

# あなたに薦める『この一冊』9月

今月は  
「二冊」  
紹介し  
ました!



社会科教諭 石原 翔悟  
高校 1年2組 担任

●短時間で効率よく知識や  
情報を頭に叩き込む  
方法を知りたい!  
そんな君には・・・  
『脳が一生  
忘れない  
インプット術』  
星友啓[著]  
あさ出版



勉強しているのに結果がでない(ノド)ジジク…勉強してもすぐに忘れちゃう(ノド)ジジク…という悩みを持っているその君!!インプット(情報を取り込むこと)の方法に原因があるのかもしれない。

本書は、「脳はどうやってインプットしているのか」「読むインプット術」「動画やAI時代のインプット」「脳に焼き付く記憶メソッド」など多くの情報を素早くインプットして、なおかつ長期の記憶につなげることができる「脳が一生忘れないインプット法」を脳科学と心理学に基づいて紹介しています!

人間に与えられた時間は有限、その時間を有効活用できるように効率的なインプット術を学んでいきましょう!

## 著者「星友啓(ほしともひろ)」豆知識

★1977年生まれ。東京都大田区出身。国際基督教大学高校を卒業後、1浪して東大理科1類に進学。写真は入学当時。その後文系に転じ、文学部で哲学を学ぶ。卒業後に渡米し、テキサスA&M大学で哲学の修士号を取得。  
★2004年、スタンフォード大学に進学し、哲学の博士号を取得。博士課程4年目から同大哲学部の講師を務め、5年目から同大オンラインハイスクールの立ち上げに携わる。  
★家族は妻、5歳と8歳の息子。趣味は料理とマラソン。  
出典:2022年07月02日「週末be」

勉強や部活、友達との時間が充実している高校生活。でも、ちょっとした悩みや不安も多い時期ですよ。そんなちょっとした悩みをいっぺんに解決したい!!と思っているあなたにぜひ読んでほしいのがこの本です!

『超筋トレが最強のソリューションである』は、筋トレがただの体力作りだけでなく、心や生活全般にどれだけ良い影響を与えるかを科学的エビデンスに基づいて教えてくれる一冊です。

著者は、筋トレを通じて自分自身を成長させた経験をもとに、筋トレによってそれぞれの悩みがどのように解決されていくかを分かりやすく説明してくれています。また、文体も非常にカジュアルで読みやすい一冊になっています。

ぜひ、この本を手にとって、筋トレで悩みを吹き飛ばし心も体もスッキリ、充実した高校生活を送るための第一歩を踏み出しましょう!

●自分を好きになれない、  
勉強するファイトがでない、  
モチベーションがなくて  
挑戦がでない、体力がない、  
常にネガティブになってしまう…  
そんな君には・・・  
『超筋トレが最強の  
ソリューション  
である』  
Testosterone[著]  
文響社



## 著者「Testosterone(テストステロン)」豆知識

1988年生まれ。学生時代は110kgに達する肥満児だったが、米国留学中に筋トレと出会い、40kg近いダイエットに成功する。大学時代は総合格闘技団体・UFCのトッププロ選手と生活をともにし、最先端のトレーニング理論とスポーツ栄養学を学び、自身も米国にてデビューを果たす。現在は、とあるアジアの大都市で社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学を普及させることをライフワークとしている。……  
出典:https://toyokeizai.net/list/author/Testosterone(テストステロン)

## ★石原 翔悟(イシハラ ショウゴ)先生の紹介★

- \*担当科目・クラス  
歴史総合(高1年1~3組)  
世界史探究(高2年1~3組・3年8組)
- \*星座 → おとめ座
- \*趣味  
イーフトボール(サッカーゲーム)、ツムツム、フォートナイト、ダンス(popping)、筋トレ、野球観戦(MLB)、家系ラーメン屋巡り
- \*自分の中学・高校生活  
友達とワイワイしたり部活動(バスケ)しかしておらず、勉強をしてなかったのが2浪しました。何もしなかったら何にも得られないということ学びました…。
- \*本校生の印象 → みんなええ子やなあ〜👏
- \*読むことが望ましい本  
『ONE OUTS』甲斐谷忍[著] 集英社

## 『一冊』でジブン・レベルアップ★ 図書館所蔵関連図書



『みんなを笑顔にしちゃう話し方』芝山大補[著]



『中学生からの最強の勉強法』坂本七郎[著]



『大事なときに緊張しないで済む方法』芝山大補[著]

編集後記:自分への不安や弱点は、誰もが持っているものです。これらの本で少しでも自信がつかますように!