

[2026年7月]

金沢市図書館 調べるための道しるべ

スポーツ

について調べよう！



調べもの仙人 しるべえ

0. キーワード を見つけよう！



PDF版は
こちら！

うら面のサイトに
かんたんにアクセス
できるぞ！

基本的な知識が手に入ると、もっと多くのキーワードが見つかるよ

『スポーツびっくり図鑑』 競泳、レスリング、サッカー、車いすテニス、アルペンスキー、相撲など97競技、約200種目を取り上げ、その競技や種目の「びっくり！」するようなこと、見どころ、得点の入り方や勝敗のつけ方などをビジュアルで解説しています。

<請求記号・背ラベル>

780



1. 本を使って調べよう！

ルール

<請求記号・背ラベル>

『低学年からのスポーツ・ルール』全4巻

全日本子どもスポーツ連盟／編著
汐文社 2014、2015年

スポーツを楽しむために必要な「ルール」。代表的な種目のルールを細かく説明してあります。また、種目ごとにあそびながらできるトレーニング法も紹介しています。

780

ニュースポーツ

『NEWスポーツを学ぼう！』全3巻

高橋 義雄／監修
ベースボール・マガジン社
2017、2018年

多くの人が楽しめるように考え出されたニュースポーツ。47種目のニュースポーツの、歴史、やり方、特徴、おもしろさなどを写真や図を使って紹介しています。

780

トレーニング

『全解剖

体を動かす「骨と筋肉」のしくみ』

山口 典孝／著
誠文堂新光社 2013年

いろいろな種目のスポーツをするとき、体の中で筋肉はどんなふうに使われているのかがわかります。また、基本的な動きがうまくなる理にかなったトレーニング法も書かれています。

780



調べものをする時のポイント

- ◆ 目次(もくじ)や索引(さくいん)を使って、調べたいことが書いてあるページを探すとよいぞ。年表や地図、グラフなどの図、写真も要チェックじゃ！
- ◆ 1冊の本だけでなく、別の作者の本や他の関連本、デジタル資料も調べてみるのじゃ。もっといろいろなことがわかるかもしれないぞ。たくさんの資料をくらべてみよう！

2. デジタル資料・情報を使って調べよう！

競技・種目

スポーツ辞典 （公益財団法人 笹川スポーツ財団）

<https://www.ssf.or.jp/knowledge/dictionary/>

約200種類の競技・種目をキーワードで検索して歴史やルールなどを調べることができます。各競技団体のサイトも紹介しています。

パラスポーツ

知って調べて発見！パラリンピック・パラスポーツ for School

（公益財団法人 日本財団パラスポーツサポートセンター）

<https://www.parasapo.tokyo/forschool>

● パラスポーツナビ

パラスポーツの種目や競技用具、選手などを写真や動画で見て調べることができます。国内外の大会やパラリンピックについても調べられるページもあります。

金沢市のスポーツ遺産

金沢市スポーツ遺産 （金沢市 スポーツ振興課）

<https://www.kanazawa-sports.jp/sportslegacy/>

● 遺産品リスト

金沢市スポーツ遺産とは、国際大会に出場した金沢市ゆかりの選手や市民の記憶に残る成績をおさめた選手が使用していたものなど、金沢市のスポーツ史を語る上でかくことができないものなどについて、金沢市が認定したものを紹介しています。

3. スポーツや運動あそびを体験してみよう！

スポーツ施設

- **かなざわスポーツねっと**（公益財団法人 金沢市スポーツ事業団） <https://www.kanazawa-sports.jp/>

金沢市内にどんなスポーツ施設があるか、スポーツサークルやクラブ、スポーツ教室などを紹介しています。金沢市内のスポーツに関するイベント情報はこのウェブサイトをチェックしてみよう。

子どもの運動

- **子供の運動あそび応援サイト**（スポーツ庁）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

運動遊びは体力づくりや動きの発達にもつながります。楽しく行える運動遊びやスポーツ等が見られるサイトが紹介されています。友達や家族と楽しく体験してみよう。

- **アクティブチャイルドプログラム**（公益財団法人 日本スポーツ協会）

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

“保護者・子どもたちへ”のページでは、「新聞じゃんけん」、「手押しずもう」、「タオル取りオニ」など、体を使って子ども同士で楽しめる様々な遊びを紹介しています。また、デジタルブックでも運動遊びなどを調べることができます。



調べものをするときのポイント

- ◆インターネット上の情報は、信頼できる団体や知識をもった人が発信している情報か、いつの情報かを、特によく確認しよう。
- ◆調べたら、本やデジタル資料の情報（タイトル・作者・出版社・出版年・URL・アクセスした日など）をメモしておこう。まとめるときに、「参考資料」として書くのじゃ！