

杉並区立
中央
図書館

小学校高学年向け
パスファインダー

スポーツ について 調べる

好きなスポーツのルールや上達のコツ、スポーツにかかわる様々な仕事、オリンピック・パラリンピックの歴史など、スポーツのことを調べるときにオススメな本やサイトをご紹介します。

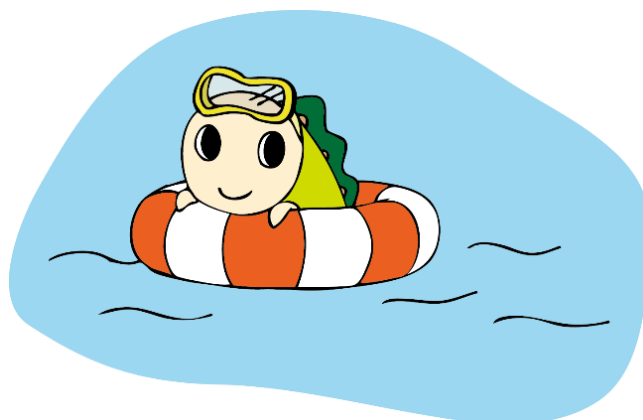
★分類番号の横に「児」とあるのは
＜児童資料＞を示しています。

★各資料の詳細は、しょうさい図書館の蔵書検索システム
ぞうしよけんさく
かくにん（OPAC）で確認してください。

しょうぞう
（所蔵館によって、出版年や分類番号がちがう場合があります）

も く じ

1. キーワードをさがそう 2
2. ぞうしよけんさく蔵書検索システム (OPAC) で本を調べよう 3
3. 興味のあるスポーツについて調べよう 4
4. スポーツにかかわる人について調べよう 6
- 》》》コラム:もっとスポーツが得意になりたいあなたへ ... 8
5. オリンピック・パラリンピックについて調べよう ... 9



はじめに

- 本で調べたことをまとめるときは、どれが自分の考えで、どれが他の人の考えかがわかるように、使った本の名前やその本を書いた人の名前を、「参考にした本」としてメモしておきましょう。
- スポーツの公式ルールなどは変わることもあります。本を調べるときは、その本が刊行された年もチェックしましょう。

① キーワードをさがそう

図書館の資料をさがす手がかりになるのが、本の背にはられているラベルの「分類番号」です。スポーツに関する「キーワード」と「分類番号」は、たとえば次のようなものになります。

★今回のキーワード★

スポーツ、野球、サッカー、水泳、
オリンピック、パラリンピック、
選手、アスリート など

★キーワードにかかわる本の分類番号★

780：スポーツ

360：社会（仕事・職業）

（※杉並区立図書館の児童書の分類の場合）

★杉並区立図書館で採用している分類やラベルのルールについて、さらに詳しく知りたいときには、図書館ホームページ（トップ>パスファインダー）の「パスファインダー 基礎編その1」のページをごらんください。

★目的の本が見つからないときは、図書館のスタッフにお声がけください。



② 蔵書検索システム（OPAC）で本を調べよう

図書館の本は、蔵書検索システム（OPAC）を使って調べられます。
OPAC は、図書館内の端末機か、図書館ホームページから利用できます。

<図書館内の端末機から検索するとき>

<図書館ホームページから検索するとき>

★OPAC のくわしい使いかたを知りたいときは、画面右上の「？」マークのところに
あるヘルプページ、または、図書館ホームページ（トップ>パスファインダー）の
「パスファインダー 基礎編その1」のページをごらんください。

③ 興味のあるスポーツについて調べよう

色々なスポーツのルールや歴史、練習方法を調べるには、こんな本が便利です。

「低学年からのスポーツ・ルール」シリーズ（全4巻）

全日本子どもスポーツ連盟／編著、汐文社／発行、2014～15年（児780セ）

色々なスポーツの基本的なルールや用語、かんたんな歴史を、イラストとともに小学生にもわかりやすく解説したシリーズ。



- 「1 野球・ドッジボール・バレーボール」
- 「2 サッカー・バスケットボール・ラグビー」
- 「3 テニス・バドミントン・卓球」
- 「4 柔道・剣道・相撲・空手」



「クイズでスポーツがうまくなる」シリーズ（既刊15巻）

ベースボール・マガジン社／発行、2016年～（児780）

ルールも練習のポイントも上達のコツも、クイズを解きながら楽しく学べる。カラー写真もいっぱい。



- 「知ってる？ ハンドボール」（水野 裕矢／著、2016年）
- 「知ってる？ ソフトボール」（齊藤 優季／著、2017年）
- 「知ってる？ 陸上競技」（朝原 宣治／著、2017年）
- 「知ってる？ 水泳」（村上 二美也／著、2017年）
- 「知ってる？ ソフトテニス」（川並 久美子／著、2017年）
- 「知ってる？ フットサル」（鈴木 隆二／著、2017年）

……など、ほかにも9競技あり。



しょう 「障がい者スポーツ大百科」シリーズ（全4巻） 大熊 廣明／監修、こどもくらぶ／編集、六耀社／発行、 2016～2017年（児780コ）	
障がい者スポーツは、どのような障がいがあっても、工夫をこらしてすべての人が参加できるように考えて作られている。障がい者スポーツの歴史や競技の種類、パラリンピックについて調べてみよう。	
ずかん 「ビジュアル図鑑 調べよう！ 考えよう！ やってみよう！ 世界と日本の民族スポーツ」シリーズ（全4巻） 寒川 恒夫／監修、こどもくらぶ／編集、 ベースボール・マガジン社／発行、2013年（児780コ）	
その土地の文化の中から生まれ、古くから行われてきた伝統的なスポーツを紹介。日本をはじめとした世界各地の民族スポーツの種類やルール、実際の楽しみ方がわかる。	

ストレッチのしかたを身につけよう！

「子どものためのスポーツ・ストレッチ イラスト図解」シリーズ（全3巻）

（杉田 一寿、川口 毅／著、汐文社／発行、

2008～09年、児780チ）

どの競技にも共通する基本的なストレッチから、各競技に必要なストレッチまでをまとめたシリーズ。正しいストレッチのしかたを身につけて、ケガなくスポーツを楽しもう！



④ スポーツにかかわる人について調べよう

野球選手、サッカー選手、監督、インストラクター、審判、栄養士、スポーツ誌の編集者……。様々な職業の人たちが、スポーツにかかわる仕事をしています。

「スポーツ感動物語 アスリートの原点」 シリーズ（全6巻） 学研プラス／発行、2016年（児780カ）	
テニスの錦織圭選手や野球のダルビッシュ有選手、サッカーの本田圭佑選手、スキージャンプの高梨沙羅選手、体操の白井健三選手など、有名なスポーツ選手の伝記をまとめて読むことができる。	



『お仕事ナビ 5 ^{しえん} キャリア教育支援ガイド スポーツをする仕事』 お仕事ナビ編集室／編集、理論社／発行、2015 年 (児 360 オ)	
サッカー選手・プロフィギュアスケーター・野球選手・車いすバスケットボール選手・ゴルファーの 5 つの職業を取り上げ、一日のスケジュールや仕事場の様子を、インタビューとカラー写真で紹介。	
『なりたい自分を見つける！ ^{ずかん} 仕事の図鑑 4 スポーツを楽しむ広める仕事』 ＜仕事の図鑑＞編集委員会／編集、あかね書房／発行、 2006 年 (児 360 シ)	
スポーツ選手のほか、スポーツを教える人、選手をささえる人、スポーツの感動を伝える人も取り上げ、スポーツにかかわる様々な仕事を紹介する。	

ボランティアでスポーツをもちあげよう！

「Q&A でわかる！ はじめてのスポーツボランティア」シリーズ (全 4 巻)
(日本スポーツボランティアネットワーク／監修、
こどもくらぶ／編集、ベースボール・マガジン社／発行、
2014 年、児 780 コ)

「ささえるスポーツ」として最近注目されている
スポーツボランティアについて、その活動内容や
参加方法などを取り上げたシリーズ。





コラム もっとスポーツが得意になりたいあなたへ



「運動会で活躍^{かつやく}したい!」「苦手なスポーツをなくしたい!」「もっと体力をつけたい!」と思ったときには、まず本を読んで、体の動かし方を理解し、知識を深める、というのも一つの方法です。

●「運動能力アップのコツ」シリーズ (全3巻)

(近藤 隆夫／著、汐文社／発行、2013～14年、児780コ)

ボールを遠くへ正確に投げるには? もっと速く走るには? もっと高くジャンプするには?

こんな疑問^{ぎもん}を解消^{しょうかい}するために、「上手にカラダを動かす方法」を紹介する。



●『全解剖 体を動かす「骨と筋肉」のしくみ 知ればスポーツがうまくなる!』

(山口 典孝／著、誠文堂新光社／発行、2013年、児780ヤ)

「スポーツをするとき、骨や筋肉がどのように動くのか」が理解できる本。筋肉のしくみや、理にかなった体の動かし方を知れば、スポーツ上達のヒントが見えてくる。



●「Q&A 式 子ども体力事典」シリーズ (全4巻)

(こどもくらぶ／編集、ベースボール・マガジン社／発行、2010～11年、児780コ)

体力についての基礎^{きそ}知識から、体力テストの方法と意味、体力アップに効果的な食事のレシピや運動メニューまで、体力向上に必要な知識が身につくシリーズ。



⑤ オリンピック・パラリンピックについて調べよう

4 年に一度あるスポーツの祭典、オリンピックとパラリンピック。2020 年には夏季大会が東京で行われることが決定しています。これまでの歴史や競技の種類について調べてみましょう。

●本で調べる

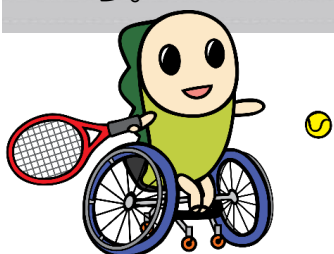
「写真で見るオリンピック大百科」シリーズ（既刊 7 巻） 舛本 直文／監修、ポプラ社／発行、2013 年～（児 780 ホ）	
1896 年に開かれた第 1 回大会からの選手^{かつやく}の活躍^{しょうかい}を中心に、オールカラーで紹介したシリーズ。日本人メダリストの写真もいっぱい。	
「まるわかり！ パラリンピック」シリーズ（全 5 巻） 日本障がい者スポーツ協会／監修、文研出版／発行、2014～15 年（児 780 マ）	
しょう 障 がいのあるアスリートが出場できる「パラリンピック」の歴史や選手たちの活躍、競技のルールや用具について、くわしくまとめられている。	
「3 つの東京オリンピックを大研究」シリーズ（全 3 巻） 日本オリンピック・アカデミー／監修、岩崎書店編集部／企画・編集、岩崎書店／発行、2018 年（児 780 イ）	
1940 年の「まぼろしの東京オリンピック」と 1964 年の「はじめての東京オリンピック」、2020 年予定の「2 度目の東京オリンピック」について調べられる。	

●インターネットで調べる

東京都オリンピック・パラリンピック教育 公式サイト (https://www.o.p.edu.metro.tokyo.jp/index)	東京都教育委員会が作成した、オリンピック・パラリンピックについて調べられるサイト。「学ぶ」というページでは、オリンピック・パラリンピックの精神、歴史、人物、文化などを学べるコンテンツがまとめられている。
日本オリンピック委員会 公式サイト (https://www.joc.or.jp)	これまでのオリンピックの写真やメダリストのリストを見ることができる。また、「オリンピックを学ぼう！」というページでは、クイズに挑戦しながら楽しく学べるコーナーもある。

ワンポイントアドバイス

- ・インターネットに書いてあることは、いつ書きかえられてしまうかわかりません。インターネットで調べものをしたときは、そのホームページのアドレスと、それを見たときの日づけを書きとめておきましょう。
- ・インターネットは、おうちの人や先生とよく相談して使いましょう。



杉並区立中央図書館
2018 年 10 月 1 日発行
(代表) 03-3391-5754