

中高生のための
ブックガイド

佐藤理絵 監修

部活動に うちこむ



まえがき

本書は『中高生のためのブックガイド 進路・将来を考える』(2016)、『同探究活動・課題研究のために』(2019)に続く3巻目となります。いずれも、監修者が勤務する茨城キリスト教学園中学校高等学校図書館に於いて、教科・分掌・部活動と連携している読書指導を基に、国語科推薦図書「シオンの100冊」、大学入試対策図書「小論文ハンドブック」(学習指導部・進路指導部)、部活動推薦図書「部活動ブックリスト」から精選しました。

さて、2021年7月23日、東京オリンピック2020が開幕したことは記憶に新しいでしょう。新型コロナウイルス感染症対策のため1年間延期となり、熱狂と混乱のなか、世界中からアスリートが集結して33競技が行われました。その約半年後、2022年2月からは北京オリンピックが開催されています。両大会ともに10代選手が躍進し、大きな話題となりました。全国各地の教育現場では、スポーツの素晴らしさや異文化への理解を深める教育の機会として活用しようと、様々な学習が行われました。一例として、茨城県鹿嶋市のサッカー競技場では「学校連携観戦プログラム」により、県内小中高生の観戦が実現しています。監修者の勤務校でも観戦の機会に恵まれ、参加したサッカー部員たちの嬉しそうな笑顔が今でも忘れられません。

現行の学習指導要領では「学校教育の一環の課外活動」と位置づけられている部活動ですが、文化系部活動を所管する文化庁とスポーツ庁を外局に置く文部科学省は2020年9月、段階的に地域へ移行する方針を定めました。2022年4月にはスポーツ庁の有識者会議による「運動部活動の地域移行に関する検討会議」にて、公立中学校における休日の部活動指導は民間団体等に委ねる「地域移行」を、山間部や離島を除き、2025年度までに達成すると提言案に盛り込み、私立中学校や高等学校についても「取り組むことが望ましい」と推奨しています。具体的には「実施主体は総合型地域スポーツクラブや民間事業者、プロスポーツチーム、大学等を想定」「指導を希望する教員が移行先でも指導できるよう、自治体が兼業・兼職規定を整備」「合否判定資料となる調査書に部活動の成績が書かれるため、高校入試での評価方法を見直す」「経済的に困窮する家庭には、オリンピッ

ク等の国際競技大会を対象としたスポーツ振興くじ (toto・BIG) 助成を含む国や自治体による支援を検討」等が挙げられました。このような部活動改革が進むなか、練習・研究に励む中高生はもとより、指導を担う方々の一助となるよう選書を心がけました。

最後に、本務ご多忙のなか本シリーズ刊行に携わりました諸氏に、深甚の謝意を表します。特に、茨城県高等学校教育研究会図書館部司書部会長の水野谷由紀子氏（茨城県立水戸第一高等学校）の素晴らしい実践がなければ、本書監修は叶いませんでした。また、企画から出版にいたるまで、日外アソシエーツ編集部の関係各位、なかでも石田翔子氏、松本裕加氏、児山政彦氏の献身的な編集作業に支えられています。そして、茨城キリスト教学園中学校高等学校長のランドル・W. ヴォス、元中高図書館部長の馬目泰宏の両教諭、各部活動顧問に指導願いました。心より御礼申し上げます。

2022年4月

佐藤 理絵



茨城キリスト教学園中学校高等学校「部活動」(監修者撮影)

目次

運動部	1	写真	138
運動部全般	2	吹奏楽	142
体操・新体操	7	軽音楽	147
チアリーディング	10	合唱	151
陸上競技	13	演劇	155
バスケットボール	17	落語	159
バレーボール	21	茶道	162
ハンドボール	25	華道	166
サッカー	28	囲碁	169
ラグビー	32	将棋	172
テニス	37	かるた	176
硬式テニス	37	弁論	179
ソフトテニス	41	英語	183
バドミントン	46	文芸	186
卓球	50	身体を鍛える	191
野球	54	医学	192
ソフトボール	59	栄養	194
スキー	62	メンタル	196
水泳	66	進路を考える	199
登山	70	進路を考える	200
自転車競技	73	部活動を考える	207
相撲	77	部活動を考える	208
柔道	81	索引	213
空手	85	書名索引	214
剣道	88	キーワード索引	222
弓道	93		
ダンス	97		
文化部	101		
文化部全般	102		
パソコン	105		
新聞	109		
ボランティア	113		
自然科学	116		
調理・家庭	120		
放送	123		
美術・工芸	127		
マンガ	131		
書道	135		

凡 例

1. 本書の内容

本書は、中学生や高校生が部活動に取り組む上で参考になる図書を集め、テーマ別にまとめた図書目録である。

2. 収録の対象

- (1) 中高生が部活動に取り組む際に参考となるような、スポーツや文化活動に関する入門書・技術書・ノンフィクション・伝記・小説・エッセイなどの図書541冊を収録した。
- (2) 国内で刊行された図書から、文庫や新書を中心に、刊行が新しく比較的手に入りやすいものを選定した。刊行年が古くても、長く読み継がれている有用な図書も収録している。
- (3) 初版と改訂版、年刊ものなどの場合は、最新版を収録した。

3. 見出し

- (1) 全体を「運動部」「文化部」「身体を鍛える」「進路を考える」「部活動を考える」に大別し、大見出しを立てた。
- (2) 上記の区分の下に、部活動種目など53の中見出し・小見出しを立てた。
- (3) 見出しとした部活動種目の選定にあたっては、全国高等学校総合体育大会（インターハイ）・全国高等学校総合文化祭に種目のあるものを中心に、部のある学校の数や所属する生徒の割合などを参考にした。

4. 図書の排列

各見出しの下では、NDC順に排列した。NDCが同じ場合は出版年月が新しいものから古いものの順に排列した。出版年月も同じ場合は書名の五十音順に排列した。

5. 図書の記述

記述の内容および記載の順序は以下の通りである。

『書名―副書名 巻次 各巻書名』版表示

著者表示

内容

目次

出版地（東京以外を表示）出版社 出版年月 ページ数または冊数 大きさ（叢書名 叢書番号）〈注記〉 定価（刊行時）ISBN（㉑で表示）NDC（㉒で表示）

シリーズものは原則巻次順に並べ、巻次と各巻書名などを記載した。但し絶版の巻、本書のテーマと関連が薄い巻は対象外とした。

6. 索引

(1) 書名索引

各図書を書名の五十音順に排列し、所在を掲載ページで示した。

(2) キーワード索引

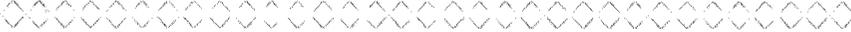
本文の各見出しに関する用語、テーマなどを五十音順に排列し、その見出しと掲載ページを示した。指示先の見出しが複数ある場合は、本文の出現ページの早い順に示した。

7. 典拠・参考資料

各図書の書誌事項は、主にデータベース「BookPlus」に拠ったが、掲載にあたっては編集部で記述形式などを改めたものがある。



運動部



運動部全般

体操・新体操

チアリーディング

陸上競技

バスケットボール

バレーボール

ハンドボール

サッカー

ラグビー

テニス

バドミントン

卓球

野球

ソフトボール

スキー

水泳

登山

自転車競技

相撲

柔道

空手

剣道

弓道

ダンス

運動部

全国高等学校総合体育大会(インターハイ)競技を中心に、日本十進分類法に沿って部活動を紹介しています。初めて競技に参加する中高生のために基礎から学べる入門書から、公式戦で役立つ上級者向けの技術書まで、現役の各部活動顧問と一緒に選書しました。他競技からも得ることが大いにあるでしょう。あなたに合った一冊が見つかるはずです。

運動部全般

『ジュニア選手のための夢をかなえる「スポーツノート」活用術—トップアスリートが実践するパフォーマンス向上のポイント』

佐藤雅幸監修

内容 「なぜ書くか」「何を書くか」目標設定の考え方、書く内容の整理法。選手としてのレベルアップを支える、理想のノート作りの実用ノウハウがよくわかる!

目次 1 スポーツノートはアスリートの成長記録(成功しているアスリートは必ずノートをつけている!—勝者だけが知っている「成功の法則」、ノートは困ったときに助けてくれるブレインの役割—スポーツノートのさまざまな役割を理解するほか)、2 スポーツノートに書く内容を整理する(不必要なアプリを捨てて頭のなかをアップデートする—自分の限界や枠を取っ払うことからスタート、慣れたツールを使って頭のなかの情報を文字にする—記録するのは紙とは限らない。パソコン、スマホ活用法ほか)、3 パフォーマンスをピークに持つためのノートづくり(アスリートとしての成長に必要な項目をリストアップする—試合でピークに達するためのスケジュールや体調管理、振り返りがあってはじめてアスリートとして成長できる—要点をまとめて頭にインプットするほか)、4 ノートに書く内容を掘り下げる(客観的な視点を取り入れて独りよがりなノートにしない—ノートを指導者や第三者にチェックしてもらう、ノートを通じて指導者と選手が適正な距離を保つ—アスリートと指導者が共同で作業するほか)、5 アスリートタイプ別のノートの書き方(自分がどのような心の持ち主かアスリートタイプ別に考える—感情を上手にコントロールして成功する、アスリートのタイプを決定づける5つの自我状態を理解する—交流分析理論でアスリートの心を知るほか)

メイツユニバーサルコンテンツ 2021.7 144p 21cm (コツがわかる本!ジュニアシリーズ) 1720円
①978-4-7804-2461-4 ㊟780

『今こそ「スポーツとは何か?」を考えてみよう!』

玉木正之著

内容 武道はスポーツ? コンピューター・ゲーム(eスポーツ)もスポーツ? サッカーってどういう意味? バレーボールは? ドッジボールとロサンゼルス・ドジャースの関係は? スポーツの意味がわかれば、世界が広がる。

目次 第1章「スポーツって何?」と訊かれて、あなたは答えられますか?(サッカーって、どういう意味?、オフサイドって、どういう意味?、バスケットボールは、なぜボールを持って3歩で反則なのか?ほか)、第2章 古いスポーツと新しいスポーツ(はたして大相撲はスポーツなのか?、相撲のおかしさと面白さとは?、「おすもうさん」安美錦の引退は、ひとつの時代の終焉?ほか)、第3章 オリンピックとは「何」なのか?(1964から2020へ—二度目には何をすべきか?、映画『東京オリンピック』は何を残したのか?、オリンピックを「見る」とは、どういうことか?ほか)

春陽堂書店 2020.2 244p 19cm 1500円 ①978-4-394-99001-7 ㊟780

『スポーツと君たち—10代のためのスポーツ教養』

佐藤善人編著



内容 スポーツにかかわるすべての子どもたちの入門書。スポーツとはそもそも何か? どのように生まれたのか? どのようにかかわっていけばよいのか? スポーツにかかわる教養や、スポーツとの多様なかかわりかたを学ぶためのヒントが詰まった1冊。

目次 10代に伝えたいスポーツの価値、第1部 スポーツとはなにか(スポーツとは「面白い」もの、文化としてのスポーツ、スポーツの歴史を学んでみようほか)、第2部 スポーツの可能性(スポーツからの贈り物、心が育つスポーツとのかかわりかた、スポーツが生み出す人びとのつながりと社会的価値ほか)、第3部 スポーツの主体者としての君たち(スポーツの主体者としてのあなた、保健体育授業とあなた、運動部活動とあなたほか)

大修館書店 2019.9 172p 19cm 1300円 ①978-4-469-26871-3 ㊟780

『マンガで学ぶスポーツ倫理—わたしたちはスポーツで何をめざすのか』

林芳紀、伊吹友秀著、KEITOマンガ

内容 勝利、ルール、スポーツマンシップ、フェアプレイ、ドーピング、ジェンダー、そして楽しむこと…スポーツにおいて大切にすべきものは? スポーツの意義と善悪をめぐる10の白熱議論。

目次 1章 ルールと反則「わざとファウルするなんて」—わざと反則を犯すこと

文化部

文化部全般
パソコン
新聞
ボランティア
自然科学
調理・家庭
放送
美術・工芸
マンガ
書道
写真
吹奏楽

軽音楽
合唱
演劇
落語
茶道
華道
囲碁
将棋
かるた
弁論
英語
文芸

文化部

「文化部のインターハイ」と呼ばれる全国高等学校総合文化祭で発表する部活動を中心に、日本十進分類法に沿って紹介しています。自然科学や英語、吹奏楽、新聞等の幅広い芸術文化活動は、教科学習の一助となるよう現役の各部活動顧問が選書を工夫しました。中高生向けの入門書から、専門家より指南を仰ぐ技術書まで幅広く揃えています。

文化部全般

『伝わるデザインの基本—よい資料を作るためのレイアウトのルール』増補改訂3版

高橋佑磨, 片山なつ著

内容 自分で作るスライドやチラシ・企画書などが、なんだか見映えがまいちで、効果が上がらない、きちんと言いたいことが伝わっていないとお悩みの方は多いようです。その原因は、デザインのセンスがないことではなく、デザインの基本ルールを知らないことなのです。本書で詳しく解説する基本ルールをマスターすれば、WordやPowerPointであっても、読みやすく伝わりやすい、そして見違えるほどカッコいい資料が作れるようになります。初版と増補改訂版で合計15万部突破の本書が、さらにパワーアップ。ユニバーサルデザインに配慮したデザインルールも身に付けて、みんなに伝わる資料作りを目指しましょう。

目次 第1章 書体と文字の法則 (書体の基本知識, 個性的な書体は避ける ほか), 第2章 文章と箇条書きの法則 (文字の配置 (文字組), 文字の大きさと太さ ほか), 第3章 図とグラフ・表の法則 (図解を使ってわかりやすく, 「囲み」を使いこなす ほか), 第4章 レイアウトと配色の法則 (レイアウトの目的と5つの法則, 余白を十分にとる ほか), 第5章 実践 (ルールを守り通す, プレゼン用のスライド ほか)

技術評論社 2021.4 255p 24×19cm 1980円 ①978-4-297-11985-0 ⑨021.4

『高校生のための「探究」学習図鑑』

田村学監修, 廣瀬志保編著

内容 2022年春から高校に導入される「探究学習」に取り組むための基礎知識やコツをオールカラーのイラストを使って図鑑形式でわかりやすく紹介する。

目次 第1章 課題の設定 (1.探究をはじめの前に, 2.課題を設定する, 3.課題を再考する), 第2章 情報の収集 (1.情報収集の準備, 2.情報収集の方法), 第3章 整理・分析 (1.整理の方法, 2.分析の方法, 3.調べたことを議論する), 第4章 まとめ・表現 (1.課題解決策の実践, 2.レポートを書く, 3.論文を書く, 4.プレゼンター

ション, 5.振り返り), 第5章 実践事例

学事出版 2022.4 151p 28cm 6000円 ①978-4-7619-2832-2 ⑨375

『部活魂! この文化部がすごい』

読売中高生新聞編集室著



内容 野球部やサッカー部だけが部活じゃない! 全国にはいろんな文化部があり、仲間とともに熱くなり、時には対立しながら、成長を遂げていく。心を震わせる情熱のノンフィクション。

目次 1 頂点を目指せ! (富士高 百人一首部—和歌の高嶺に腕を振りつつ, 米子高専 放送部—アクション!, 開成中・高クイズ研究部—知の決闘), 2 壁を乗り越えて (逗子開成高 演劇部—男だらけの舞台で, 帝京安積高 吹奏楽部—ステップは止めないで, 所沢高 文芸部—五七五の世界, 大曲高 書道部—情熱の筆さばき), 3 奥深き文化部の世界 (花巻農業高 鹿踊り部—シカの輪は回る, 大泉桜高 手話部—手から聞こえる, 北陵高 バルーン部—空中散歩, 洛南高付属中 デイバート部—闘論, 明星学園高 ファッション部—ランウエーの魔法使い), 4 いま理系がアツい!! (日比谷高 雑草研究会—下を向いて歩こう, 普連土学園 理科部—夢をのせて, 発射!), 長浜高水族館部—教室に大海原, 利根実業高 生物資源研究部—敵はイノシシなり)

筑摩書房 2020.6 250p 18cm (ちくまプリマー新書) 880円 ①978-4-480-68378-6 ⑨375.18

『世界のフェス&イベント・デザイン—人が集まる音楽・アート・映画・カルチャー・ビジネスの祭典』

ヴィクシヨナリー編, 小林豊子訳



内容 本書は、音楽フェス、アートイベント、映画祭、ビジネス見本市といったフェスティバル、イベントのデザイン、グラフィック、アイデンティティにフォーカスしている。イベントやフェスティバルにおいて、その潜在的な顧客や参加者との最初のコンタクトはウェブサイト、ポスター、広告、フライヤーなどのグラフィックだ。適切な人びとの興味を引き、参加にまでうながすデザインとは? その実例として、約70のデザイナー、デザインファームの作品をオールカラーで紹介。

グラフィック社 2020.10 1冊 26×20cm 4200円 ①978-4-7661-3379-0 ⑨727.087

『音楽ってなんだろう?—知れば知るほど楽しくなる』

池辺晋一郎著

内容 聴く、奏でる、生み出す…人はなぜ音楽せずにいられないのだろうか? 作曲家がいろいろな角度から探りました。

書名索引

【あ】

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| アイビスペイント公式ガイドブック…… | 108 | ヴォイストレーニング大全…………… | 125 |
| 朝日新聞記者の200字文章術…………… | 112 | 歌う人のためのはじめての解剖学…… | 152 |
| あざみ野高校女子送球部！…………… | 28 | うたのしくみ…………… | 149 |
| アスリートのためのスポーツ栄養学…… | 195 | 裏千家 茶道ハンドブック…………… | 165 |
| あなたの発話力を底上げする名スピーチ | | 英語で伝える茶の湯の銘100…………… | 165 |
| で反訳トレーニング…………… | 185 | 英語で読む百人一首…………… | 178 |
| アニマンラスト…………… | 135 | 英語ニュースの教科書…………… | 185 |
| あの夏の正解…………… | 54 | 英語の議論を極める本…………… | 182 |
| アマチュア無線教科書(法規・無線工学) | | 英語バカのすすめ…………… | 183 |
| 標準教科書 第四級アマチュア無線技士用 | …70 | ABC！…………… | 127 |
| アメリカの中学生が学んでいる 14歳か | | SAJ教育本部オフィシャルブック 2022 | |
| らのプログラミング…………… | 106 | 年度版…………… | 63 |
| ありそうでなかった形から引ける音楽記 | | 園芸道具の選び方・使い方「コツ」の科 | |
| 号辞典…………… | 142 | 学…………… | 166 |
| アルバムのチカラ…………… | 141 | 演劇入門…………… | 155 |
| アルミホイール・ソロキャンレシビ…… | 71 | 演劇プロデューサーという仕事…………… | 157 |
| 囲碁…………… | 170 | おいしいお茶の秘密…………… | 163 |
| 囲碁 打ち方の教科書…………… | 171 | 大相撲決まり手大図鑑全82手 ハンディ版… | 79 |
| 囲碁死活大事典…………… | 169 | 大相撲語辞典…………… | 80 |
| 石飛博光書道入門…………… | 136 | 大相撲史入門…………… | 78 |
| 医師の一日…………… | 204 | 沖縄空手の超接近技法…………… | 85 |
| 偉人たちのポジティブ名言で学ぶ英語表 | | お仕事ナビ 20 囲碁・将棋に関わる仕 | |
| 現…………… | 184 | 事…………… | 169 |
| 5つのチカラで強くなる水泳のメザトレ！ | …68 | 大人になったらしたい仕事…………… | 203 |
| 5つのチカラで強くなるソフトテニスの | | おとなになるのび太たちへ…………… | 205 |
| メザトレ！…………… | 44 | 十八番の嘶…………… | 160 |
| 5つのチカラで強くなる卓球のメザトレ！ | …52 | 「想いをカタチにする」ポジティブ思考… | 18 |
| 伊藤若冲…………… | 130 | おもしろい！スポーツの物理…………… | 4 |
| 井上ひさしと141人の仲間たちの作文教 | | 面白いほどパフォーマンスが上がる 新 | |
| 室…………… | 188 | しい体幹の教科書…………… | 193 |
| 井上芳雄のミュージカル案内…………… | 157 | 表参道高校合唱部！…………… | 154 |
| 今こそ「スポーツとは何か？」を考えて | | オリンピック・パラリンピックを哲学する… | 6 |
| みよう！…………… | 3 | 音楽ってなんだろう？…………… | 103 |
| いますぐ使えるジュニアアスリートの栄 | | 音楽で生きる方法…………… | 205 |
| 養食事学…………… | 195 | 音声DL付 ディズニースの英語コレクション | |
| イメージと読みの将棋観…………… | 172 | ン 21 アナと雪の女王2…………… | 185 |
| 井山裕太の碁 AI時代の新しい定石 …… | 170 | 音読教室…………… | 127 |
| イラスト版 13歳からのメンタルケア …… | 196 | オンラインでズバリ伝える力…………… | 180 |

キーワード索引

【あ】

アウトドア → 登山	70
アート	
→ 文化部全般	102
→ 美術・工芸	127
アナウンサー → 放送	123
アニメ	
→ パソコン	105
→ マンガ	131
アマチュア無線 → 登山	70
医療	
→ 野球	54
→ 登山	70
→ ダンス	97
→ マンガ	131
→ 医学	192
→ 進路を考える	199
いけばな → 華道	166
囲碁 → 囲碁	169
e スポーツ → パソコン	105
イラスト	
→ パソコン	105
→ マンガ	131
インターネット → パソコン	105
歌	
→ 軽音楽	147
→ 合唱	151
運動部 → 運動部	1
英語 → 英語	183
栄養 → 栄養	194
駅伝 → 陸上競技	13
SDGs → ボランティア	113
園芸 → 華道	166
演芸 → 落語	159
演劇 → 演劇	155
応援	
→ チアリーダーディング	10
→ メンタル	196
大相撲 → 相撲	77

オーケストラ → 吹奏楽	142
オリンピック → 運動部全般	2
音楽	
→ 文化部全般	102
→ 吹奏楽	142
→ 軽音楽	147
→ 合唱	151

【か】

海外	
→ 英語	183
→ 進路を考える	199
画家 → 美術・工芸	127
科学	
→ 自然科学	116
→ 調理・家庭	120
学部 → 進路を考える	199
楽器 → 吹奏楽	142
合唱 → 合唱	151
家庭科 → 調理・家庭	120
華道 → 華道	166
カメラ → 写真	138
体 → 身体を鍛える	191
空手 → 空手	85
かるた → かるた	176
管弦楽 → 吹奏楽	142
漢字 → 書道	135
棋士	
→ 囲碁	169
→ 将棋	172
ギター → 軽音楽	147
着物	
→ 落語	159
→ 茶道	162
弓道 → 弓道	93
競技かるた → かるた	176
教師 → 部活動を考える	207
議論 → 弁論	179

監修者紹介

佐藤 理絵 (さとう・りえ)

茨城キリスト教学園中学校高等学校図書館部長、司書教諭。公共図書館、大学図書館での勤務経験を活かした学校図書館運営を行っている。監修に「中高生のためのブックガイド 進路・将来を考える」「同 探究活動・課題研究のために」がある。茨城県高等学校教育研究会図書館部・国語部、学校図書館問題研究会、日本図書館協会所属。

茨城キリスト教学園中学校高等学校 <https://www.icc.ac.jp/ich/>

中高生のためのブックガイド 部活動にうちこむ

2022年6月25日 第1刷発行

監 修 / 佐藤理絵

発 行 者 / 山下浩

発 行 / 日外アソシエーツ株式会社

〒140-0013 東京都品川区南大井6-16-16 鈴中ビル大森アネックス

電話 (03)3763-5241 (代表) FAX(03)3764-0845

URL <https://www.nichigai.co.jp/>

組版処理 / 有限会社デジタル工房

印刷・製本 / 株式会社平河工業社

©Nichigai Associates, Inc. 2022

不許複製・禁無断転載

<落丁・乱丁本はお取り替えます> <中性紙北越淡クリームキンマリ使用>

ISBN978-4-8169-2924-3 Printed in Japan, 2022

本書はデジタルデータでご利用いただくことができます。詳細はお問い合わせください。