

2019年7月推薦図書

【スポーツ科学部 辰田 和佳子先生】

『それしかないわけないでしょう』ヨシタケシンスケ著 白泉社 2018年

5分で読める絵本です。大学を選ぶ時、部活を続けるか迷った時、いままでも何かしらの選択をしてきたと思います。これからも就職や転職、結婚や子育てといったキャリアの選択、大きなことでなくても毎日何かしらの選択をしていくでしょう。そんな時に選択肢はどちらかしかないわけじゃないよねとシンプルに声掛けをしてくれる本です。

ヨシタケさんの絵本は子供向けですが、多様性やそれぞれが抱える悩みを題材にしたものが多く、大人が読んで何か感じられることがあるかもしれません。

『栄養データはこう読む！』佐々木敏著 女子栄養大学出版部 2015年

こちらは少し学術的要素が入った本です。「驚異のダイエット法！」「これで簡単に筋量アップ！」「これを食べれば美肌に！」などのタイトルに惹かれてしまう人にぜひ読んでほしい。

内容は栄養疫学中心に展開されますが、研究データをどのようにとらえるか、アクセスすべき情報はどこにあるのか、どのような心構えと知識を持って情報を選択すべきなのか、栄養以外のことにも共通する内容が具体的に解説されています。

情報があふれる中で、なにが正しいか、役に立つのかわからなくなった時、卒論・卒研に向けた論文の解釈がわからない時などにおすすめです。