




スポーツ栄養学の本棚

入門

	書名	著者名	請求記号
1	地域食材大百科 第1巻～15巻	農文協編	498.5 92 1～15
2	新ビジュアル食品成分表：食品解説つき 新訂第2版	新しい食生活を考える会編著	498.51 30
3	オールガイド食品成分表 2022	実教出版編集部編	498.51 33 2022
4	アスリートのための朝食術：一人暮らしでも、朝練の日でも、遠征の日でもこれなら続けられる	早稲田大学スポーツ栄養研究所, エームサービス著	780.19 197
	<p>写真が多く、誰もがわかる内容構成です。アスリート用の朝ごはんについて示されていますが、アスリートではない方が読んででも十分勉強できます。特に、本書で挙げられているコンビニやスーパー等で食材を選ぶ際のポイント等は、忙しい大学生・大学院生にとって、きっとありがたい情報になると思います！</p>		

初級

	書名	著者名	請求記号
5	わたしで最後にして：ナチスの障害者虐殺と優生思想	藤井克徳著	498.2 9
6	日本健康マスター検定公式テキスト：ベーシック・コース/エキスパート・コース 増補改訂版	日本健康生活推進協会編	498.3 95
7	マンガでわかる栄養学	蘭田勝著/こやまけいこ作画	498.55 289
	<p>栄養学を学び始めた頃に読むのがとてもよい本です。ほとんどがマンガで、合間に専門的なことが文章で入っていますが、読みやすい内容です。マンガのイラストはとてもかわいらしく、ストーリーもおもしろいので、何度も読みました。マンガなので、スラスラ読めますし、だから、知識が定着しやすいです。栄養学を受講している学生さんへ推奨している本です。是非一度、めくってみてください。</p>		
8	よくわかる子どもの保健 第3版 (やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)	竹内義博, 大矢紀昭編	498.7 90
9	スポーツクラブのすすめ：豊かなスポーツライフの実現に向けて	地域スポーツ推進研究会編	780 609イ
10	障害者 (アダプテッド) スポーツの世界：アダプテッド・スポーツとは何か	藤田紀昭著	780 658
11	健康・スポーツへの招待：今日から始めるアクティブ・ライフ	山口泰雄著	780 691
12	よくわかるスポーツマネジメント (やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)	柳沢和雄, 清水紀宏, 中西純司編著	780 692
13	スポーツバイオメカニクス	深代千之 [ほか] 編著	780.11 2
14	よくわかるスポーツ文化論 改訂版 (やわらかアカデミズム・「わかる」シリーズ)	井上俊, 菊幸一編著	780.13 60
15	戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養	田口素子編著/辰田和佳子, 長坂聡子著	780.19 168

16	新・スポーツ医学 改訂新版 (やさしいスチューデントトレーナー シリーズ:4)	藤本繁夫, 大久保衛編/岡田邦夫 [ほか] 著	780.19 204
	スポーツ医学をご専門とされる内科医の先生が書かれた名著です。わかりやすい言葉で書かれており、保健体育、養護の教員免許を目指す方だけでなく、スポーツ指導者資格や救急処置関係の資格を有する方々等へも、有用な参考書だと思います。特に、熱中症や運動誘発性喘息について、詳しくわかりやすく掲載されています。		
17	スポーツ栄養学：理論と実践	鈴木志保子著	780.19 207
	スポーツ栄養学に関わる方なら、誰しもが一度は手に取ったことある本だと思います。専門書に比べて、平易な言葉で書かれているため、初学者も挑戦できる本だと思います。著者の先生は、自身もスポーツ栄養の現場で実践しておられますので、内容は理論だけでなく、実践的なことも豊富です。		
18	最新スポーツ科学事典	日本体育学会監修	780.3 51 イ
19	障害者のスポーツ指導の手引 第2次改訂版	日本障害者スポーツ協会編	780.7 72

中級

	書名	著者名	請求記号
20	医学を基礎とするまちづくり (文化とまちづくり叢書)	細井裕司, 後藤春彦編著	498 159
21	社会と健康：健康格差解消に向けた統合科学的アプローチ	川上憲人, 橋本英樹, 近藤尚己編	498 160
22	新・生き方としての健康科学 第2版	朝倉隆司編	498 167
23	健康問題と住民の組織活動：松川町における実践活動 (勁草-医療・福祉シリーズ:12)	松下拡著	498.021 5
24	国民衛生の動向 2021/2022年 (厚生指標臨時増刊:第68巻第9号)	厚生労働統計協会編	498.1 12 2021/2022
25	優生学と人間社会：生命科学の世紀はどこへ向かうのか (講談社現代新書:1511)	米本昌平 [ほか] 著	498.2 8
26	食育・食生活論 (栄養科学シリーズNEXT. 社会・環境と健康)	山本茂, 奥田豊子, 濱口郁枝編	498.5 97
27	最新食品学：総論・各論 第5版	甲斐達男, 石川洋哉編/市丸哲造 [ほか] 著	498.51 34
28	食品学各論 第4版 (栄養科学シリーズNEXT. 食べ物と健康,食品と衛生)	小西洋太郎 [ほか] 編	498.51 35
29	食品学総論 第4版 (栄養科学シリーズNEXT. 食べ物と健康,食品と衛生)	辻英明 [ほか] 編	498.51 36
30	基礎栄養学 第4版	高早苗 [ほか] 共著	498.55 286
31	食品の保健機能と生理学 3版	西村敏英, 浦野哲盟編著/金岡繁 [ほか] 著	498.56 3
32	脳と心で楽しむ食生活：110歳まで生きられる! (生活人新書:231)	家森幸男著	498.583 8
33	心とからだを育む子どもの保健 1	高内正子編著	498.7 92 1
34	心とからだを育む子どもの保健 2	高内正子編著	498.7 92 2
35	アダプテッド・スポーツの科学：障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論	矢部京之助, 草野勝彦, 中田英雄編著	780 656

36	近代スポーツのミッションは終わったか：身体・メディア・世界	稲垣正浩, 今福龍太, 西谷修著	780 657
37	スポーツ産業論 第6版	原田宗彦編著	780 677
38	スポーツ・バイオメカニクス入門：絵で見る講義ノート 第3版	金子公宥著	780.11 1
39	生涯スポーツの社会学	大谷善博, 三本松正敏編	780.13 6
40	スポーツと文明化：興奮の探求：新装版 (叢書・ユニベルシタス:492)	ノルベルト・エリアス, エリック・ダニング [著]/大平章訳	780.13 45
41	スポーツ精神生理学	山崎勝男監修	780.14 5
42	アスレチックトレーナーのためのスポーツ医学	宮永豊, 河野一郎, 白木仁編集	780.19 4
43	健康管理とスポーツ医学 (公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト+ワークブック)	赤間高雄編集	780.19 167
44	運動器の解剖とスポーツ外傷・障害の基礎知識 (公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト+ワークブック)	福林徹編集	780.19 186
45	こどものスポーツ外来：親もナットク!このケア・この説明	田中康仁, 笠次良爾編	780.19 188
46	スポーツ現場に生かす運動生理・生化学 (体育・スポーツ・健康科学テキストブックシリーズ)	樋口満編	780.193 4
47	ボクシングはなぜ合法化されたのか：英国スポーツの近代史	松井良明著	780.233 13
48	スポーツ学の射程：「身体」のリアリティへ	井上邦子 [ほか] 編著	780.4 133ソ
49	37億人のテレビンピック：巨額放映権と巨大五輪の真実	須田泰明著	780.6 52ア
50	ジグソーパズルで考える総合型地域スポーツクラブ	黒須充, 水上博司編著	780.6 57ア
51	テキスト総合型地域スポーツクラブ 増補版	日本体育・スポーツ経営学会編	780.6 59
52	トレーニングの科学的基礎 改訂版	宮下充正著	780.7 73
53	トレーニング指導者テキスト：JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト 改訂版 理論編	日本トレーニング指導者協会編著	780.7 109

上級

	書名・著者名		請求記号
54	リカバリーの科学：スポーツパフォーマンス向上のための最新情報	Christophe Hausswirth, Inigo Mujika編集	780.19 192
55	生化学,生理学からみた骨格筋に対するトレーニング効果 第2版	山田茂, 福永哲夫編著	780.193 2

高木祐介 (保健体育講座、図書館運営委員会委員、2022)