



田中希実さんを支えた『ラストラン』

「走る人の純粋に速くなりたいという感覚を思い出すことができた」そう話すのは、日本新記録を更新し、東京五輪陸上女子1500mで8位入賞となった小野市在住の田中希実さん。

その彼女を支えたのは、一冊の本、あさのあつこ著『ラストラン』（幻冬舎）でした。事前合宿に持ち込み、ずっと読んでいたそうです。この本は長距離走を舞台に高校生ランナーの葛藤、走る喜びを描くシリーズの最終巻。他に『ランナー』『スパイクス』『レーン』があります。部活動を通して、挫折を乗り越え、成長していく主人公たちに、自分の成長を重ねることができる本です。



『東京 2020 オリンピック・パラリンピック 公式競技図鑑』（KADOKAWA）

各競技のルール、勝ち進み方などを紹介。競技場、フィールドなども図やイラストでわかりやすく解説！知っているのと得する、ちょっとした豆知識も掲載！

『東京オリンピック全記録』

（毎日新聞社）

史上最多の33競技・339種目。42の競技会場で熱戦を繰り広げる真夏の祭典！

奇跡の復活となった競泳の池江璃花子。柔道の阿部兄妹。打倒中国で悲願の金メダルを狙う卓球。東京2020で輝いた選手たちの活躍が集約された一冊！



華やかな舞台が全てではない！

人生には、光と影どちらも大切な経験となる。

『レギュラーになれないきみへ』

元永 知宏 著（岩波ジュニア新書）

”ゴールは「いま」じゃない！”

この本は、甲子園のグラウンドに立つことができずに応援に回る補欠選手たちにエールを送るために書かれたそうです。

レギュラーとして活躍した経験も、レギュラーになれなかった悔しい経験も、どれも貴重な人生の糧。大切なのは、それを自分のこれからにどう活かしていくかということ。



『あの夏の正解』 早見 和真 著（新潮社）



2020年、甲子園のない夏。輝く舞台にたてるはずの球児たちがパンデミックに翻弄され、挑戦することさえ許されなかった。この本は、未曾有の試練に直面した高校生たちの記録を綴ったノンフィクション。

誰にも正解はない。高校球児だけでなく、試練を乗り越え、どう向き合うかは自分次第。すべての人に勇気をくれる一冊です。

『竜とそばかすの姫』 細田 守 著（角川文庫）

全世界50億人が登録するネット空間Uで絶大な人気を誇る歌姫、ベル。その正体は田舎町に住む女子高生だった。不運な過去に心を閉ざし、ネットの世界でしか自分をだせなかったすが、謎めいた竜との出逢いをきっかけに、自分の弱さと向き合い、現実の世界でも輝けるようになるのか？歌が導く奇跡の出会いと成長の物語！



『ひらいて』 綿矢 りさ 著（新潮文庫）



華やかで美人な高校生・愛が惹かれた相手は、地味男子。自分だけが彼の魅力に気づいているはずだったのに、手紙をやりとりする女の子がいたなんて。彼女は思い通りにならない恋に、予想外の行動に走る。身勝手にあたりをなぎ倒し、傷つけ、そして傷ついて。

芥川賞受賞作『蹴りたい背中』の著者が高校生の青春と恋愛を描いた小説。

『ハニーレモンソーダ』

後白河 安寿 著（集英社）

ずっといじめられていた地味な優等生・羽花が高校受験で出会ったのは、レモン色の髪の男子。彼の言葉に励まされ「変わりたい」と思うようになり、彼女の高校生活は一変する。

この夏、映画化されたノベライズ版。



『るろうに剣心』 和月 伸宏 著（集英社文庫）



1864 年、動乱の幕末。剣を持つ者は時代を守るか変えるかの二つに分かれ、激しく戦っていた。

ある夜、剣心は酒処で絡まれていた若い女を助ける。この出会いが剣心の運命を大きく変えてゆく。剣心はなぜ〈不殺の誓い〉を立てたのか？そして剣心はなぜ妻を斬殺しなければならなかったのか？剣心の原点が明かされる時空を超えたアクション感動超大作

『チョコレートコスモス』 恩田 陸 著（角川文庫）



芝居の面白さには果てがない……。

華やかなオーラを身にまとい、天才の名をほし
いままにする響子。そして、大学で芝居を始めた
ばかりの地味な少女、飛鳥。二人の女優が挑ん
だのは、伝説の映画プロデューサー・芹澤が開く
異色のオーディションだった。

これは戦いなのだ。知りたい、あの舞台の暗が
りの向こうに何があるのかを……。少女たちの才
能が、熱となってぶつかりあう！興奮と感動の演
劇ロマン。

『「どうせ自分なんて」にサヨウナラ』

吉田 こうじ 著（ライトワーカー）

「どうせ自分なんて何をやってもうまくいかない…」
「どうせ自分なんて変われるわけがない…」そんな風
に一人で悩んだり、諦めてしまっていないですか？

この本を読むと、否定するのではなく、これも全部
自分なんだと認める自己受容の重要性がわかりま
す。自分を信じる力を育むことで、自己肯定感が高ま
り、ありのままの自分がかげがえのないものであるこ
とに気付かせてくれます。



『つながり続けるこども食堂』

湯浅 誠 著（中央公論新社）



人々の共感を得て爆発的に増え続けた「こども
食堂」。今や全国で 5000 箇所を超え、コロナ禍
でも広がり続けている。

人間関係が希薄な社会で、誰ともつながれずに
孤立感を深める人が増えている。新たな交流の拠
点として、子ども食堂の現在とその可能性につい
て書き上げた渾身のルポルタージュ。