



OH! MY LIB CAFE

01 特集

読書・スポーツの秋! 体を鍛えてみませんか?
～学生オススメ『鍛える本』特集～

学生 INTERVIEW

■環境システム学科 4年
塚原 将司さん

→創部50年以上という伝統ある硬式野球部のキャプテン。「秋の大会では是非とも勝ちたい!」と意気込みを語ってくれました。

■建築学科 2年
井部 奈保子さん

→女子バスケットボール部所属。女バスは今年度から部に昇格しました。秋の関東女子バスケ大会で一勝することが目標。

スポーツの秋、図書館では身体を鍛えるためのオススメ本を紹介し、そして今回は硬式野球部・塚原さんと女子バスケットボール部・井部さんに、日々の鍛え方について色々お聞きしました。

●まずお二人がスポーツを始めたきっかけは何ですか?

(塚原さん: 以下 T) 野球をやっていた兄の影響で始めました。
(井部さん: 以下 I) 小さい頃からいろんなスポーツをしていて、バスケは高校の頃から始めました。

●スポーツマンで憧れている人はいますか?

(T) やはりイチロー。まずケガしないという点で自己管理が凄く、尊敬しています。アスリートとして格好良いと思います。
(I) 特定の人はいないけれど、プロのスポーツ選手がその競技一本に絞って鍛えているのは格好良いな、と思います。

●お二人はサークルや私生活で、どのような体の鍛え方をされているんですか?

(T) 野球部では主に走ります。上半身と下半身の両方をつなぐ体幹を腹筋・背筋で鍛えています。

個人的にオススメの鍛え方はバランスボールですね。足をボールに乗せて腕立てすると結構負荷があっていいですよ。姿勢も良くなりますし。自分は1ヶ月で3キロ痩せました(笑)。

(I) 私は「最近運動してないな」と思ったら筋トレ(腹筋・背筋)をしています。たまに夜など時間があれば走っています。

●体を鍛えるためのオススメ図書などはありますか?

(I) 両親が見ている筋トレ雑誌を見たりしています。
(T) 「4スタンス理論」(*下記参照)です。身体には軸があって、地についた時にどこに重点がかかっているかは人によって違うんですね。この本ではいくつかのスポーツについて重点をつま先、かかとなど4つのタイプに分けて、タイプ別の練習法などを写真つきで説明しています。

●この先、図書館に置いてほしい本はありますか?

(I) 週刊の雑誌は毎週買うのが辛いので、バスケ関係の雑誌を置いてほしいです。
(T) 大学の部活は限られた時間であるものなので、その中で効果的なトレーニングができる本を置いてほしいです。
(図書館) 貴重なご意見ありがとうございました。今後、参考にさせていただきます。

●最後に、サークルに入りたい学生に向けて一言!

(I) 芝工大には女の子の部活は少ないので「運動したいけど入る所がないや」と思っている子に、バスケでよかったら是非来てほしいです。わいわい活動しています。
(T) 硬式野球部は途中から入部する人も結構います。学生でできる野球は大学が最後ですし、技術的にもレベルが高くやりがいもあると思うので、やる気があればどんどん入部してください。募集しています!

塚原さん、井部さん、ご協力ありがとうございました!!



硬式野球部・塚原さんのオススメ本



『4スタンス理論』

廣戸 聡一著
©池田書店

780.11/H74 大宮図書館所蔵

図書館オススメ! 体を鍛える本



『健康・体力づくりの食事メニュー』

年齢・仕事・スポーツ種目別
永田 晟【ほか】著
©西村書店

780.8/Sp6/7 大宮図書館所蔵



『筋肉学入門』

ヒトはなぜトレーニングが必要なのか?』

石井 直方著
©講談社

491.36/175 大宮図書館所蔵

02 キカクテン



キネスポ - kinema & sports -

芝浦工業大学 大宮図書館 企画展

秋といえば読書、芸術、そしてスポーツ！

図書館にある本や映画、また本学の運動系サークルの活動に触れてみませんか？

図書館では映画やスポーツにちなんだ資料の展示を開催中です。

- 概要：写真パネル展示、関連資料展示
- 場所：大宮図書館1階(カウンター前・企画展示コーナー)
- 期間：9/1～11/30(予定)

企画展示 参加サークル

- ★アメリカンフットボール部
中身の濃い基礎トレーニングや実践練習を行い、文武両道のもと励んでいます。
- ★女子バスケットボール部
「楽しく上手く」をモットーに練習し、年2回の大会に出場しています。
- ★硬式野球部
昭和4年に創部された伝統ある部で、多数のプロ野球選手を輩出しています。

03 図書館news

豊洲・大宮図書館には教職関係の本を多数所蔵しています。

配置場所：豊洲図書館→入り口前

大宮図書館→2階教職コーナー

豊洲

『芝浦庵』で茶会が開催されます

- 日時：芝浦祭開催期間(11/1～3)
- 会場：豊洲校舎 研究棟8階
豊洲図書館内 和室『芝浦庵』

今年も茶道部が、芝浦祭にて茶会を開催します。場所は豊洲図書館内の和室『芝浦庵』です。『芝浦庵』は茶室としても利用できる畳敷きの部屋で、大きな図面も広げて閲覧できます。

*通常、館内は飲食厳禁ですのでご了承ください。

▶茶会の詳細は、茶道部(第2クラブハウス棟E108)へ



大宮

図書館ノート設置開始

図書館をご利用の皆さんと図書館とを結ぶコミュニケーションの一環として、大宮図書館1階リフレッシュコーナーに「図書館ノート」を設置しました。

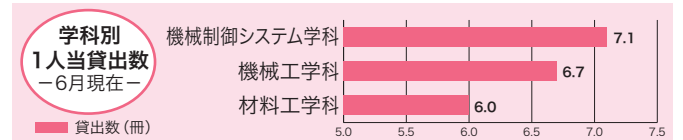
大宮図書館への質問・要望・感想などありましたら、どんどんノートへ書き込んでください！皆さんからの貴重なご意見は、実現に向けて図書館員が検討させていただきます。

ご意見、お待ちしております。

*豊洲・芝浦は準備中

04 図書館 ranking

順位	書名	貸出冊数	請求記号
豊洲	1 粘性流体の力学	19	423.8/I38
	2 これでわかった OP アンプ回路	17	549.34/H64
	3 磁性材料：物性・工学的特性と測定法	13	541.66/Sh36
芝浦	3 音響エレクトロニクス：基礎と応用	13	547.3/O66
	1 DRA-CAD 完全マスター：建築設計 88 のヒント	13	525.18/F71/芝浦
	2 1950年代日本のグラフィックデザイン：デザイナー誕生	9	727.02/I57
大宮	3 12人のデザイン創造プロセス	7	757/I74
	3 JavaScript 辞典	7	007.63/A49
	1 カラマーゾフの兄弟	22	983/D88/文庫
2 地球の歩き方	21	290.93/C44	
3 Binary alloy phase diagrams, second edition, plus updates	21	563.8/B44	



05 教えて！ 図書館

Q 図書館所蔵のマイクロフィルム・CD-ROM に入っている論文を印刷したいのですが複写代の支払い方法がわかりません。

A マイクロフィルム・CD-ROM の印刷は、学生証のポイント制・コイン式以外のプリンタを使用しているため、複写代が発生します。

<料金の支払いから複写物受取りの流れ>

- ①印刷する旨をカウンターに申し出る
- ②カウンターで文献複写申込書を記入する

●複写後●

- ③私費(料金は個人負担)の場合は、学生課前の証明書自動発行機(パピルスメイト)で文献複写代を支払い、入金確認書を図書館カウンターへ渡し、複写物を受け取る
- 校費(料金は学科負担)の場合は、申込用紙に指導教授の氏名を記入し複写物を受け取る

06 図書館カレンダー

開館時間 豊洲・芝浦 9:00～22:00 休館日：__ 短縮開館(10:00～20:00)：__
大宮 9:00～21:30 *開館スケジュールは変更が生じる場合もございますのでご了承ください。

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

07 @がき

皆さんは秋といえばどんなことを思い浮かべますか？

今回は「スポーツの秋・読書の秋」にちなんで素敵な特集を組んでみました。この季節に図書館でお気に入りの一冊を見つけてみてはいかがでしょうか。是非お越し下さいませ。お待ちしております。(菊池)

OH! MY LIB CAFE 2009.9.1 No.3

発行：芝浦工業大学図書館広報係
〒337-8570 埼玉県さいたま市見沼区深作 307
TEL：048-687-5104 FAX：048-687-5122
E-Mail：olib@ow.shibaura-it.ac.jp