

しぶや百軒店(ひゃっけんだな)

しぶや百軒店は渋谷区道玄坂2丁目にある赤い鳥居のようなゲートが特徴の歴史ある商店街。

今から100年前、関東大震災の復興計画の一環として精養軒や山野楽器など、下町の名店を誘致したことがきっかけで開発されました。戦後の最盛期には映画館や名曲喫茶、飲食店などが軒を連ね、渋谷の娯楽と文化の中心地として賑わいました。

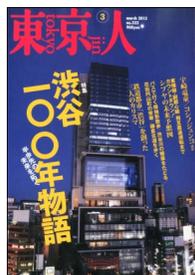
変わりゆく渋谷の中、古き良き時代の雰囲気に興味を惹かれた方はぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



『ありんこアフター・ダーク』

荒木 一郎／著
小学館(小学館文庫) 2014

東京オリンピック前夜の1962年。百軒店に実在したジャズ喫茶「ありんこ」を舞台に、そこへ集まる若者たちの青春を描いた物語。百軒店の界隈をはじめ、恋文横丁、大映通りなど、今は失われてしまった渋谷の街並みが細部まで描かれ、当時の風景を感じることができます。



『東京人 2013年3月号』

東京人編集室／編 都市出版 2013

渋谷100年の発展と変化の歴史を渋谷とゆかりの深い人々が案内人となり紹介する特集号。さまざまな角度から渋谷のこれまでの歩みを知ることができる良書となっています。百軒店の歴史・魅力を渋谷の街の変化とともに知ることができる一冊です。

「渋谷読書人」は

渋谷に関わる人全てに向け、
おすすめ本の情報を発信して
いく、渋谷区立図書館が発行
する定期刊行物です。

渋谷読書人 2024年6月・7月号

発行 / 編集 渋谷区立図書館

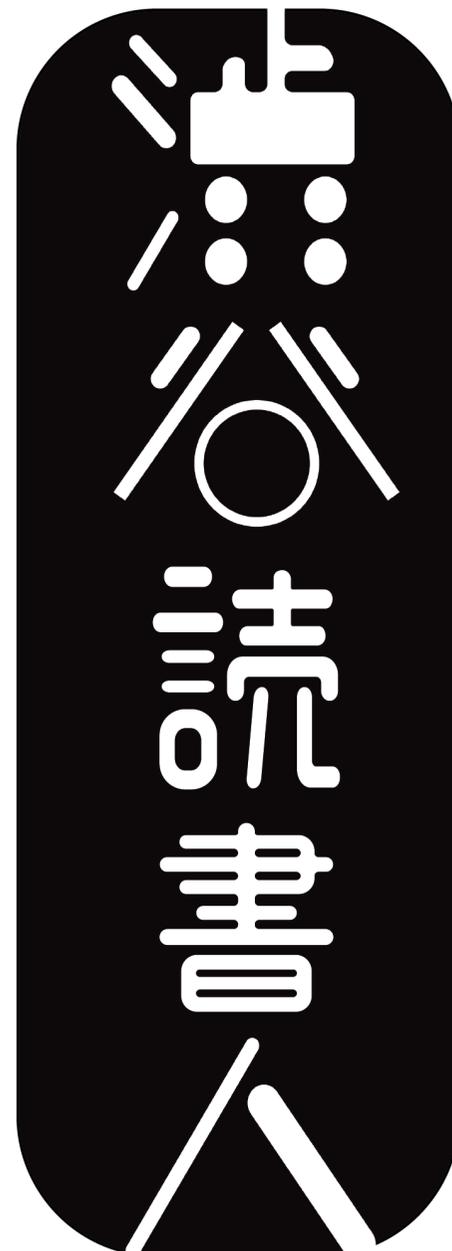
株式会社図書館流通センター

発行日 2024年6月

渋谷区立中央図書館

電話 3403-2591

住所 渋谷区神宮前1-4-1



パリ五輪開催！ 今年の夏は体を動かそう！

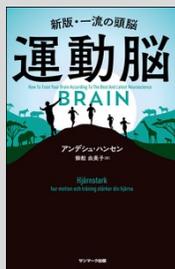
気になる新着コーナー



『疲れた体がみるみる軽くなる ゆるんだらストレッチ』

NATSUKI／著 高橋書店 2021

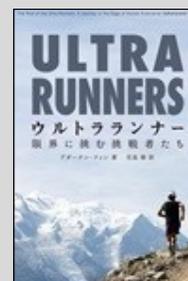
脳の仕組みを利用した新感覚ストレッチを紹介！ポイントは簡単、痛くない、即効性があること。脳が痛みから体を守るために発する防衛反応を取り除き、リラックスしてストレッチを行うことで、運動が苦手な人でも無理なく続けられる。ぜひ一度試してみてくださいませんか？



『運動脳』

アンデシュ・ハンセン／著
御船 由美子／訳 サンマーク出版 2022

体を動かすことほど、脳に影響を及ぼすものはない。効果の高い体の動かし方とそのメカニズム、抗ストレス・集中力・認知能力向上など、運動が脳にもたらす影響や効果を紹介。読めば運動が楽しくなる一冊。



『ウルトラランナー』

アダーナン・フィン／著 児島 修／訳
青土社 2024

焼けつく砂漠、果てしない山、薄い酸素、漆黒の闇夜、眠気、嘔吐、幻覚症状など、過酷な状況の中、フルマラソン以上の距離を走る人達をウルトラランナーと呼ぶ。彼らはレースの何に魅了されているのか？著者の経験とランナーへのインタビューをもとに、走ることの真の魅力に迫る。



『夏の祈りは』

須賀 しのぶ／著
新潮社(新潮文庫) 2017

文武両道をかかげる県立高校野球部を舞台に、甲子園出場までの数十年の挑戦の日々を追った物語。章ごとに世代が変わり、それぞれの視点で描かれる甲子園への挑戦のドラマに思わず胸が熱くなる。球児たちの思いが伝わる王道の青春小説。



『生きてりゃ踊るだろ』

辻本 知彦／著 文藝春秋 2022

近年、若い世代を中心に盛り上がりを見せているダンス。その第一線で活躍するダンサー・振付家の著者が、シルク・ドゥ・ソレイユ出演からパプリカダンス誕生に至るまでの自身の半生を振り返る。仕事術から子供の情操教育まで、ダンスの持つ可能性を明かした一冊。



『身近な植物を活かす はじめてのドライフラワー』

小林 みどり／監修
メイツユニバーサルコンテンツ 2024

身近な植物をドライフラワーにする方法を写真付きでわかりやすく解説。ドライフラワーを観賞用としてだけでなく、雑貨としてアレンジする方法も紹介。暮らしに花を取り入れてみたい人におすすめの一冊。



『駅伝のすべて』

坪田 智夫／監修
メイツユニバーサルコンテンツ 2023

お正月の恒例行事となった箱根駅伝。ただその歴史やルールなど、意外と知られていない事も多い。駅伝の基本ルールや観戦知識、競技の魅力などが幅広く解説されているので、これから駅伝を見てみたい人にもおすすめ。



『スポーツする人の 栄養・食事学』

樋口 満／著 集英社 2021

スポーツのコンディションやパフォーマンスに深く関わる食事や栄養などをよりよく摂るにはどうすべきなのかをQ&A形式でわかりやすく解説。アスリートのみならず、健康維持やレクリエーションとしてスポーツをはじめめる人など、誰にでもアプローチしやすい入門書。



『ビジネスに効くサウナ術』

本田 直之／著 松尾 大／著
三笠書房(知的生きかた文庫) 2024

ここ数年、様々な面から幅広く注目されているサウナ。疲労回復、良い睡眠、免疫力アップが期待できるほか、サウナでととのうことでメンタルが安定し、人間関係への良い効果もあるとか。サウナの入り方からその効果をよりアップできる方法まで、仕事や日常に疲れている人へサウナの魅力を紹介する。