

# Library News



Hello♪

福山高等学校  
図書館便り

No. 3  
(H30.6.28号)

雨が続き、湿度も気温も上がってじめじめ暑くて、梅雨明けが待ち遠しい日々ですね。図書館では勉強する、読書する、おしゃべり、何もしない等々、それぞれの過ごし方があって、「図書館に行くとリラックスできる」と思ってくれているといいなとカウンターから見守っています。

さて、小学生の頃、絵本を読んでもらったことがありますよね。『ほん！とたまごからちっぽけなあおむしがうまれました。あおむしはおなかがぺっこぺこ。』といった感じで。これは【読み聞かせ】で、1冊の本をまるまる読みます。ページがめくられるたびに、次はどうなるの？とドキドキわくわくしたり、「今度は自分で読んでみよう」と思ったりしたのではないか。



【ブックトーク】という読書活動もあります。テーマやキーワードにそって、あらかじめ用意した多彩なジャンルの数冊を順序立てて紹介するものです。紹介したい本のおすすめポイントを伝えたり、一番魅力的な部分だけを読んだりします。「こんな本があったんだ！」とおどろくことができるのがブックトーク。多種多様な本にあふれ、読書の幅が広がります。

【ビブリオバトル】も本との出会いをもたらしてくれます。バトラー（発表者）が観戦者（発表を聞いて投票する人）に向かって、本について熱く語ります。

やり方・ルールはいたってシンプル。（『知的書評合戦ビブリオバトル』公式ウェブページより抜粋）

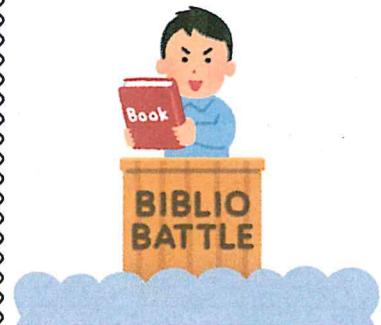
- ・バトラーが読んで面白いと思った本を持ち寄る
- ・順番に1人5分で本を紹介する（福山高校では3分）
- ・それぞれの発表後に、参加者全員で2-3分（福山高校では1分）のディスカッション（質問や感想など）を行う（例）「その本とあつたきっかけは何でしたか」「心に残っているセリフはありますか」
- ・全ての発表終了後に、「どの本が一番読みたくなかったか」を基準に参加者全員1票で行い、最多票の本を「チャンプ本」とする

ブックトークにゲーム性を加えたようなものですね。ビブリオバトルは『人を通して本を知る。本を通して人を知る』をモットーとしています。紹介を聞いて読書の幅を広げられるだけでなく、紹介した人がどんな人なのかを知ることができ、「話す」「聞く」コミュニケーション技術を学ぶこともできるのです。福山高校図書館では図書委員会主催で7月18日（水）放課後にミニビブリオバトルを開催します。ミニ版（発表3分の福山高校バージョン）で行います。観戦したい人は当日図書館へ来てください。みんなで楽しみましょう！

ミニ

# 矢♦的書評合戦 ビブリオバトル

7/18(水) 放課後  
福山高校図書館

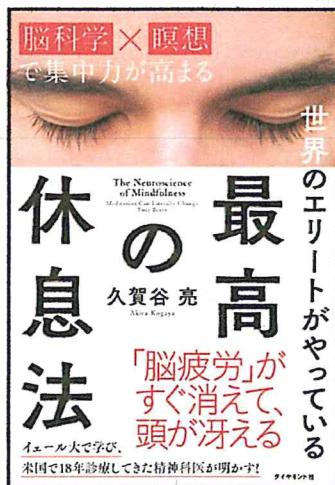


観戦者(発表を聞いて投票する人)**大歓迎!**  
**当日、図書館へGO!**



この冊子は、県内の高校生が、同世代のみなさんや中学生におすすめする本を紹介したものです。約200冊の候補本から選定された67冊です。何を読もうか迷った時などに参考にしてください。図書館にありますので、見たい人は図書委員または司書に声をかけてください。また、『特集コーナー』に数冊掲示しました。是非手にとって読んでみてください。福山高校の生徒8名が推薦した本も入っていますよ。

## 気になる1冊



「先生、疲れているんですね?」と言われてしまいそうですが…。テレビから流れてきた言葉「あなたの脳が疲れているんです」に反応してしまった私。「そういえば、図書館にあったぞ! 脳疲労って書いてある本が!」

脳は何をしないでも勝手に疲れていくそうです。その脳の、科学的に正しい休め方が書かれています。みなさん、疲れていませんか。脳は元気ですか。7つある休息法を試してみてはいかがでしょう。休息法の1つ、マインドフルネス呼吸法はストレス低減、集中力・記憶力の向上等に効くそうですよ。