

大阪府立中之島図書館
フォーラム「知と情報のワンダーランドへようこそPart2
専門ライブラリー in 中之島図書館」
with 図書館体操
By みちのく図書館員連合



Library Gymnastics
MichinoKU Librarian Union

図書館体操

2014年10月23日
フォーラム「知と情報のワンダーランドへようこそPart2
専門ライブラリー in 中之島図書館」

図書館体操とは、みちのく図書館員連合（略称：MULU：ムル）の庄子（@yunbo_7）が考案した、**図書館員のための体操**です。
図書館員の日常業務を体操にすると共に、2011年3月11日に発生した**東日本大震災**で大きな被害を受けた**東北の図書館員**として、**記憶が風化しないように**、また**防災意識**を体操を繰り返すことで持ち続けるという思いを込めています。

図書館体操とは？

Youtube再生回数：

テレビ
NHK「特報投稿Do画」
ミヤギテレビ「OHバンドス」
ラジオ
JFN「flowers」
新聞
朝日新聞・河北新報
雑誌
「みんなの図書館」

話題の図書館体操！？



それぞれの動き解説



①朝の**書架整理**をイメージして腕を伸ばす運動。



②重いブックトラックを押すために足腰を鍛えましょう。



③タトルの抜きいれをすばやく確実に行うための手首の運動



④本の移動をイメージして、体の横をリズムカルにひねる運動



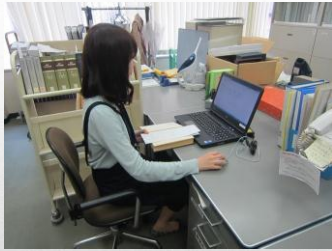
⑤地震に備えて大声を出す練習
書架から離れてください！！



⑥返却された本を後ろのブックトラックへ。体をひねる運動。



⑦レファレンスで利用者からの質問に大きくうなずく練習



⑧ **目録業務**で疲れた目を労りましよう。まぶたのマッサージ。



⑨ **パソコン仕事**でこった肩を回しましよう。



⑩ **寄贈された本のダンボール箱**を持ち上げる足の屈伸運動。



⑪ **様々な肉体労働**で張った足の筋肉をほぐす運動。



⑫ 最後は深呼吸。利用者の迷惑にならないように静かに返却するつもりで。

それではやってみましよう！



Library Gymnastics
Michinoku Librarian Union