



目に青葉号

小名浜海星高校図書館

令和4年5月20日発行

ゴールデンウィークが終わって、「なんだか気力が出ないなあ……」と五月病になっている人はいませんか？ 今月号前半では、そんな人におすすめの本と、部活動に役立つ本を掲載します。

後半は、図書委員のオススメBOOK。

紹介した本の他にも、五月病に効くオススメ本がたくさんありますので、ぜひ、図書館に足を運んでください！！

★★『10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方』 ／水島広子[著]＜紀伊國屋書店＞

この本では、6つの「心の原則」をもとに、「自分に自信が持てない」とか、「SNSがストレスなのにやめられない」とか、「大人が口出ししてきてうるさい」とか、具体的なトラブルから「心を守る」方法を教えます。10代のうちだけでなく、大人になってからも、ずっと使える考え方を学ぶことができます。



★★『「ハッピーな部活」の作り方』 ／中澤篤史・内田良[著]＜岩波書店＞

今、部活が「すごく楽しい！」人は、さらに楽しく。「ちょっとしんどい……」人は、そのつらさを取り除くにはどうしたらいいのか。この本に、その方法が書かれています。

「楽しくない部活はありえない」。著者はそう言い切ります。つらいばかりの部活なら、やめてしまってもいいんです。でも、せっかく入った部活なんだから、できるなら、もっと楽しく続けたい！ そんな人におすすめです。

☆のついた本は本校舎図書館で、★のついた本は水産校舎図書館で借りられます。

図書委員のオススメ



🌸 T2のオススメ 🌸

犯行は、いつ、どこで、行われるかわからない

☆☆『マスカレード・ホテル』／東野圭吾[著]＜集英社＞

東京都内にて、3件の予告殺人が発生した。現場に残された数列の暗号が次の犯行現場を予告するものだと考えた警視庁は、次の現場は、「ホテル・コルテシア東京」だと推理する。

2019年に映画化され、木村拓哉が主演を務めました。

続編もオススメです。



🌸 S2のオススメ 🌸

1人でもできる！ 場所を選ばない全身スポーツなわ跳びで心も体も健康になろう

☆『なわ跳び練習百科』／斎藤仁[著]＜叢文社＞

この本は、日本体育大学を卒業し、今は日本体育大学の特別教授をしている人が書いており、なわ跳びの技の名前やその技の跳び方、コツなどが誰にでもすぐわかるように書かれています。ぜひ読んで、実際にためしてみてください。

☆のついた本は本校舎図書館で、★のついた本は水産校舎図書館で借りられます。