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
①　図書名：Soft City ソフト・シティ　～人間の街をつくる 著　者：ディビッド・シム（David Sim） 出版社：鹿島出版会　ISBN： 9784306046832	デンマーク・コペンハーゲンにあるゲールアーキテクツ。ここは空間づくりの奇才・建築家のヤン・ゲールが率いる設計事務所。そこで腕を振るっていた都市デザイナー：ディビッド・シムの著書になります。ソフト・シティとは、ソフトという見えにくい表現と、シティというハードの融合により成立する空間を指します。つまり、ソフトとハードという、相反する感覚の境界をデザインするためには？という「問い」を立て、人々の居心地や愛着を追及する空間をつくろう、という発想があるのだと思います。プライベート（個）とパブリック（共）の中間の空間づくり、人に寄り添う居場所（現場と感情）をどう構成するか、など。本書を通じて、形や基準に拘る前に、もっと大事な「人間の感情」が場所（現場）に宿ることを、あなたの心で感じてみてください。
②　図書名：時間と空間を操る「量子力学的」習慣術 著　者：村松大輔 出版社：サンマーク出版　ISBN： 9784763138279	「時間と空間を操る」という印象的なフレーズがタイトルについていますが、時空間を定義づけたアインシュタインの特殊相対性理論を理解する、というような難しい話ではありません。人間が生きるこの空間は、不確実性に溢れていることを知り、時間の概念は普遍的であることを理解できれば、生き方＝自分の思い、として形成される、ここを少し科学的に考えてみよう、という内容が本書には書かれています。といっても、とてもわかりやすく簡単に記述されていますので、量子力学！？物理！？などと構えずに、楽しく読書してください。私たちの身体は、小さな小さな粒の集合体でしかありません、つまり素粒子という概念。量子力学の扉を開くことで、時間をコントロールする術を知ることができるかもしれません。といっても、そんなに簡単な訳ないですけどね。
③　図書名：超・筋トレが最強のソリューションである　筋肉が人生を変える超・科学的な理由 著　者：Testosterone、久保孝史 出版社：文響社　ISBN： 9784866510583	また筋肉か、、、そう思ったそこのあなた！筋トレをバカにしてはいけない、筋肉こそ最高の財産であることを、そろそろ本気で気づかなければならない。そのように Testosterone 先生は仰っています。本書では「死にたいぐらいに落ち込んでいたら筋トレをすべき理由」「長生きしたかったら筋トレをすべき理由」「モテたかったら筋トレをすべき理由」「ダイエットに筋トレが不可欠な理由」「アンチエイジングにも筋トレが有効な理由」等々、久保先生を交えて医学的にそして科学的に数々のエビデンスが「筋トレをするべき理由」を証明していることを教えてくれます。漫画描写がところどころに散りばめられ、Testosterone 先生による「元気になる」言葉の数々を本書から受け取ることができます。迷っていないで今すぐ読みましょう、そして今すぐ筋トレ開始！