

FIND SELECT この一冊

プレゼント：
ご希望の書名を書いてメール
ぽっくすへお便りください。
抽選で今月掲載の4冊の中
からお好きな本を1冊プレゼン
トします。メールにてのご応募
もOKです。

運動科学実践編

二軸動作がスポーツを変える

本書は京都大学人気講義シリーズの一つです。主著者は長年スポーツの基本動作を研究し、かつ実践的に指導してきました。他の4人の執筆者は著者の提唱した2軸動作に共鳴して各分野で実践しています。どの分野のスポーツも動きながら別の運動をしています。その不安定な体勢で安定した動きを可能にするのが2軸動作です。例えば走りながらのサッカーのスルーパスは、支持足が軸足ではなく蹴り足(遊脚)を軸にしないと不可能です。静止してパスする時は支持足が軸足で1軸ですが、走りながらのパスが実は2軸動作なのです。本書では2軸の動作や姿勢の科学的な見方や指導時の感覚的な伝える技術など写真を随所にいれて実践的に解説しています。最後の章はイチローの靴を作った開発者が靴と動作の関係について書いています。スポーツの姿勢や動作やバランスだけでなく日常動作の見方にも大いに参考になる絶対お勧めの一冊です。

小田伸午(編)
丸善株式会社
定価1,900円+税

医療立国論

崩壊する医療制度に歯止めをかける

この本によって、この四半世紀、日本人はとんでもない勘違いをしてきたことがよくわかりました。急激な高齢化で、医療費のふくらみを抑えなければ経済は破綻する、という「医療費亡国論」が出たのが1983年。以来、医療や福祉は経済の足を引っ張る負債だという考えのもと、その予算を削減することは至上命令でした。先進国はどれも医療費の財源に頭を悩ませています。日本よりもはるかに医療費を使い、人的資源も質も確保しています。それなのに、質は高いけれど保険会社に牛耳られたアメリカの悪名高い医療システムを見習おうとしています。国民皆保険制度が崩壊するかも…。アメリカで研修・臨床を積み、日本でも指導的立場にある著者が提案するのは「医療立国」。医療を国の活性化の原動力にすべきと、説きます。提言は前向きで、危機をあおるだけの脅し本ではありません。是非、是非読んでいただきたい絶対お勧めの一冊。

大村昭人著
日刊工業新聞社
定価1,800円+税

ワーキングプア

日本を蝕む病

ワーキングプアとは、必死に働いても生活保護水準以下の収入しか得られない働く貧困層のことです。ファインダーで触れた国税庁の調査データからも明らかなのは、ここ10年で日本の社会構造が劇的に変化してきた、全世帯の10分の1以上が貧困層世帯だということです。数年前から囁かれ始めた「格差」の実態を探るべく、NHK取材班は労働の現場でいったい何が起きているのかを丹念に取材しました。2006年夏に「ワーキングプア 働いても働いても豊かになれない」が、5ヶ月後に「ワーキングプアII 努力すれば抜け出せますか」が放映されました。働く意欲があるのにホームレス化する若者、衰退する地場産業の倒産で職を失う人々、何かのきっかけで一旦職を失って貧困に陥ってしまうと抜け出せない社会構造。他人事ではない重い現実がひしひしと伝わってきます。誰にでも起こりえる事態を考えるためにもぜひ読んでほしい一冊。

NHKスペシャル『ワーキングプア』取材班・編
ポプラ社
定価1,200円+税

企業 ころの危機管理

企業の危機には、製品の不備や不祥事の発生などさまざまなものがあります。なかでもそこで働いている人のころの危機はもっとも深刻なのに、会社はその深刻さをなかなか理解できません。社員がうつになると、まわりはおろおろしたり、切り捨てたり。この本は企業の危機管理のコンサルタントをしている田中と、女性の健康管理を中心にストレスマネジメントをふまえた医療をしている海原の語りおろし共著。企業の危機のほとんどがコミュニケーション不全であることを力説します。日本ではほめ言葉のようにみなされるA型人間が、実は職場環境にとっても、家族の関係にとっても迷惑であるという指摘は、ちょっと意表をつかれた思いで、なるほど合点がいきました。うつの人に仕事を休めというだけでなく、からだを動かすことをすすめています。これも納得。働く人が、ストレスに負けない、負けさせないためのお勧めの一冊。

田中辰巳・
海原準子著
文藝春秋
定価1,238円+税