

# スポーツのブックリス

※資料は貸出中の場合があります

## サンレーヴスのバスケクリニック

### 『バスケットボールトライアングル・オフense』

テックス・ウィンター著（大修館書店）

この本は伝説的なバスケットボールの指導書の訳書です。黄金期のシカゴ・ブルズ、ロサンゼルス・レイカーズで採用されたチーム戦術「トライアングル・オフense」を徹底解説しています。

### 『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）

スポーツにおいてピークパフォーマンスに必要な要因を「コンディショニング」といいます。この本では「コンディショニング」に関連する要素を幅広く取り上げ、イラストや写真と共にやさしく解説しています。

### 『スポーツ選手のための食事400レシピ—小学生・中高生・大学生～プロスポーツ選手まで 最新版—』石川三知著（学研マーケティング）

スポーツ選手が勝てる体をつくるための、食事の知識とレシピを紹介しています。著者は、荒川静香や稀勢の里閔、全日本男子バレーボールチームなど多くの選手やチームを栄養面からサポートした実績があります。

### 『ひとりのできるスポーツマッサージ—1日10分、自宅で簡単！—』

曾我武史監修（実業之日本社）

激しい動きをするスポーツ選手にとって、日ごろから自分の体をケアしておくことは非常に大切です。この本では、様々な技法を駆使し、自分でできるマッサージを紹介しています。スポーツ選手だけでなく、全ての人に役に立つ内容です。

その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

