



城西国際大学水田記念図書館

Vol.62



図書館だより



〒283-8555 千葉県東金市求名 1 番地 Tel : 0475-55-8812 Fax : 0475-55-3265
URL : <https://library.jiu.ac.jp> Mail : library@jiu.ac.jp



充実した夏休みを過ごすために

経営情報学部 柿木 亮

学生の皆さんは、S2 の試験が無事に終了し、授業がない夏休みを迎えていることだと思います。この夏休みはどのように過ごす予定でしょうか？大学生の夏休みは長いので、自分のやりたいことに没頭したり、資格の取得に向けた勉強の時間に充てたりすることができるので、ぜひ計画的に進めて充実した夏休みを過ごしてください。

さて、連日暑い日が続いていますね。このような暑さの中では外に出るのも億劫になり、何事もやる気が出ない日もあるかもしれません。そのため、家で冷房をガンガンに効かせて、室内で一日中過ごすこともあるかもしれませんね。こうした状況では、運動不足になりがちです。運動不足になると体力が落ちたり、消費カロリーが少なくなることによって太りやすくなったりします。夏の時期は何もしなくても汗をかいたのでエネルギーが消費されているように感じますが、これは熱を放散するために皮膚の血管が拡張しているだけなので、運動によるエネルギー消費とは異なり、ほとんど消費されません。そのため、夏の時期であっても、定期的な運動を心がけて体力を維持し、健康的な生活を心がけて欲しいです。

このような話をすると、運動を始めようと急に決意する人が多いのですが、夏の時期に運動する上で気を付けて欲しいことがあります。暑さに慣れていない状況での運動は、熱中症の発症が多くなります。そのため、運動量を落としたりしたところから始めて 5 日間程度の間徐々に運動量を上げていく順化トレーニングが効果的です。初めから無理をしないようにしてください。運動時に熱中症にならないためには、日本スポーツ協会が示すスポーツ活動中の熱中症予防 5 カ条を参考にしてください。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと

ところで、私は学生時代にスポーツ部活動に精を出していました。夏休みは 2 部練習として午前と午後の両方が練習でした。その間に昼休みとして 2~3 時間ほどあったのですが、その時の休息場所としてたびたび図書館を利用していました。理由は、冷房が効いているため、とても涼しかったからです。初めはそのような安易な理由でしたが、図書館にあるスポーツ関連の専門書を手にとることが増え、練習で感じた課題を解決するためのヒントを探すようになりました。もちろん理論通りに上手いかないことはありますが、課題を解決するために調べることの重要性に気づかせてもらったと思います。また、図書館に行ってみると、一生懸命勉強している同級生を目にすることが多く、向いている目標は違えど、自分も頑張ろうと刺激をもらうことができました。このように、図書館は行ってみると、冷房も効いて快適であるだけでなく、多くの刺激をもらえる場所だと感じています。

ぜひ、この夏休みは、涼しい朝方に運動を行なって健康的な生活に努め、日中は快適な図書館で読書に没頭したり、資格取得のための勉強を頑張ったり、サークルや部活動のミーティングを行なったりしてはいかがでしょうか。それでは、学生の皆さんの夏休みが充実したものになるように願っています。

第169回芥川賞・直木賞受賞作展示

7月19日に芥川賞・直木賞の受賞作が決定

芥川賞は市川沙央さんの『ハンチバック』が受賞。市川沙央さんは筋力などが低下する筋疾患の「先天性ミオパチー」という難病を患っています。受賞作『ハンチバック』は、市川さんと同じ病気の主人公の視点から描かれている物語です。

直木賞は垣根涼介さんの『極楽征夷大將軍』と永井紗耶子さんの『木挽町のあだ討ち』の2作品が選ばれました。

東金キャンパス図書館では、3作品の他、両賞の候補作も併せて展示中です。

涼しい室内での読書は、夏の快適な過ごし方のひとつ。ぜひどうぞ。



EZproxy を活用しよう

EZproxy は、城西国際大学水田記念図書館で契約している電子リソースを学外から利用できるサービスです。夏期休暇中で大学に来られない期間も、ご自宅等で利用できます。ぜひご活用ください。

【利用対象者】

本学所属の専任教職員および学生。

【利用方法】

図書館ホームページから電子リソース名をクリックし、ログイン画面が表示されたらIDとパスワードを入力してください。

- ・ID：城西国際大学のJLUメールのアカウント (@より前の部分)
- ・パスワード：生年月日（西暦8桁）

【主な電子リソース】

朝日新聞クロスサーチ ・ 日経テレコン 21
SciFinder - n ・ 医中誌 Web ・ CINAHL
ProQuest Central ・ Science Direct
JapanKnowledge ・ 電子ジャーナルなど

紀尾井町 キャンパス

◆展示中◆ Horror

夏の風物詩、ホラー関連の図書を展示しています。ソツとして涼をとりましょう。



◆図書紹介◆「地球の歩き方」'23~'25

「地球の歩き方」は1979年創刊の老舗ガイドブックです。コロナ禍の海外旅行激減で、売り上げ95%減という壊滅的ダメージを受けましたが、発売元の会社、社長が変わって再出発を切り、ヒット本連発のV字回復を果たしました。海外版だけでなく国内版も発行し、地域特有の伝統や文化の情報量が多く、マニア向け小ネタ満載な内容となっています。WEBで調べるより俯瞰的・網羅的に情報が得られるので、夏の旅行プランの際にご活用ください。



カウンター横のガイドブックコーナーにあります

◆開館カレンダー◆

- 開館 9:00-20:00
- 土曜 9:00-17:00
- 開館 9:00-17:00
- 休館



| 8月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| 9月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

東金図書館閉館後はネットラウンジをご利用ください（21:00まで開放）。
※休館・開館時間は変更することがあります。詳細はホームページ、Twitterでご確認ください。