サーシャ・バイン

訳 高見浩

飛鳥新社

『ひっぱたけ!』は女子ダブルスのお話です。ソフトテニス強豪中学校から進学校の高校に入学してテニスをやめるつもりだった夏希と花綾ですが、先輩2人だけのソフトテニス部に入ることになります。『頂点への道』はテニスプレイヤー錦織圭が19歳から始めたブログの内容を収録しています。競技が終わった後にこんなことを考えていたのかと興味深く読むことができます。『心を強くする』はテニスプレイヤー大坂なおみの元コーチとして有名なサーシャ・バイン氏が書いた本です。人生の苦境に立ち向かう意欲を養うために心を強くするヒントを手に入れましょう。



ハイキュー!! ショーセツバン!! (1) 烏野強化合宿

著 古舘春一(原作), 星希依子(ノベライズ)
集英社JUMP j BOOKS

ジャンプ連載『ハイキュー!!』の舞台裏

高梁市立成羽中学校 1 年

紹介文

小学校時代「春高バレー」で見た“小さな巨人”に憧れ、バレーボールを始めた日向が、生意気な天才セッター影山や仲間たちと共に全国大会出場を目指す物語です。背の高い人も低い人も、それぞれがあきらめずに戦う姿が描かれていておもしろいです。また、『ショーセツバン!!』では、漫画では描かれていない、未公開の部分が明かされるなど、読みごたえ抜群です。

『ハイキュー!! ショーセツバン!!』ではマンガ・アニメには描かれていない裏話が収録されています。烏野高校だけではなく音駒高校・皐谷学園高校・稲荷崎高校・青葉城西高校など色々な高校の裏話も入っています。マンガ・アニメを見てきた人はこんなこともあったのかとさらにハイキュー!! が好きになる要素が盛りだくさんです。ちょっと小説を読むのは苦手だという人でもとても読みやすいと思うのでぜひ読んでみてください。

倉敷市立東陽中学校 2 年

倉敷市立南中学校 3 年

～ボールを繋げ！打て！！～



ハリガネサービス (1)
(コミック)

著 荒達哉
秋田書店

F S



アタックライン

著 中城廉太
幻冬舎メディアコンサルティング

F



2.43
清陰高校男子バレー部 春高編

著 壁井ユカコ
集英社

F S

『ハリガネサービス』は、中学時代にバレー部のレギュラーになれなかった下平(しもだいら)がひたすら練習して特殊なサーブが打てるようになり、高校バレー部で活躍するコミック(全24巻)です。新シリーズは『ハリガネサービスACE』です。『アタックライン』は、理由があるとはいえ暴力をふるう問題児が中学の強豪バレー部に入部します。「俺にはバレーしかない」と覚悟を決めている京輔は、鬼監督にしごかれて実力をつけ、バレーひとすじの人生を歩んでいきます。『2.43……』は福井県の弱小男子バレー部が全国を目指す人気シリーズです。2021年にはアニメになりました。特にこの3作目の春高編は全国から都道府県代表が集結する『2.43』シリーズ中、最も熱く泣けると評判のストーリーです。



風のヒルクライム ぼくらの自転車ロードレース

F

作 加部鈴子
岩崎書店

紹介文

この物語は5人のロードレースの選手がそれぞれのゴールに向かうストーリーです。5人いるので飽きずに読むことができます。ロードレースを知らなくても読むことができロードレースに興味をもてます。1人1人が自分のゴールに向かって頑張っている姿はかっこいいです。誰でも手軽に読めていいと思います。

倉敷市立庄中学校 2年

ヒルクライム（山道を行く自転車レース）を通じて中学生やその父親、高校生など、いろいろな立場の登場人物が描かれている連作短編集です。

作成委員

～風を受けて自分と向き合う～



スマイリング!
岩熊自転車 関口俊太
著 土橋章宏
中央公論新社

F



セカンドウィンド (1)
著 川西蘭
小学館

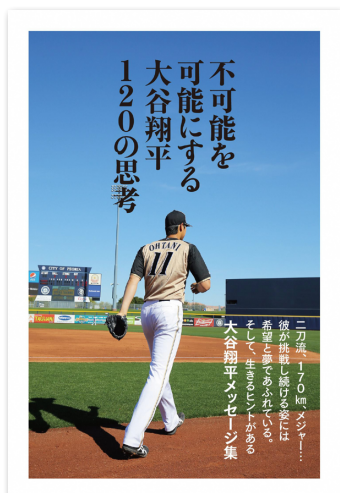
F S



自転車冒険記 12歳の助走
著 竹内真
河出書房新社

F S

『スマイリング!』ではロードバイクにあこがれている俊太が、ある日パンク魔にまちがわれたところを街の自転車屋さんに助けてもらいます。この出会いが俊太の運命を変えていくストーリーです。『セカンドウィンド』の主人公、洋は父親がロードレーサーでした。祖父に自転車に乗ることを反対されますが自らの意思で地元の実業団チームに入ります（全3巻）。『自転車冒険記』はマウンテンバイクに乗って冒険に出るロードムービーのような物語。『自転車少年記』シリーズの主人公、昇平の息子の北斗が主人公として活躍します。



不可能を可能にする 大谷翔平120の思考

著 大谷翔平
ぴあ

紹介文

この本は大谷翔平が思っていたこと、考えていたこと、最初のような気持ちでメジャーではなくプロの世界を選んだかなどが書かれています。特に一番気に入ったのは「僕がどういう選手になるのかは自分で決めることだと思います」です。他の人にこうしたほうがいいと言われてたおりのするのではなく、それはあくまでアドバイス、自分で考えた道を真っすぐに行くという考えはとてもいいと思いました。野球やスポーツをやっている人はぜひ、読んでみてください。

倉敷市立南中学校 2年

現在、メジャーリーガーとして活躍している大谷翔平選手。日本のプロ野球で活躍していた時の大谷選手の言葉を紹介、解説した本です。トッププレイヤーは、人生の大きな目標についてどう考えどう取り組むべきかを教えてください。

作成委員

～あこがれの選手を知る～



ネイマール
ピッチでくりだす魔法
著 マイケル・パート
訳 樋渡正人
ポプラ社



不屈の心
著 上原浩治
ポプラ社



証言イチロー
「孤高の天才」の素顔と生き様
編 別冊宝島編集部
宝島社

『ネイマール ピッチでくりだす魔法』は誰もが知っているサッカー界のスターのノンフィクション。ブラジルで貧しいけれど家族の愛情に支えられて育ったネイマール選手は誰にも負けない努力と才能で世界ナンバーワンのフォワードになります。『不屈の心』は日本とアメリカで活躍した上原浩治投手の野球観・人生観の本です。けがに苦しみ、挫折を味わった中でどんな考えを持って戦い続けたのかを教えてください。『証言イチロー』では日米の野球選手として誰もが驚く記録を打ち出してきたイチローさんについて交流のあった28人がエピソードを語ります。メジャーリーガーたちのイチローさんについての評価も掲載しています。



部長会議はじまります

F

作 吉野万理子
朝日学生新聞社

紹介文

この物語では、美術部が文化祭のために作ったジオラマがこわされるという事件が起きてしまいます。しかし、このジオラマがこわされたのには、誰かからの善意のメッセージがかくされている？そんな正解かは分からない真相だけど、美術部が文化祭に向かって、前に進んでいく姿が描かれています。私が美術部だったら仲間と協力して作った物をこわされたショックで、前向きに考えることはできないかもしれません。もし、皆さんが美術部としたらどう考え行動をしますか？

倉敷市立庄中学校 1年

文化部編と運動部編の2部構成です。各部の部長が部の代表として部長会議に出席し、事件や困りごとを話し合いで解決していくストーリーです。部長がんばれ！

作成委員

～部活の問題～



疾風の女子マネ!

F

著 まはら三桃
小学館



レギュラーになれないきみへ

著 元永知宏
岩波書店



僕たちの部活動改革
部活自治・10のステップ

F

著 神谷拓
かもがわ出版

一目ぼれした陸上部の彼（リレー選手）を追いかけて不純な動機でマネージャーとして入部した咲良が主人公の『疾風の女子マネ!』。先輩マネージャーと共に行動することで、マネージャーとして大きく成長していく物語です。みなさんは補欠にどんなイメージがありますか。部活動の強豪校ともなると大多数の部員が補欠になってしまいます。『レギュラーになれないきみへ』は高校時代補欠だった8人の野球人がその経験を語ってくれます。『僕たちの部活動改革』は小説仕立ての「部活動の解説書」です。実際に部活動で疑問に思ったことが解決するかもしれません。



限界の正体 自分の見えない檻から抜け出す法

著 為末大
SBクリエイティブ

紹介文

人には限界がある。身体機能は、加齢とともに低下して行く。「時間は有限だ」。このように人間には限界があり、人には「できる」「できない」があり、努力してもどうにもならないことがあります。この本は、全力を出し切った人だからこそ分かる限界を知ることができる本です。

瀬戸内市立邑久中学校3年

スプリント種目の世界大会で日本人初のメダル獲得者の為末大さん。シドニー、アテネ、北京の3度のオリンピックに出場しています。どうすれば世界で勝負できるのか、元アスリートならではの考え方を伝授してくれます。スポーツだけではなく遊びや勉強に対して自分の知らない可能性に気づくきっかけになります。

作成委員

～プロフェッショナルに学べ～



異次元へ
型破りの守備・攻撃&メンタル追求バイブル

著 菊池涼介
廣済堂出版



技術と心
至高の打撃・野球道&精神力探求バイブル

著 秋山翔吾
廣済堂出版



夢をかなえる教科書
トップアスリートに学ぶ39のヒント

編 テレビ朝日
文化工房

『異次元へ』は広島カープの菊池涼介選手が自身の野球の技術、守備・打撃・走塁を解説します。『技術と心』は埼玉西武ライオンズ(当時)の秋山翔吾選手が打撃術、バットコントロールを語ります。どちらの本も一般に向けたメンタル術について書かれており、参考になります。『夢をかなえる教科書』は「目標達成に必要なこと」「大きな壁にぶつかったら」「プレッシャーに打ち勝つには」「人として成長するには」など、若いアスリートからの質問にスポーツ界のレジェンドが答えてくれます。テレビ番組のインタビューの内容を編集して掲載した本です。



奏のフォルテ

F

著 黒川裕子
講談社

紹介文

主人公の奏は、ホルンの元天才少年で、協調性のなさで孤立してしまったり、家計の苦しさから挫折も考えるが、ライバルとの関係に魅了され、楽しむ音楽を取り戻していく話です。奏の葛藤や揺らぐ気持ちに私はとても心が痛いと感じました。音楽用語が少し多くでてくるけど、私的には誰でも楽しんで読める本だなと思いました。奏のひたむきな姿や成長する姿、音楽を愛す姿に応援したくなると感じました。この本は愛を教えてくれる本です。

倉敷市立南中学校 2年

主人公はホルンの名門ジュリアードのプレカレッジ（高校生以下）のオーディションに挑みます。しかし、あこがれのソリストに愛がないと指摘され……。ハイレベルなソリストを目指す中学男子が愛を探す物語です。

作成委員

～音楽を通じてつながる～



響け! ユーフォニアム
北宇治高校吹奏楽部へようこそ
著 武田綾乃
宝島社



風に恋う
著 額賀滯
文春文庫



アドリブ
著 佐藤まどか
あすなろ書房

『響け! ユーフォニアム』はアニメ化した大人気の小説です。中学最後の吹奏楽コンクールで悔しい思いをした久美子。高校に入り、厳しい顧問の先生の指導のもとでコンクール金賞と関西大会出場を目指します。『風に恋う』も吹奏楽部のお話です。かつての名門高校で1年生ながら部長に指名された男子部員の基が主人公です。黄金世代OBの瑛太郎がコーチになってもう一度全日本コンクールのステージへ。『アドリブ』はイタリアの国立音楽院でフルートを学ぶ日本人のユージが厳しいクラシック音楽界でプロになるため悩む日々が描かれます。美しい音楽にあふれた1冊です。



青少年のための小説入門

F

著 久保寺健彦
集英社

紹介文

この本は、青少年たちが「小説」を通して、最強のコンピになるお話です。もともとは、いじめっ子といじめられっ子の不仲の二人の関係だったのが、本のおもしろさを知りどんどん不仲は解けていくところが好きな所です。前までは、ケンカとか、言い争いをしていた2人だったけど、小説のすばらしさに気がついたとき、意見を出し合ったり、おたがいにアドバイスを出し合って、協力と努力の大切さを教えてくれる本です。ぜひ、読んでみてください。

清心中学校1年

勉強のできる気弱ないじめられっ子、中学生の一真とディスレクシア（文字の読み書きに限定した困難を感じる症状）を持つ不良青年の登。作家になりたい登は一真にありとあらゆる小説を朗読してもらい、共に文学談議に夢中になります。やがて合作で小説を書くことに熱中する2人に胸が熱くなります。

作成委員

～小説を書くということ～



小説の神様
あなたを読む物語（上）

F S

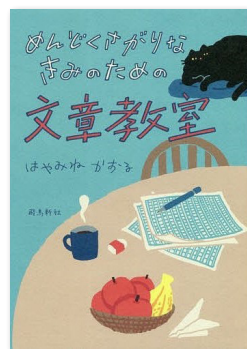
著 相沢沙呼
講談社



小説 響 HIBIKI

F

著 豊田美加
原作 柳本光晴
脚本 西田征史
小学館



めんどくさがりなきみのための文章教室

F

著 はやみねかおる
飛鳥新社

『小説の神様 あなたを読む物語』は『小説の神様』のシリーズ2作目で上下巻です。前作に引き続き、それぞれプロの小説家をしている高校生たちが登場します。なぜ小説を書くのか、小説を求めるのか。青春のみずみずしい想いがあふれます。『小説 響』はコミックの実写映画をノベライズした作品です。女子高生にして天才作家の響が自分の信念を貫き通すストーリーです。小説を書いてみたくなった人におすすめなのが『めんどくさがりなきみのための文章教室』です。中学2年の主人公が黒猫のダニから上手に文書を書く方法を教えてもらいます。著者は人気作家のはやみねかおるさんです。



僕は上手にしゃべれない

F

著 椎野直弥
ポプラ社

今まで気がつかなかったこと

美咲町立旭中学校 1年

紹介文

この物語は話す時につっかえてしまう「吃音症」を抱えている男の子の話です。普段での家族との会話、友人との会話などでもつっかえてしまう中学生の男の子がある日、弁論大会に出ることになります。その弁論大会で男の子が伝えたかった思いをつっかえながらも、一生懸命はなす内容がとても心にひびきます。いろんな人の優しさ、男の子の心の成長がとてもすばらしいと思う本です。ぜひ、手にとって読んでみてください。

高梁市立成羽中学校 2年

～気持ちを伝えたい～



わたしのそばできいていて F

著 リサ・パップ
訳 菊田まりこ
WAVE出版（2016年9月刊行）



遥かに届くきみの聲 F

著 大橋崇行
双葉社



ブロードキャスト F

著 湊かなえ
KADOKAWA

『わたしのそばできいていて』は絵本です。うまく本が読めないマディは、図書館で犬のボニーに本を読んでほしいと頼まれます。そばにいてくれるだけで安心できる……。やさしい気持ちになれる本です。『遥かに届くきみの聲』はかつて天才子役と言われていた高校生の透が主人公。朗読には詩や絵本など懐かしい文学作品が取り上げられています。透は過去を克服することができのでしょうか。『ブロードキャスト』の主人公圭祐は、中学時代に陸上部で活躍しましたが、陸上をあきらめなければならなくなり、高校では友人に誘われて放送部に入ることに。全国高校放送コンテストに向けてラジオドラマ制作に打ち込みます。伝えたいことが表現できるってすばらしい！



天地ダイアリー

作 ささきあり
フレーベル館

F

紹介文

目に見えないスクールカースト。上層、中層に下層。主人公だって、入った委員会だって、全部下層。どうでもいい。そんな彼が、栽培委員になって、たくさんの事を学びます。どうでもよかった、そんな意欲がなかった彼が枯れる花をみて、「何とかしなければ」と友達に意見を言った所に感動しました。ぐんぐん人として成長する主人公や周囲の人に勇気をもらえる本です。

倉敷市立庄中学校2年

マスクをしないと家から出られない内向的な中学男子の木下広葉。栽培委員の活動で花壇をつくり花を育てるようになってから自分の感情を表に出しはじめます。個性的な栽培委員たちと委員会活動を通して心が通じあう物語。

作成委員

～こころ、育て！～



みかん、好き？

F

著 魚住直子
講談社



生きるぼくら

F

著 原田マハ
徳間書店



みんなの園芸店

春夏秋冬を楽しむ庭づくり

作 大野八生
福音館書店

『みかん、好き？』は中学2年で島の中学校に転校してきた拓海が、みかん農家のじいちゃんの畑で出会った東京から来た女の子ひなたとみかんの木の世話を通じて居場所を見つけるストーリーです。『生きるぼくら』は引きこもりの24歳の青年「人生」が主人公です。母が家を出て行き蓼科（たてしな）の祖母を頼ることに。そこで対人恐怖症のつぼみと3人で米作りを始め、だんだんと大切な家族の気持ちを育てていきます。『みんなの園芸店』は実際に植物を育ててみたくなった人におすすめです。イラストレーターで造園家の作者による見て楽しめる素敵な庭造りの本です。