

Welcome to 五高 library

The door to the books

令和6年度
文部科学大臣表彰
子供の読書活動優秀実践校

こんにちは! 図書委員会です。
新緑が爽やかな季節、少し疲れが出ていませんか?
今月号から表を「4つのコーナー」にリニューアルしました。
各コース向けの本や図書館情報をぎゅっと凝縮してお届けします。
図書館で本を読んだり、のんびり過ごしたりしてください。



令和8年度
五島高校:図書委員会
5月1日作成
5月29日発行

図書委員作成
3-1
3-1
3-2
3-2

① 知のインプット・アウトプット

一生モノの思考力を鍛える
大人の読解力トレーニング
著者:福嶋隆史
出版社:SBクリエイティブ

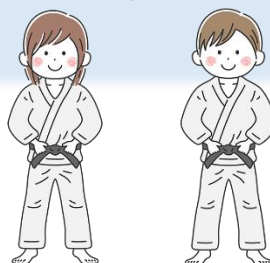


模試の現代文や小論文対策で「新書を読みましょう!」ってよく言われるけど、難しく挫折してました。この本は手軽に読める新書の形で、文章を「比べる力」や「たどる力」などの具体的な国語の技術を教えてください。これを読んでから新書を開くと、著者が言いたいことが驚くほどすんなり頭に入るようになって読書に自信ができました!

問う方法・考える方法
著者:河野哲也
出版社:筑摩書房



探究学習で、テーマが決まらなくて焦っていませんか?この本を読むと、日常のちょっとした疑問から『良い問い』をどうやって育てるかのヒントがよく分かります。友達とのディスカッションにも自信がつくので、探究の心強い味方になります!



② アスリートの書齋

今すぐ使える
メンタルトレーニング《選手用》
著者:高妻容一
出版社:ベースボール・マガジン社



高総体を控え練習試合が多く、本番前に緊張してガチガチになります。そんな人にぴったりの本を紹介します。緊張を味方につけ、本番で100%の力を発揮するための具体的なルーティンや心理テクニックが分かりやすくまとまっています。メンタルを強くしたい人は絶対読んでほしい!アスリート必読の教科書です。

10代スポーツ選手の栄養と食事
著者:川端理香
出版社:大泉書店



川端理香先生は、オリンピック選手やJリーグチームなど、トップアスリートを支えてきた超一流の管理栄養士さんです。最近暑くなってきて、練習後にバテやすくなったので借りてみました。スタミナを落とさないための食事や、疲労回復を早めるメニューがイラスト付きで載っていて、今日の夜ご飯からマネできることばかりです。

③ 医療・看護のまなざし

看護の力
著者:川嶋みどり
出版社:岩波書店



初めての実習を前に、看護の基本について知りたくて読みました。現役看護師として長年活躍されている川嶋先生が、患者さんの暮らしを整えるケアや、心に寄り添うことの大切さを温かく教えてください。専門の勉強が難しく心が折れそうな時、初心を思い出させてくれる大切な本です。



ナイチンゲールの『看護覚え書』
イラスト・図解でよくわかる!
著者:金井一薫
出版社:西東社



授業で習うナイチンゲールの名著を、可愛いイラストや図表でスッキリ噛み砕いてくれるため、資格を目指す最初の一冊としてお勧めします。「なぜ看護の道を志したのか」を思い出させてくれる大切な本です。



④ 5月館内イベント + 気になるニュース、本で深掘り!

特設コーナー
『高総体必勝お守り』



図書館では、高総体に向けて頑張る皆さんのために「必勝お守り」を用意しました。好きなお守りを一つ選んでください。このコーナーには仕掛けがあります。お守りの裏の番号と同じ番号の本を借りることができます。どんな本と出会えるか分からない、ドキドキワクワクのコーナーです。本の中には、メッセージ付きの葉も入っています。この機会に、ぜひ図書館に来てみてください。



あの時こうしなければ……
本当に危ない闇バイトの話
監修:廣末登 ほか
出版社:金の星社



最近ニュースでも話題の「闇バイト」。高額報酬にひかれ、気づけば犯罪の一員になってしまう危険があります。この本は、実際の事例をもとに、若者が巻き込まれる過程を漫画と解説で分かりやすく紹介しています。友だちから「楽に稼げるバイトがある」と誘われたときに、自分の身を守るために「ノー」と言える力を一緒に考えてみませんか。



雨、ときどき、読書



吹き抜ける5月の風が、少しずつしっとりとした雨の匂いへと変わり、梅雨の足音が聞こえてくる季節になりました。お気に入りの本を開いて、物語の世界へ雨宿りに出かけてみませんか。

くちびるに歌を
著者：中田永一
出版社：小学館



五島列島の中学合唱部を舞台に、東京からきた音楽教師と様々な悩みを抱える生徒たちが関わっていく中で、生徒たちの成長と葛藤を描いた青春作品です。楽しい嬉しいなどの前向きな場面だけでなく不器用ながらもぶつかり合って、自分たちの音楽を作っていく場面に心を動かされます。五島の初夏の海が目に見える、これからの季節に最高の一冊です。



雨ふる本屋
著者：日向理恵子
出版社：童心社



忘れ去られた物語を雨の力で本にするという不思議な本屋に迷い込み、本の世界の危機を救うために奮闘するファンタジー物語です。ユニークな妖精らと過ごすうちに、感情を言葉にして自覚することの大切さを学んでいく主人公の成長を感じられます。憂鬱な雨の日が少しだけ愛おしく、特別なものになります。

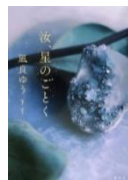


君の臍臓をたべたい
著者：住野よる
出版社：双葉社



雨のシーンが登場人物の切ない気持ちと重なり、静かな雰囲気が残る作品です。桜良と「僕」のさりげない会話から、生きることの大切さが伝わってきます。ふたりの過ごす日常は特別ではないのに、「今日をどう生きるか」という問いが、読み終わった後も胸に残ります。友だちとの距離感に悩んでいる人や、毎日がなんとなく過ぎていて感じている人に、そっと寄り添ってくれる一冊です。

汝、星のごとく
著者：凧良ゆう
出版社：講談社



雨の海辺を思わせる静かで切ない雰囲気が魅力です。家族や将来への不安、自分らしく生きたい気持ちなど、高校生なら誰もが一度は悩むことがぎゅっと詰まっています。自分のことのように共感しながら読み進めてしまいました。読み終えたあと、「どんな環境でも、自分の人生を選んでいい」とそっと背中を押してくれる、救いのような一冊です。悩みや迷いを抱えている人にこそ手に取ってほしい本です。

汗と涙の高総体-スポーツ特集

勝っても負けても、その一瞬一瞬に込められた思いは、きっと本の中にもたくさん見つかります。プレーの合間に、心を整える一冊を手にとってみてください。

リーダー論
著者：野村克也
出版社：大和書房



名将・野村克也氏が、豊富な経験から導き出した「勝つための組織論」を凝縮。選手の才能を再生させる手法や、リーダーの覚悟、人を育てる哲学を説きます。厳しい言葉の裏にある深い愛情と教えは、人を動かす立場にあるすべての人に、進むべき道を示す至高の人間教育論です。印象的だったのは、「良いリーダーのやる気に火をつけるのが上手い」という言葉です。

あと少し、もう少し
著者：瀬尾まいこ
出版社：新潮社



凸凹男子6人がタスキを繋ぐ王道駅伝小説！元エース、ヤンキー、気弱な部長など、異なる想いを抱えたメンバーが限界を超えて激走する姿に鳥肌が止まりません。部活動の仲間と絆を再確認したい人に絶対読んでほしい名作！各区分で主役が変わるので、誰もが「自分の物語」として感情移入でき、ラストの奇跡に感動します。

常勝キャプテンの法則
著者：サム・ウォーカー
出版社：早川書房



世界最強のスポーツチームを調査し、勝利を導くリーダーの共通項を解き明かした一冊。キャプテンやリーダーは、実力が圧倒的で、みんなのスターじゃなきゃいけない！そう思いませんか？この本は、裏で献身的に支える存在こそが組織の核であると説き、真のリーダー像を提示します。部活動のキャプテンや委員長になった人の心を、すっと軽くしてくれるバイブルです！

君が夏を走らせる
著者：瀬尾まいこ
出版社：新潮社



陸上をやめた元ヤン高校生が、1歳半の幼児のシッターに！？奔放な赤ん坊を全力で追いかける日々の中で、置いてきたはずの「走る熱さ」を取り戻していきます。一歩引いた場所にいる人の心にも優しく火をつける感動作です。前作の『あと少し、もう少し』から繋がる物語でもあり、一度立ち止まった人が再び前を向く姿に勇気をもらえます。



図書館統計のお知らせ

4月の貸出冊数は309冊です。昨年度は202冊でした。4月昼休みと放課後の入館者数は205人/14日です。