

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
ぞうしょけんさく
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、ぶんねん出版年やぶんごう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
6. 杉並区の運動施設 11

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、「さんこう参考にした本」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、その本がかんこう刊行された年もチェックしましょう。
- 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、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。

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^せ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^{さいよう}分類やラベルのルールについて、さらにくわ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^{きそ}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>

ここに、お好みの「キーワード」を入れてください。

<図書館ホームページから検索するとき>

くわしい使いかたはこちら

ここに、お好みの「キーワード」を入れてください。

★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」のページをのぞいてください。

③ 興味のあるスポーツについて調べよう

どんなスポーツがあるのか知りたいとき、スポーツの歴史やルール、練習方法などについて調べたいときは、こんな本があります。

『世界のスポーツ^{きょうぎすかん}競技図鑑 イラスト版』 リャン・リーナ&ファン・ジョンラン／文、ヤン・モン／絵、宮坂 宏美／訳、あすなろ書房／発行、2023 年（児 780 リ）	
51 種類のスポーツのルール、歴史、^{かんせん}観戦のマナーや有名な選手、用具などを、あざやかなイラストとともに^{しょうかい}紹介する図鑑。オリンピック競技もわかる。	
「おぼえよう ルール」（試合に役立つ レベルアップにつながる プレーがより楽しめる）シリーズ（全7巻） ベースボール・マガジン社／発行、2022～24 年（児 783）	
バドミントン、バレーボール、ラグビー、卓球、サッカー、野球、バスケットボールのルールについて、^{かいせつ}たくさんの写真とイラストで解説するシリーズ。	
「こどもスポーツ練習 Q&A」シリーズ（全 10 巻） ベースボール・マガジン社／発行、2022～24 年（児 783）	
上達のコツ、練習方法などを Q&A 形式で解説するシリーズ。ソフトテニス、バレーボール、ラグビー、^{りくじょう}陸上競技、水泳、サッカー、卓球、野球、バドミントン、バスケットボールを紹介。	

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。	
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。	

みんなで楽しめるスポーツを知ろう！

「みんなで楽しもう！ UD スポーツ」シリーズ（全3巻）

（大熊 廣明／監修、文研出版、2019年、児780コ）

UD（ユニバーサルデザイン）スポーツは、年がはなれていても、男女の違いがあっても、障がいがある人もない人も、みんなが楽しめるスポーツ。シリーズを通してUDスポーツに詳しくなろう。



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。	
「調べよう！ 考えよう！ 選手をささえる人たち」 シリーズ（全4巻） 中嶋 舞子／著、大熊 廣明／監修、 ベースボール・マガジン社／発行、2015年（児780ナ） 普段は選手の影にかくれている、監督やコーチ、栄養士、スポンサー、家族など、選手をささえ、見守る人たちに光を当てたシリーズ。	



『お仕事ナビ 5 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。	
『お仕事ナビ 19 キャリア教育支援ガイド スポーツを支える仕事』 お仕事ナビ編集室／編集、理論社／発行、2019 年、 (児 360 オ)	
審判、スポーツトレーナー、クラブの広報……裏で選手を支える人たちの職場の様子や、必要な資格、免許や仕事道具まで、はば広く紹介。	

ボランティアでスポーツを盛りあげよう！

『ボランティアたちの物語 東京2020オリンピック・パラリンピックの記録』

(日本財団ボランティアセンター／監修、小峰書店／発行、
2022 年、児 780 コ)

東京 2020 オリンピック・パラリンピックでは、障がいのあるさまざまな人たちがボランティアとして会場の案内や式典の準備、移動のサポートを手伝った。そんな人びとの舞台裏の物語。





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。

●「キミも運動ができるようになる」シリーズ（全3巻）

（近藤 隆夫／著、汐文社／発行、2020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

オリンピック・パラリンピックってなに？ どうして4年に一度やるの？長い歴史や競技の種類、かかわる人々や技術について調べてみましょう。

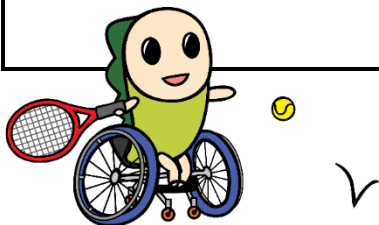
●本で調べる

「写真で見るオリンピック大百科」シリーズ（全7巻） 舛本 直文／監修、ポプラ社／発行、2013～17年、（児780ホ）	
1896 年に開かれた第 1 回大会からの選手の活躍を中心に、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。	
「パラスポーツ大百科」シリーズ（全6巻） 藤田 紀昭／監修、岩崎書店、2020 年、（児780ク）	
パラスポーツにしかないルールにはどんなものがあるのか、どんな競技や種目があるのかなど、パラスポーツの特ちょうや工夫を、わかりやすく解説。パラスポーツの歴史もわかる。	
「オリンピックをささえるスポーツ・テクノロジー」シリーズ 全3巻（施設・器具・用具）スポーツデザイン研究所／編著、汐文社、2019～2020 年、（児780ス）	
記録を伸ばし、選手を助けるために進化していった器具や用具、施設。その歴史やうつりかわり、最新情報をさまざまな画像や図で紹介。	

●インターネットで調べる



TEAM JAPAN (日本オリンピック委員会 公式サイト) (https://www.joc.or.jp/)	日本オリンピック委員会の公式サイトでは、オリンピック日本代表の選手・チームだけでなく、それぞれの競技の日本代表選手、世代別の日本代表選手を、「TEAM JAPAN」として紹介。
オリンピックを知る (https://www.joc.or.jp/olympism/)	「TEAM JAPAN」のトップページのメニューから「オリンピックを知る」へアクセスすると、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。



運動をする前に！ 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 千）

どの競技にも共通する基本的なストレッチや、それぞれの競技ごとに使えるストレッチをまとめたシリーズ。正しいストレッチを身につけて、ケガなくスポーツを楽しもう！



⑥杉並区の運動施設

TAC 杉並区上井草 スポーツセンター (https://www.suginami-ttm.com/kamiigusa/facility/)	上井草スポーツセンターには、バスケットボールやバレーボール、バドミントン、卓球のできる体育館だけでなく、野球やサッカーで遊べるグラウンド、テニスコート、温水プール、^{きゅうどうじょう}弓道場など、運動のできるスペースがたくさん。スクールプログラムもあるよ。
荻窪体育館 (https://information.konamisportsclub.jp/trust/ogikubo/)	荻窪体育館には、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、フットサルや卓球が楽しめる体育室、大きな^{ぶどうじょう}体育館や武道場もあって、おとなからこどもまで楽しめる。室内が広いから、ヨガやストレッチもできるよ。

杉並区立中央図書館

2018年10月1日発行

2025年3月1日改訂

(代表) 03-3391-5754

※本文および掲載画像の無断複製を禁じます。