

自宅でも！

スマホでも！

国士館大学 多摩図書館・情報メディアセンター

OPACを使って資料を探してみよう！

OPAC（オーパック＝ Online Public Access Catalog）とはオンラインの蔵書目録のことです
国士館大学図書館のOPAC を使えば国士館大学図書館の資料を検索することができます

操作手順



※本ガイドの画面は予告なく変更される可能性があります

【自宅のパソコンやスマートフォンからアクセスする場合】

- ① 国士館大学 HP の右上「研究」にカーソルを合わせて、「国士館大学図書館」をクリック



- ② 「OPAC」をクリック



- ③ 図書館蔵書を検索するページが開きます
「通常検索」欄にキーワードを入れ、**Q** をクリックします→ ⑤へ
詳しく条件を指定して検索するには、「**詳細検索**」をクリック→ ④へ

国士館大学図書館

スポーツ 栄養 食事 **Q** **詳細検索**

より詳しく調べるには
詳細検索をクリック

キーワードを入力したら
Q をクリック

「キーワード欄」には、調べたい主題（テーマ）を単語（キーワード）に分けて、単語と単語の間はスペースを入力する

●検索のポイント●

キーワードは単語で！
○「スポーツ 栄養 食事」
×「スポーツ栄養 食事」（熟語）
×「スポーツにおける栄養と食事」（文章）

大学トップページの右側の「**検索**」をクリックしてから、「**蔵書検索**」をクリックしても OPAC の画面へ移動します

クリック

蔵書検索

クリック

- ④ 「**詳細検索**」ページが開きます
必要事項を入力したら「**検索**」をクリックします

国士館大学図書館

通常検索 **Q** カテゴリ検索 詳細検索

トップ画面 > 詳細検索

検索先サイト ☒ 本学所属 ☐ 他大学所属

資料種別 図書 雑誌 図録

分類指定 電子ブック 電子ジャーナル

キーワード **中央図書館** **鶴川図書館** **多摩図書館**

スポーツ 栄養 食事

タイトル すべてを含む

編者名 すべてを含む

件名

出版社

ISBN

ISSN

NCID

言語

出版年 から まで

分類

和洋区分

請求記号

所在

新着

資料ID

キーワード等、検索条件を入力したら検索をクリック

検索する

検索先サイト ☒ 本学所蔵 ☐ 他大学所蔵

資料種別	<input checked="" type="button"/> 全て	<input type="button"/> 図書	<input type="button"/> 雑誌	<input type="button"/> 雑誌巻号
	<input type="button"/> 電子ブック	<input type="button"/> 電子ジャーナル		

分館指定	<input checked="" type="button"/> 全て	<input type="button"/> 中央図書館	<input type="button"/> 新館図書館	<input type="button"/> 多摩図書館
------	--------------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

キーワード

タイトル

編著者名

件名

出版社

ISBN

ISSN

NCID

言語

出版年 から

分類

表示表

初期設定では「全て」が選択されています
希望する資料の種別を指定する場合はクリックすると選択できます
※「雑誌巻号」を選択すると、一部の雑誌の特集号や臨時増刊号・別冊のタイトルからも検索できます

資料名や編著者名がわかっているときは、「タイトル欄」「編著者名欄」に入力します
出版社や出版年で絞り込むこともできます

⑤ 検索結果一覧が表示されます

国士館大学図書館 検索件数が表示されます

スポーツ 栄養 食事

本学所蔵(121)

絞り込み

資料種別

図書 121 (1)

雑誌 0

雑誌巻号 0

電子ブック 0

電子ジャーナル 0

著者

川島 敏雄 5 (1)

山口 繁子 (1964-) 5 (1)

にばた くるみ 4 (1)

藤村 浩 4 (1)

白鳥 雄幸男 4 (1)

松本 美奈 4 (1)

件名・キーワード

スポーツ栄養学 57 (1)

栄養 37 (1)

栄養とスポーツ 22 (1)

スポーツ医学 21 (1)

料理 18 (1)

もっと見る

出版年

> 2021-2025 16 (1)

> 2016-2020 29 (1)

> 2011-2015 45 (1)

> 2006-2010 14 (1)

絞り込む

表示切替

並び順

新着順 (新しいものから)

出版年 (新しいものから)

新着順 (古いものから)

タイトル (Aから)

タイトル (Zから)

著者 (Aから)

著者 (Zから)

抽出回数

検索

スポーツ栄養学：スポーツ現場を支える科学的データ・理論

著者名： ルイス・パーク、ウィッキー・ディーキン 著

訳者： 大塚 隆雄

出版年： 2022/9

ISBN： 9784600050451

所蔵： 多摩図書館 780.19||Su 75 - 40

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

ケースで学ぶスポーツ栄養学

著者名： 溝野 浩二、山崎 弘一、山崎 弘一

訳者： あらい 2022/9

ISBN： 9784893133810

所蔵： 多摩図書館 780.19||Ke 61 - 40

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

ジュニアのためのスポーツ栄養学：学んで、食べて、強くなる!

著者名： 幸田 隆雄

訳者： Gakken 2021/3

ISBN： 9784059021108

所蔵： 多摩図書館 780.19||Sh 18 - 40

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

スポーツ・健康のための食事・サプリメント学

著者名： 早川 隆雄

訳者： 現代図書 2020/3

ISBN： 9784142469999

所蔵： 多摩図書館 780.19||H 46 - 10

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

体育・運動指導の基本原則：スポーツ基本法の理念を踏まえ

著者名： 入江 隆雄、藤田 隆雄

訳者： 入江 隆雄、藤田 隆雄

出版年： 2014/3

ISBN： 9784302100330

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学

著者名： 田口 隆子、横山 隆雄

訳者： 田口 隆子、横山 隆雄

出版年： 2014/3

ISBN： 9784302100330

状況： 既蔵済

KINOKUNIYA WEB STORE

図書 229

図書 229

クリックすると本の書影（本の表紙画像）を非表示にできます

⑥ **資料のタイトル**をクリックして詳細表示画面を確認します

本学所属(121) 他大学所属(135) ONI Research(309) 英気学書誌(315)

トップ画面へ 一覧画面へ

絞り込み

資料種別 **全部**
 図書 121
 雑誌 0
 雑誌号 0
 電子ブック 0
 電子ジャーナル 0

著者 **全部**
 川島 雄策 5
 山口 寿子 (1964-) 3
 こばやし てるみ 4
 横口 清 4
 白根 早希美 4
 もっと見る

件名・キーワード **全部**
 スポーツ栄養学 37
 不飽和 37
 栄養とスポーツ 25

追保検索 全12件 1-50

並び順 **お薦めの順** : 表示設定

表示設定: 0件 **全部表示** 一覧表示

スポーツ栄養学: スポーツ現場を支える科学的データ・理論
 著者名: ルーベン・ポーク、ウィッキー・ディーキン 著
 訳者: 大塚由紀子 2037/9
 ISBN: 9784449289451
 掲載: 多摩大学蔵 780.19 [50] 75 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

ケースで学ぶスポーツ栄養学
 著者名: 渡野 典, 佐藤 昌, 山口 久 編
 訳者: 小沢 2022/9
 ISBN: 9784860155810
 掲載: 多摩大学蔵 780.19 [66] 61 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

ジュニアのためのスポーツ栄養: 学んで、食べて、強くなろう!
 著者名: 幸山 謙
 訳者: Gakken 2024/9
 ISBN: 9784836022128
 掲載: 多摩大学蔵
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

スポーツ・健康のための食事・サプリメント学
 著者名: 幸川 公彦 著
 訳者: 関川 昭雄, 益田 純 (発売) 2020/3
 ISBN: 9784814645699
 掲載: 多摩大学蔵 495.56 [1] 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学
 著者名: 渡野 典, 佐藤 昌 編
 訳者: ナツメ社 2018/7
 ISBN: 9784814564846
 掲載: 多摩大学蔵 780.19 [5] 19 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

時間栄養学: 時計遺伝子、体内時計、生活リズムをつなぐ
 著者名: 菅原 誠 著
 訳者: 化学同人 2020/6
 ISBN: 9784759820362
 掲載: 多摩大学蔵 495.56 [1] 51 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

資料名をクリック

アスリートのための食トレ: 栄養の基幹「食事」から
 著者名: 渡野 典 著
 訳者: 法政出版 2010/9
 ISBN: 9784402163207
 掲載: 多摩大学蔵 780.19 [14] 14 一般, 中央 5巻 780.19 [14] 14 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

選手を食事で強くする本: 勝たせる監督・コーチはここが通ずる! 目的別メニュー・競技別アドバイス150選!
 著者名: 村瀬 昌己, 田口 孝子, 大沢 久子 著
 訳者: 法政出版 1992/8
 ISBN: 4805104100
 掲載: 多摩大学蔵 780.19 [56] 73 一般
 状況: 配架済
[図書](#)
[KINKUNUYA WEB STORE](#)

⑦ 検索結果の詳細表示画面で、所在や請求記号等がわかります

＜ 検索 ＞

トップ検索欄 > 一覧画面 > 詳細(本/本学所蔵)

食トレ

アスリートのための食トレ：栄養の基本と食事計画 自次あり

アスリートノタメノショクトレ：エイヨウノキホントショクジタイカク

海老久美子 著

発行：2010.08

東京：KINOKUNIYA WEB STORE

図書

所在をクリックすると、フロア案内図が表示されます

番号情報

配架簿

No.	予約人数	所在	請求記号	資料ID	状況	貸出区分	備考
1	0	図書1階	780.19 E 14	00886338		一般	
2		図書2階西	780.19 E 14	00886894		一般	

予約
貸出
返却

関連資料を探す

敬告情報

海老久美子(1962-) (エビ, クミコ)

作名

[スポーツ栄養学](#)

[食生活](#)

他のサイトへのリンク

[CINI Books を見る](#)

この資料のQRコード



詳細情報

刊年	2010
用巻	191p；21cm
原書名	食トレ：アスリートのための
注記	当該資料はブックラックやネットによる 参考文献 p189
出版国	日本
標準語	日本語 (jpn)
本文言語	日本語 (jpn)
著者情報	海老久美子(1962-) (エビ, クミコ)
分類	ND68:780.19 ND67:780.19
件名	スポーツ栄養学 食生活
ISBN	9784326163307
NCID	BB03198787
価格	TRC：10043249

本の所在、利用状況（貸出中かどうか）等、
本の情報がこの部分をみれば分かる

⑧ 「巻号情報」を見て、資料が図書館のどこにあるか確認します

巻号情報の見方

巻号情報
配架済

資料は中央図書館の5階と
多摩図書館にあります

書架にある時は空白
貸出中の時は「貸出中」
と表示されます

予約待ち
人数がわ
かります

No.	予約人数	所在	請求記号	資料ID	状況	貸出区分	備考
	0	中央5階	780.19 E 14	00886338		一般	
		多摩図書館	780.19 E 14	00886894	貸出中 (2025/07/14)	一般	

予約

登録

「予約」をクリックすると、
貸出中の資料の予約や
他館の資料の取り寄せができます

資料のある場所を示す番号（請求記号）です
請求記号をメモしてから、本を探しに行きま
しょう

請求記号のない資料の場合

巻号情報
配架済

文庫、新書、*実用書（旅行ガイド、資格・就職
関連、パソコンのマニュアル、一部の地図）
これらの資料には、請求記号がついていません
*実用書はラーニング commons スペースにあります

No.	予約人数	所在	請求記号	資料ID	状況	貸出区分	備考
1	0	鶴川 2階		10040612		一般	
2		多摩図書館		11015749	貸出中 (2025/07/14)	一般	
3		中央1階		12037210		一般	

予約

登録

詳細情報

刊年 2009
形態 238p；18cm
別題名 わかりやすく伝える技術
シリーズ名 講談社現代新書；2003
出版国 日本
標題言語 日本語 (jpn)
本文言語 日本語 (jpn)
著者情報 池上、彰 (1950-) (イケガミ, アキラ) [Ikegami, Akira]
分類 NDC8:361.45
NDC9:361.454
件名 コミュニケーション
人間関係
プレゼンテーション
ISBN 9784062880039
NCID BA90769214
番号 TRC : 09039516

わかりやすく「伝える」技術

池上 彰

講談社現代新書

2003

アスリートのための食トレ

780.19
E14

本の背

●探し方のポイント●

「シリーズ名」をチェック！

■文庫・新書は、出版者（またはシリーズ）
別にまとめてあり、そのなかでシリーズ番
号の順に並んでいます

■実用書は、シリーズ名があればシリーズ
別に、シリーズ名がなければ資料の内容に
よって並んでいます

OPAC を使えば資料を簡単に探し出すことができます
ご自宅からでも、スマートフォンからでも、ご利用いただけますので是非ご活用下さい！

⑨ 実際に書架を探します

OPACで資料を見つけた後は…



貸出

学生証・教職員証と貸出希望の図書資料をカウンターへ提示して下さい
参考図書(事典など)・新聞・雑誌・AV資料は、貸出できません(館内閲覧のみ)

大学生		大学院生		教職員	
冊数	期間	冊数	期間	冊数	期間
15冊	2週間	30冊	1ヶ月	30冊	3ヶ月

返却

開館時間中はカウンターもしくは図書館入口横のブックポストへ返却して下さい
閉館時はブックポストへ入れて下さい

郵送での返却の場合、送料はご負担下さい

※借用図書を貸出期間中に返却しない場合、図書の貸出を一時停止したり、
「図書返却督促状」を郵送しますのでご注意ください

予約・取り寄せ

●予約

貸出中の図書に予約を入れると、返却後に優先して利用することができます

●取り寄せ

中央・鶴川図書館の所蔵資料を多摩図書館に取り寄せて利用することができます

延長

一般貸出で借りた図書は、貸出期間を延長することができます

延長は返却期限日に関わらず、延長手続きをした日から該当日数の延長です

※延長回数は無制限となっていますが、次に予約者がいる場合や返却期限を過ぎている場合は延長できません

大学生	大学院生	教職員
期間	期間	期間
2週間	1ヶ月	3ヶ月

レファレンス

- ・資料について、探索方法などの相談にお応えします
- ・他大学の図書館を利用される際は、紹介状の発行も致します
- ・図書だけでなく、雑誌・新聞記事・論文情報等の検索のお手伝いも承ります
- ・文献複写・データベース検索等、カウンターまでお問い合わせ下さい