



# 新潟アルビレックスBB 選手のおすすめ本!

#	選手名	タイトル	おすすめコメント
#2	やまぐち ゆうき 山口 祐希	『一瞬の風になれ』1～3 佐藤多佳子／著 講談社	「本屋大賞受賞」のカバーに惹かれて読みました。チームメイト、ライバルたちと切磋琢磨して成長していくところ、成長していく過程で必ず壁を乗り越えていくところが印象的でした。
#3	かしわぎ しんすけ 柏木 真介	「Safari」 日之出出版	アスリートとして、ファッションにも気を付けているので、愛読しています。
#7	いがらし けい 五十嵐 圭	「MEN'S CLUB」 婦人画報社	ファッションの勉強をするために読んでいました。
#11	うざわ じゅん 鵜澤 潤	『ハードワーク 勝つための のマインド・セッティング』 エディー・ジョーンズ／著 講談社	ラグビー日本代表を率いていたエディー・ジョーンズの本で、日本を世界で戦えるレベルまで引き上げた内容に興味があって読みました。
#14	いしい しゅんぺい 石井 峻平	『未到 奇跡の一年』 岡崎 慎司／著 ベストセラーズ	サッカーの岡崎慎司選手が所属する、イングランドプレミアリーグのレスターが優勝したシーズンについて書かれていて、どのようにして優勝を果たしたか興味があって読みました。
#16	わたなべ りゅうのすけ 渡辺 竜之佑	『筋トレビジネスエリートが やっている最強の食べ方』 Testosterone／著 KADOKAWA	主に食事管理の面で大切なことがいっぱい詰まっていて、アスリートの自分にとってとても参考になる本です。是非この本を読んで、肉体改造に取り組んでみてください!
#18	もりい けんた 森井 健太	『Good Luck』 アレックス・ロビラ／著 フェルナンド・トリアス・デ・ベス／著 田内 志文／訳 ポプラ社	人生における幸運とは何かということを考えることができる本です。
#22	うえた ゆうき 上江田 勇樹	『どんな本でも大量に読める 「速読」の本』 宇都出 雅巳／著 大和書房	「速読」をすることで、目から入ってきた情報を瞬時に判断していくことをトレーニングし、バスケの試合中にも素早い判断ができるように読んでいます。
#32	いけだ ゆういち 池田 雄一	『野村ノート』 野村 克也／著 小学館	野球が好きで読みました。リーダー論、人材育成、組織づくりなど、競技は違いますが勉強になりました。