

広報オススメ本 9月 テーマ「陸上」



「ヨンケイ!!」 天沢 夏月／著 ポプラ社

東京都の離島にある渚台高校陸上部は、慢性的な人数不足に悩んでいた。ある日、転校生の脊尾照が入部し、奇跡的に男子スプリンターが四人揃う。そこで顧問の佐藤が、リレーをやってみないかと提案し…。



「足が速くなる解剖図鑑」

高林 孝光／著 エクスナレッジ

本書は、一日一回で簡単に足が速くなる方法を運動機能評論家の著者が紹介しています。足が速くならない理由から速くなるメカニズムをひも解き、速くなるコツや体作り、エクササイズについて解説されています。