



★2019年10月新着図書の紹介★



書名	著者名	出版社・叢書名
世界国勢図絵		矢野恒太記念会

どんな本？

世界の社会・経済情勢を表とグラフでわかりやすく解説したデータブック。「世界の国々」「人口と都市」「労働」「経済成長と国民経済計算」「資源とエネルギー」「農林水産業」「工業」「貿易と国際収支」「財政・金融・物価」「運輸」「情報通信・科学技術」「諸国民の生活」「軍備・軍縮」の13章で構成されています。

世界のニュースを見て、どんな国？と気になった人は調べてみよう。

1分間だけ伸ばせばいい		佐藤 義人	アスコム
-------------	--	-------	------

どんな本？

すべてのストレッチは1分でできどれもシンプルなやり方なので、何歳からでもできます。この本の著者の佐藤義人さんはこれまで何人ものアスリートたちをケガや故障から救ってきました。

2015年のラグビーワールドカップでは、このメソッドが「神の手」と評されました。その大会で日本代表チームは、優勝候補・南アフリカを破った「ブライトンの奇跡」を起こし、歴史的勝利を上げました。しかも、大会期間中にケガによる離脱者を1人も出すことなく戦い終えることができたのは、日本代表だけだったといいます。どんなケガや故障であっても、劇的に痛みから解放されるメソッドは「神の手」と呼ばれ称賛されました。

体の痛みや不調に悩んでいる方はぜひ実践してみてください。

