

## スポーツとショウガイ

スポーツをする上で、怪我や自身の健康と状態に配慮をするということは、プロであってもアマチュアであっても、とても大切なことです。誰しもが生涯を通して、楽しく安全にスポーツを続けていくために、その学びを得るために、参考となるような当館所蔵のスポーツ関連資料を紹介します。

Rがついているのは図書館の中でご利用いただく資料です。貸出していません。

### スポーツ傷害

イラストと写真でわかる武道のスポーツ医学 柔道 中学校体育の柔道指導と外傷・障害、事故予防のポイント	武藤 芳照／監修	ベースボール・マガジン社	2016	375.493/ム3161
よくわかる足部・足関節の動きとしくみ 「動き」と「痛み」のメカニズムを図解で学ぶ! 傷害を解くカギ	櫻井 亮輔／著	秀和システム	2018	491.198/サ18X
運動器障害 発見、対応、そして予防まで 子どもの体が危ない!	柏口 新二／編著	柘植書房新社	2019	493.936/カシ9X
名医が教える足のお悩み完全解決バイブル 痛み・不調の理由と治し方がよくわかる	高倉 義典／著	誠文堂新光社	2016	494.67/タ3169
極めに・究める・スポーツリハ	相澤 純也／監修・著	丸善出版	2019	780.19/アシ19Y
選手の競技復帰に役立つスポーツ傷害ハンドブック	神崎 浩二／監修	マイナビ出版	2019	780.19/カコ19Z
スポーツ医療従事者のための本格フロッシング 応急処置、治療、コンディショニングのための新メソッド	スヴェン・クルーゼ／著	ガイアブックス	2020	780.19/クス207
図解スポーツ傷害とリハビリ治療のためのテーピング技術	Anne Keil／著	緑書房	2016	780.19/ケア169
ほんとうに危ないスポーツ脳振盪	谷 諭／著	大修館書店	2016	780.19/タサ168
基礎から学ぶ!スポーツテーピング	高橋 仁／編著	ベースボール・マガジン社	2019	780.19/タ198
防ごう!治そう!スポーツのケガ 予防と応急処置	山本 利春／著	河出書房新社	2012	780.19/ヤト125
ぜんぶわかる動作・運動別筋肉・関節のしくみ事典 リアルな部位別解剖図で詳細解説	川島 敏生／著	成美堂出版	2014	780.193/カト148
痛む部位で検索!ランナーの痛み解決ブック 部位ごとに予防&ケアすれば、もっとラクに走れる		柘出版社	2018	782/イタ183
ランニング医学大事典 評価・診断・治療・予防・リハビリテーション	オコナー／編	西村書店	2013	782/オF13X

### コンディショニングを整える

子どもの健全な成長のためのスポーツのすすめ スポーツをする子どもの父母に伝えたいこと	田崎 篤／著	岩崎書店	2020	379.9/タ7202
アスリートの科学 能力を極限まで引き出す秘密	久木留 毅／著	講談社	2020	780.1/タタ207
これからの健康とスポーツの科学	安部 孝／編	講談社	2020	780.19/アタ003/3
きほんのスポーツ栄養学	大前 恵／著	ポプラ社	2021	780.19/オケ213
市民からアスリートまでのスポーツ栄養学	岡村 浩嗣／編著	八千代出版	2021	780.19/オコ214
図解スポーツコンディショニングの基礎理論	国際スポーツ医科学研究所／監修	西東社	2014	780.19/コク147
運動と疲労の科学 疲労を理解する新たな視点	下光 輝一／編	大修館書店	2018	780.19/シテ187
女性アスリートの教科書 部活女子からトップ選手まで、必ず伸びる、強くなる、指導者・保護者が知っておきたい40のこと	須永 美歌子／著	主婦の友社	2018	780.19/スミ188
スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ?」にこたえる	寺田 新／著	東京大学出版会	2017	780.19/テシ17X
パラリンピックブレイン	中澤 公孝／著	東京大学出版会	2021	780.19/ナキ212
スポーツする人の栄養・食事学	樋口 満／著	集英社	2021	780.19/ヒミ214
アスリートは歳を取るほど強くなる パフォーマンスのピークに関する最新科学	ジェフ・バルコビッチ／著	草思社	2019	780.19/ハン19X
基礎から学ぶ!スポーツマッサージ	溝口 秀雪／編著	ベースボール・マガジン社	2019	780.19/ミヒ19Y

スポーツ医学を志す君たちへ	武藤 芳照／著	南江堂	2021	780.19/ム3216
運動と栄養 健康づくりのための実践指導	上田 伸男／編	講談社	2013	780.193/ウ13Z
最高のランニングのための科学 ケガしない走り方、歩き方	マーク・ククゼラ／著	早川書房	2020	782/クマ20Y
走る医師団が答える「ランニングケア」 現役サブスリーランナー100人の悩みを解決	松田 芳和／著	カンゼン	2020	782/マ3203

## メンタルを整える

アスリートのメンタルケア 選手の心の悩みケースブック	内田 直／編著	大修館書店	2020	780.14/ウス204
よくわかるスポーツ心理学	中込 四郎／編著	ミネルヴァ書房	2012	780.14/ナシ123
アスリートのこころの悩みと支援 スポーツカウンセリングの実際	中込 四郎／著	誠信書房	2017	780.14/ナシ173
基礎から学ぶ!メンタルトレーニング	高妻 容一／著	ベースボール・マガジン社	2019	780.7/ヨ3198
メンタルトレーナーが教える子どもが伸びるスポーツの声かけ 子どもの心を整える36の言葉	辻 秀一／著	池田書店	2017	780.7/ツシ173
スポーツメンタルトレーニング教本	日本スポーツ心理学会／編	大修館書店	2016	780.7/ニホ16Z
記録が伸びる!陸上競技メンタル強化メソッド	井村 久美子／著	実業之日本社	2017	782/イク175

## 障がい者スポーツを知る

R 障害者とスポーツ文献目録 リハビリからパラリンピックまで	結城 俊也／共編	日外アソシエーツ	2020	780.31/ユト201
知的障害児・者のスポーツ	丹野 哲也／監修	東洋館出版社	2016	378.6/タテ16X
ようこそ、障害者スポーツへ パラリンピックを目指すアスリートたち	伊藤 数子／著	廣済堂出版	2012	780/イカ129
身体障がい者スポーツ完全ガイド パラリンピアンからのメッセージ	土田 和歌子／著	東邦出版	2010	780/ツツ106
パラスポーツ・ボランティア入門 共生社会を実現するために	松尾 哲矢／編	旬報社	2019	780.13/マテ19Z
パラスポーツルールブック パラリンピックを楽しもう	陶山 哲夫／監修	清水書院	2016	780.36/ステ169
オリンピック競技おもしろ大全 イラスト図解	雑学総研／著	KADOKAWA	2020	780.69/サツ201
パラリンピックと日本 知られざる60年史	田中 圭太郎／著	集英社	2020	780.69/タケ204
日本の知的障害者スポーツとスペシャルオリンピックス	田引 俊和／著	かもがわ出版	2020	780.69/外20X
パラリンピック大百科	日本障がい者スポーツ協会／協力	清水書院	2017	780.69/ニホ179
JOAオリンピック小事典	日本オリンピック・アカデミー／編著	メディアパル	2019	780.69/ニホ193
パラリンピックを学ぶ	平田 竹男／編著	早稲田大学出版部	2016	780.69/ヒタ168
パラリンピックからの贈りもの	平山 讓／著	PHP研究所	2012	780.69/ヒユ129

障がい者スポーツやパラリンピック関連資料はこどものへやにも多数所蔵があります。

## アスリートから学ぶ

自己の可能性を拓く心理学 パラアスリートのライフストーリー	内田 若希／著	金子書房	2017	780.14/ウウ178
イップス 魔病を乗り越えたアスリートたち	澤宮 優／著	KADOKAWA	2018	780.14/サユ181
復活の力 絶望を栄光にかえたアスリート	長田 渚左／著	新潮社	2010	780.21/オナ10Z
「弱さ」を「強さ」に変えるポジティブラーニング	松岡 修造／著	文藝春秋	2020	780.21/マン20Y
希望をくれた人 パラアスリートの背中を押したプロフェッショナル	宮崎 恵理／著	協同医書出版社	2016	780.21/ミエ167
パラアスリート Para Athlete	山田 清機／著	PHP研究所	2019	780.21/ヤセ19Z
サッカーなら、どんな障がいも超えられる	江橋 よしのり／著	講談社	2016	783.47/イヨ16X
パラアスリートの折れないココロのつくりかた	瀬立 モニカ／著	主婦の友社	2020	785.5/セモ207