

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！

専門ライブラリー in Osaka」

with 図書館体操



Library Gimnastics

MichinokU Librarian Union

図書館体操

2013年12月20日「知と情報のワンダーランドへようこそ！」

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バンデス」

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



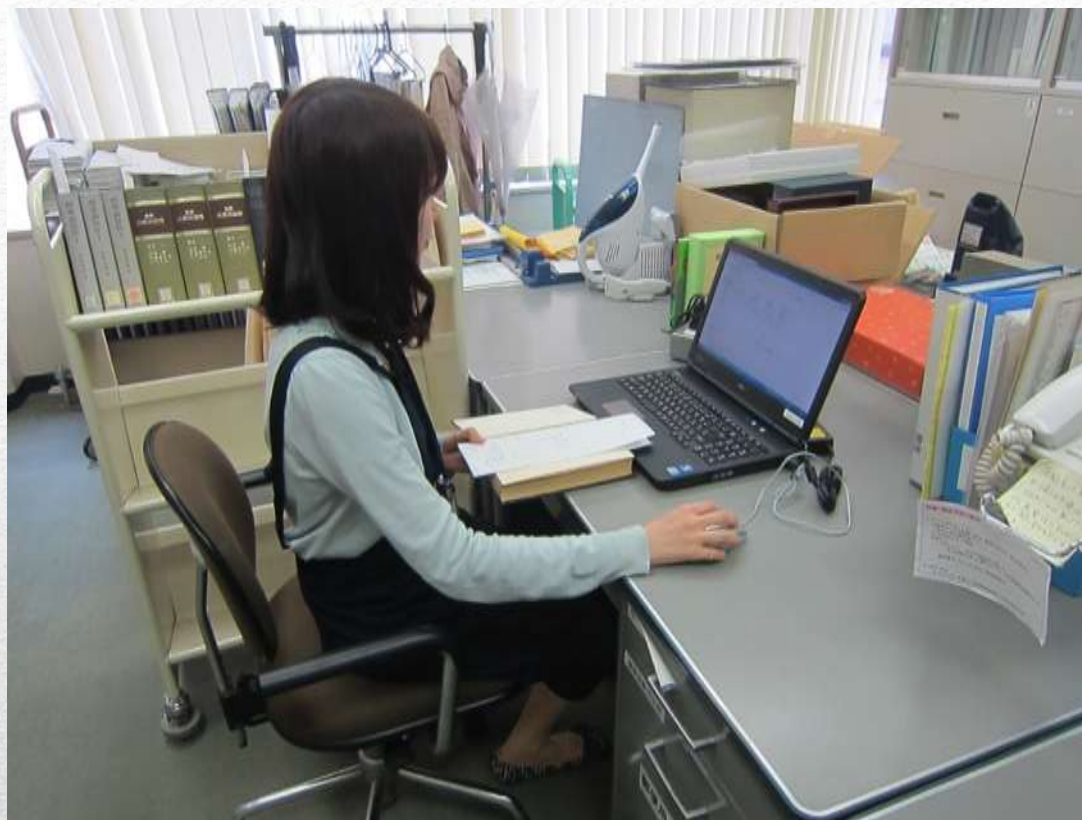
⑤地震に備えて大声を出す練習
書架から離れてください！！



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
に大きくうなづく練習



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ょう。



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ょう！



Library Gimnastics

MichinokU Librarian Union