

教員おすすめ図書コーナー推薦書

教員氏名	
長野 博一 先生	おすすめメッセージ
<p>① 図書名：58 Public Spaces in Tokyo（新建築 2020 年 10 月別冊）</p> <p>著者：都市づくりパブリックデザインセンターパブリックスペース研究会 [編集]</p> <p>出版社：新建築社 ISBN：9784786903175</p>	<p>私は休日、街をブラブラ歩いて回り、新しい「何か」を探しに行くことを楽しみにしています（20km ほど歩くと超元気になりますよ）。15 年ほど東京で働きましたが、まだまだ行ったことが無いところばかりです。本書には、行きたくなるような都内の「場所・空間」が多数掲載されており、最近流行のパブリックスペースの活用について、写真と図面を交えて紹介されています。この場所気になるな、と思ったら、本書を片手に街に繰り出すことをオススメします。ヒントは概ね現場に落ちていますが、行かなきゃわからない。1 回行ってわからなければ、2 回 3 回と行けばいいんです。アマンダ・バーデン（NYC）はこのように述べています「私は一瞬でこの場所と恋におちました」と。あなただけの「場所・空間」と秘密の恋をしてみてください。</p>
<p>② 図書名：人生を変える筋トレー世界のビジネスエリートの常識</p> <p>著者：谷本 道哉</p> <p>出版社：綜合法令出版 ISBN：9784862806840</p>	<p>NHK「みんなで筋肉体操」の谷本先生の著書です。本書では、刺激的なキーワードが多数出てきます。例えば「あと 5 秒しかできません」「キツくてもツラくない、キツイけど楽しい」「筋トレは、頑張るか／頑張らないか、ではありません。頑張るか／超頑張るか、の 2 択です」といった云わば筋トレ脳をつくるためのアクションが満載です。私も毎日筋トレをしています。身体を鍛え、健康的に体型を維持することは、自信がつくだけでなく、人への接し方や心の余裕へと繋がっていきます。マッチョを目指すのではなく「マッスル」を目指すことで、自分の理想の体型へ近づくことができます。同時に、身体を鍛えることは、食事や休息など、栄養面・心理面との繋がりをより密接なものにします。さあ、本書を片手に今から私と一緒に筋トレをはじめてみましょう。</p>
<p>③ 図書名：都市計画の世界史</p> <p>著者：日端 康雄</p> <p>出版社：講談社現代新書 ISBN：9784062879323</p>	<p>都市を学ぶということは、そこに暮らす人々の営み（生活行動や憩う様子）、活動そのものを学ぶことでもあります。本書は、都市がつくられてきた歴史を振り返り、長い人類の営みとして都市計画が存在してきたことを教えてくれます。過去から現在に至るまでの各国の都市計画の歴史を学ぶ上で、重要な論点・事例が示されていますので、都市を学びたい人にはオススメの一冊です。</p> <p>一方で、本書を読み進めていくと、海外の都市、特に代表的な都市として歴史を紹介されているロンドン、パリ、ローマ、ニューヨークなどへ行ってみたいくなるはず。Google/earth で下調べをしながら、都市に思いを馳せてみるのもまたひとつです。妄想から始まる世界旅行はいかがですか？</p>