

HILLS AREA MAGAZINE

HILLS LIFE

A Functional Brain in a Functional Body



働くための
健やかな脳は、
健やかな身体に宿る！

101
MARCH
2020

photo_Manami Takahashi
text_Mari Matsubara
editor_Yuka Uchida
illustration_Tokuhiro Kanoh



A Functional Brain

働くための

フィットネスやトレーニングが体型維持や痩身、筋肉自慢といった外見の美化のみを目標としていたのはもはや過去の話。実は脳にもとても関係があるのです。脳機能の回復とリハビリに従事する作業療法士の菅原洋平さんに脳と体と運動の相互作用についてお話を伺いました。

健やかな脳は、 健やかな身体に宿る!

体を鍛えることによって脳にもプラスの影響が生まれ、ひいては仕事や生き方も好転する。だからトレーニングが必要なのだという考え方が注目されている。では具体的に、なぜ運動すると脳にいい影響が与えられるのだろうか？

正しい姿勢で脳の情報選別力がアップ

「なぜ運動すると脳に良いのか、その明確な理由は二つあって、一つは姿勢です」と菅原さん。「正しい姿勢をとるということは、脳にとっても重要なことなんです。手工芸や楽器演奏、スポーツなどを見ても分かる通り、人間のあらゆる動作にはフォームがとても大切です。書道も生け花も正しい姿勢があってこそ、美しい作品に到達できる。これは芸道に限ったことでは

なく、昔は生活においても正しい姿勢で作業しないと満足に薪割りもできないし、拭き掃除もうまくいかなかったわけです」
確かに姿勢やフォームが大事という話は、いろいろなところで聞く。しかし、姿勢と脳が実際にどうつながっているのだろうか？
「姿勢は脳の中で行われる情報のマスキングを司っています。どういうことかという、必要な情報だけを選びとって、それを使える情報に変換する脳の働きのことを『ワーキングメモリ』と言いますが、これを担っているのが上頭頂小葉という部分です。姿勢をとると、この上頭頂小葉が働きます。すると作業効率が上がると同時に脳が情報選別できるようになる。その結果、無駄なことに意識をそがれず、目の前

の仕事に集中できる、つまりパフォーマンスが上がるわけです」
現代人、特にオフィスで働く人たちにとってはパソコンに向かう時間が大半を占めるだろう。パソコンを使う作業は、画面に対して斜めに座っていようと、椅子の背にもたれていようと、どんな悪い姿勢でもできてしまう。だから一見、姿勢と仕事のパフォーマンスにつながりを見出せないが、実は大いに関係があるのだ。だらけた姿勢で仕事をしている人と、姿勢正しくデスクに向かう人、どちらがさっさと仕事を片付けて定時退社しているだろうか？
「現代社会においては文明の利器によって生活が助けられ、正しい姿勢を必要とする場面が極端に少なくなりました。だから正しい姿勢をとれない。姿勢を保つには筋力が必要で、

教えていただきました
菅原洋平さん
(作業療法士)

1978年生まれ。国際医療福祉大学卒業後、作業療法士免許取得。国立病院機構で脳リハビリテーションに従事。現在は「ベスリククリニック」で臨床を行うほか、脳の機能を生かした人材開発を行うビジネスプランを提供する「ユークロニア」を設立。様々な企業で講演指導を行う。



Keyword 1

情報を取捨選択する ワーキング メモリ

日々、目から耳から大量に入ってくる情報を脳の中で素早く取捨選択し、作業や動作に必要な情報を一時的に記憶・処理する能力のことを「ワーキングメモリ」という。これがうまく働いていれば、パソコンでつい仕事に関係のないサイトを見たりせず、目の前の課題に集中できる。腹筋をしっかり使って姿勢を整えると、上頭頂小葉が活発に動き、それによって「ワーキングメモリ」が活性化。その結果、もともと持っているパフォーマンス力を最大限に発揮できるというわけ。

筋力をつけるには運動しかないわけです。なるほど。まっすぐ立つ、背筋を伸ばして座るには、特に骨盤内の筋肉を鍛えることが必要だそう。座る姿勢なら、両足をちゃんと地面につける、お尻の穴をぐっと締める感じで骨盤内の筋肉を安定させる。日頃の心がけ次第だが、それができない人は結構いる。だからトレーニングやジムの手助けが必要になってくる。

代謝→エネルギー→運動→脳が働く

運動が脳に効く理由として菅原さんが挙げるもう一つの答えが「代謝」だ。「人間は視覚や聴覚といった感覚を入口として、感覚から得られた情報をもとに脳が働き、それによって体を動かします。つまり運動が出口です。もし動かないと、感覚の材料が得られないので、脳は次の運動に対する指示を出せなくなってしまいます。アウトプットがないとインプットができなくなるように、運動しないと脳が動かなくなってしまうのです。だからそもそも脳をよりよく働かせるためには運動が絶対的に不可欠で、運動するためにはエネルギーが必要です。エネルギーを生むには食べ物などで得られた栄養素を代謝しないとイケないわけですね」

酸素を吸って、栄養を代謝・加工して、体の動きに必要なエネルギーに変換するというのが、人間を含めた生物のそもそもの仕組みなのだ。でも運動というアウトプットがないのに、栄養を摂取し続けられたらどうなるか？ 動かない人間

はエネルギーを必要としないので、代謝が起きない、それは生物にとって不自然な状態で、その行く末には「肥満」がある。「現代人は便利で快適な生活を手に入れたのと引き換えに、代償を負ったわけです。普段の生活で代謝が不足であるなら、それを運動で補ってあげなければなりません」。

代謝の質が変わる、生き方を変える

便利な世の中で体を動かす時間が少なくなった現代人。代謝を上げるには運動が不可欠であることは分かった。とはいえ、がむしゃらに走ったり鍛えたりすればいいのだろうか？ 若い時に真剣にスポーツに取り組んだ人でさえ、30～40代になると激しいトレーニングは無理になってくる。毎日の夜遊びや徹夜残業もなんなくこなしていた20代の頃と比べて、年齢を重ねると疲れがなかなか取れないと嘆く人も多い。「それは代謝の質が変わるからです」と菅原さん。「若いうちは糖質を即、エネルギーに変えていけるのですが、年齢が高くなると徐々に脳細胞内のミトコンドリアが働くようになり、糖質以外にタンパク質や脂質もエネルギーに変えるようになります。糖質からエネルギーへの変換の場合は瞬発的に大きなエネルギーを発揮することができますが、ミトコンドリアによる変換には時間がかかるため、持続的で長いエネルギーが得られるようになります」

つまり年齢を重ねると、代謝のしかたが変

わってくるというわけだ。「個人差はありますが、40代頃というのは体が変わり、代謝のしかたが変わっていく境界期にあります。脳がシフトチェンジし、得られるエネルギーの質が持続的でスローになっていくなから、私たちのライフスタイルもそれに合わせて変えていく必要があります。思い通りの1日を過ごすには、仕事を効率良くこなすにはどうすればいいか、仕事とプライベートの時間をどう配分するか。こうしたことに対処するには、自分を客観視する『メタ認知』が必要で、この『メタ認知』を強化するのにジムやトレーニングが効果的であると言えます。自分の体がどういう状態にあるかを確認できますから。単純な話、鏡を見ずに腕を肩の位置まで上げてくださと言われても、それができない人が相当数います。また、日々目標を持ってトレーニングをすると、自分の体の調子や小さな変化にも気づけるようになる。自分に自分というコーチがつく。つまり自己を掌握できるようになるのです」

ラン、ワークアウト、サイクリング、ヨガ……運動の方法は人それぞれ、フィーリングに合ったものを選びたい。しかしどんな運動にも、その先には今後の人生をより長く健康に過ごすという目的や、仕事もプライベートも含めた自分自身をコントロールするという意識が備わるようになってきた。フィットネスは体型だけじゃない、脳にも生き方にも影響を与えるものだという認識が広まってきている。

Keyword 2

脳はシフトチェンジする 脳細胞 ミトコンドリア

ミトコンドリアは細胞内にある小器官で、酸素を利用して脳のエネルギーであるATP（アデノシン三リン酸）を作る。その方法は、若い頃は糖質をエネルギーに変える「解糖系」が主流だが、徐々にそれが減少し、ミトコンドリアが糖質・脂質などを分解してエネルギーを生む方法へシフトしていく。糖質をガンガン燃やして瞬時にエネルギーを供給する「解糖系」に比べ、「ミトコンドリア系」では弱いながらも長く持続するエネルギーが得られる。運動も生き方もスローダウンが必要となる。

Keyword 3

自分を客観視する メタ認知

自分のことを客観的に把握する能力を「メタ認知」という。「メタ」とは「高次」という意味で、より高い視点で自己認識すること。自分の肉体的弱点やできないことを知り、それがトレーニングによって徐々に改善されることを認知できるようになる。このことはメンタルにも良い影響を及ぼす。メタ認知能力が高い人は、仕事や生き方に行き詰まった時に焦ったりクヨクヨ悩んだりして無駄な時間を過ごすことなく、冷静に問題点を見極め、解決策を見出すことができるのだ。



A Functional Body

体と脳を変える4つのスタジオ



Method 1

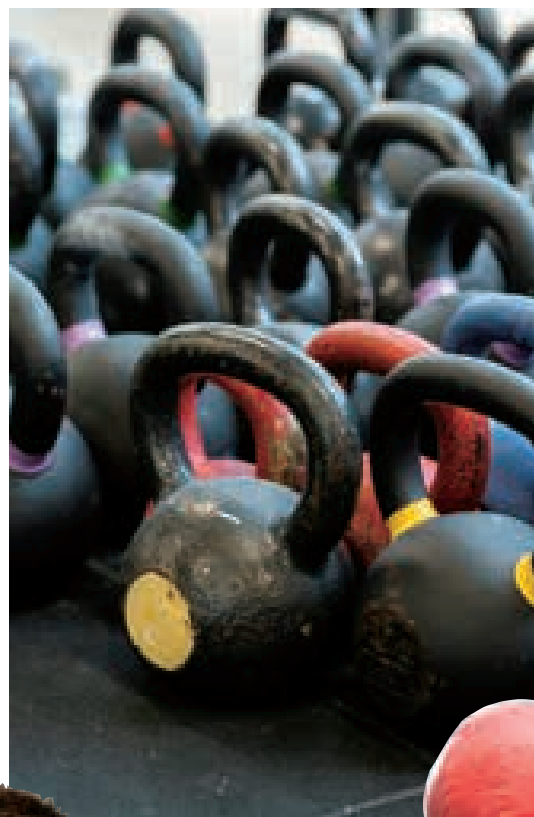
CROSSFIT

日常の動きを楽に、機能的な体を作る!

・新虎通り
KITAERU CrossFit Toranomon
1クラス 15~20名で1時間の枠を事前に予約。最初はトライアルクラスがお勧め。水曜はトライアルクラスがあるの
で、興味があるならまずこの曜日に。経験者はドロップインもOK。●場所：東京都港区西新橋2-16-6 ●時間：7:00~21:00、土日9:00~13:00 ●休：祝日 ●問：03-6435-7138 ●詳：kitaeru.crossfittoranomon.com



⑦ イットネスジムの新機軸として注目を浴びているのが、リーボックがプロデュースを手がけるジム「KITAERU CrossFit Toranomon」。ガラス窓越しにウェイトリフティングに励む人も見れば、建物の外で懸垂をしている人にも遭遇する。「クロスフィットの一番の特徴は、全身を使った運動をすること、そして有酸素運動以外ではほとんどマシンを使わないことです」と語るのは秋山直也さん。筋肉隆々のトレーナーの登場に一瞬「ついていけないか?」と不安になるが、心配は無用。初心者でも女性でもアスリートでも、一緒にグループとなって、トレーナーがあらかじめ決めたメニューに取り組む。〈ウォーミングアップ〉〈ジмнаスティックス〉〈ストレングス〉〈ワークアウト・オブ・ザ・デイ〉という4つに大別される要素で1時間のクラスが構成されるが、その内容は毎回変わるので飽きることがない。「たとえばケトルベルという輪っかのついたダンベルを両手で持って上へ振り上げる運動がありますが、その人の筋力に合わせてケトルベルの重さを変えます。体力差に応じて負荷や回数を変えれば、誰でも一緒にチャレンジできるようにしています」



ケトルベルを首の後ろに持ってスクワットする(バックスクワット)、片手に持ちながら腰を落として大腿にゆっくり15メートル程歩く(ランジ)、重量のあるメディシンボールをバスケットボールのように上方的に当てる(ウォールボール)など、言われるがままに次々とメニューをこなすことで、いつの間にか筋肉が鍛えられていく。「下にあるものを持ち上げるという動作では、下半身の大きな筋肉によって生まれる力を腹部の体幹も使いながら胸筋や背筋などの上半身に伝える運動性が重要です。実は私たちの日常生活の作業の多くが、こうした筋肉の運動性によって支えられています。単に痩せるとか筋肥大を誇示するためにトレーニングするのではなく、仕事も含めた日常生活を快適に過ごすための機能的な体を作ることがクロスフィットの目的なのです」

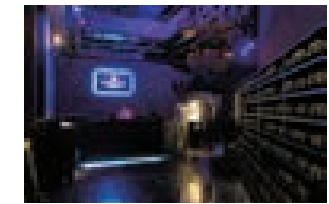


SUGAWARA's MEMO
日常生活に還元する筋力の鍛え方は◎
実生活に役立つ筋トレという考え方は理想的ですね。たとえば家事は複雑な体の動きの連続ですから、ボディメイクより、生物として機能的な体を目指せう。瞬発力と持久力をバランス良く鍛えられ、頭の切り替え力も養えよう。

ちょっと無理かなと思いつつなんとかこなせる程度のメニューを、きっかり1時間かけて取り組む。ビジネスマンにとっては仕事の合間にバツと駆け込み、ストレス発散にもなるという。ところで、会員は女性がなんと6割。「グループワークなので励ましあったり、ここで仲間と出会ったり。コミュニティ作りにも一役買っているようです」。フィジカル、メンタル、ソーシャルの3方向に効くメソッドなのだ。

4kgから32kgまで、重量ごとに分かれたケトルベルを体力に応じて使う。最初のカウンセリングでその人の能力をチェックするので、大丈夫。デッドリフト、オリンピックリフティングまで、多彩なツールにチャレンジできるのも魅力。逆立ち、懸垂なども出てくるが、できなかったことが徐々にできるようになる快感も味わえる。

・六本木ヒルズ
FEELCYCLE
シューズレンタル、バス&フェイスタオルは無料。シャワー完備。まずは体験レッスンから。●場所：東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズメトロハット/ハリウッドプラザ 3F(他に都内17店舗あり) ●時間：7:00~23:00、土日8:30~19:30 ●休：全曜 ●問：0570-055-319(カスタマーセンター) ●詳：feelcycle.com



Method 2

BIKE EXERCISE



筋トレと有酸素運動で楽しく脂肪燃焼!



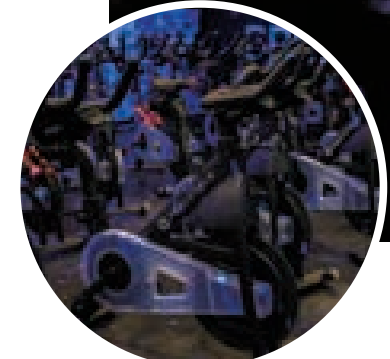
SUGAWARA's MEMO
全身を使う充実感、暗闇に効果あり
運動が苦手な人は、体に対する感受性が低い。そういう人は全身運動をすることははっきりと体の動きを認知できます。バイクはそんな人に最適。暗闇では視覚を奪うので、余計な情報をシャットダウンして集中効果が高まります。

② ニューヨーク発祥、話題の暗闇フィットネス®「FEELCYCLE」は、現在全国に41店舗を展開。その一番の特徴はアップテンポな音楽に合わせて、インストラクターのエキサイティングなコールに煽られながらペダルを漕ぎまくるエンターテインメント性だろう。スタジオにはバイクがずらり。ここまでは他のジムとそう変わらないが、ペダルに足を固定するための金具がついた専用シューズをレンタルすることが大きな特徴だ。インストラクターから簡単な操作説明を受けた後は、スタジオの照明が落とされ、ミュージックスタート! ノリノリの音楽と指示に合わせてペダルを漕ぐ速度を速めたり、立ち漕ぎしたり、そこに腕立て伏せのような運動を加えたりして、あっという間に汗が吹き出る。

「45分間10曲の音楽を使ってレッスンします。もちろんゆっくり漕ぐだけの体を休める時間も挟みませんが、基本的には休むことなくずっとペダルを漕ぎ続けます。音楽に身を委ねてマイペースに、いつの間にか全身運動ができ、約800kcalを燃焼できます」と、インストラクターのDAICHIさんは説明する。足がペダルから離れないのでペダルを引き上げて漕ぐことになり、お尻周りや腿の裏が鍛えられメリハリのある脚を目指せるという。他の運動と違って着地や体への衝撃がなく、体に負担をかけることが少ないから、安心して継続できるのも魅力だ。

さらに、暗闇なので周囲の視線を気にせず取り組めるのもいい。「たとえば(ディープ)というプログラムでは、同じ音がずっと続くようなハウスミュージックを使います。余計なことを考えずひたすら漕ぐことに集中すると、思考がクリアになる。これは仕事の効率を上げたいビジネスマンに特にオススメです」

45分間ノンストップで、有酸素運動をしながら筋力を鍛えていくこのエクササイズでは、アフターバーン効果も望める。つまり、心拍数を上げたり下げたりしながら強度の強い運動をすることで、運動後も一定時間より多くのカロリーを燃焼しようとするということ。なるほど、終わった後、着替えてもなお体が燃えているように温かい。レベルが上がると、サドルの上で腹筋運動をしたり、500gのダンベルを両手に持って胸筋や背筋を鍛えたりする動きも入ってくるから、脚だけでなく全身に効果あり。一人で黙々とバイクマシンに向かうよりもずっと楽しく、無理なく、いつの間にか漕ぎ続けてしまう。ライブに踊りに来るような気軽さで鍛えられるから、リピートする人が多いのも頷ける。



暗闇の中で赤や青のライトが照らされ、ミラーボールが回り、雰囲気はまるでクラブのよう。インストラクターの声に励まされて、つい頑張ってしまう。その間にもペダルは過心力で回り続けるので、ペダルに固定された足はずっと回転し続ける。運動が苦手な人もマイペースで取り組み、すぐに汗がびしょりになり、気分爽快。

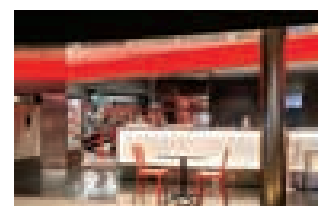


パーソナル・トレーナーとは常にマンツーマン。走る姿を横から撮影することで正しい筋肉の使い方を確認したり、自分の意思では動かせないインナーマッスルにアプローチする Athlete Tuning Method® (ATM) で片足を吊るしながら体幹を使う感覚を理解する。

・六本木ヒルズ

TOTAL Workout

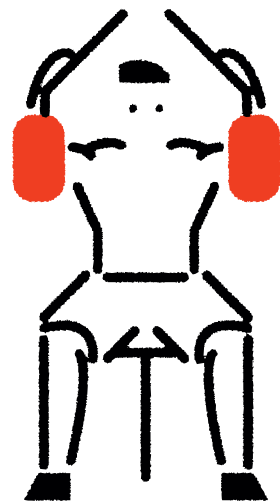
ジムに隣接して、高タンパク質・低脂肪・低糖質にこだわったドリンクやランチメニューなどを提供する「TOTAL FOODS」もあり。●場所：東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズメトロハット/ハリウッドプラザ B2F ●時間：7:00~23:00 (土8:00~20:00、日・祝9:00~18:00) ●問：03-5414-1102 ●詳：www.totalworkout.jp



SUGAWARA'S MEMO

明確な目標と手順で導かれるのが好きな人に

姿勢ひとつを整えることも、自分で実践するのは難しいもの。普段の生活でトレーニングでされればいけれど、多忙な人はジムの助けを借りるのが得策。目標ややるべきことがロジカルに提示されて初めてやる気が出る人に向けています。



Method 3

PERSONAL TRAINING

マンツーマンで効率的に結果を出す!

プロ野球選手などトップアスリートが契約しトレーニングするジムとして有名な「トータル・ワークアウト」は敷居が高いと思われがちだが、ジム初心者や運動が苦手な女性にも広く門戸を開いている。それは「基礎体力を向上させ、人生を最高のものにするためのトレーニング」を理念としているから。しなやかでアクティブな体づくりは、万人にとって健やかな人生を送るための不可欠条件なのだ。このジムでは「最短で最大の結果を出す」をモットーに、パーソナル・トレーニングを推進している。これは特に多忙なビジネスマンに効果的だ。一人一人にパーソナル・トレーナーがつき、まずカウンセリングに時間をかけてその人の体の弱点や改善点を見極める。そして、最適なトレーニングメニューを組み、

マンツーマンで指導する。最新機器が導入されていることも特徴で、たとえばランニングマシンで走る姿を動画撮影できる。すると脚や上体の角度などを可視化できるから、改善点が明確になり効率的に取り組めるのだ。一人で黙々とやっているのと終わりの見えないトレーニングだが、科学的なエビデンスやトレーナーの助言によって最短時間で結果が出せそう! 「1時間のトレーニングを週3回、3週間やれば、体は生まれ変わります」とトレーナーの前川洋子さんの言葉は心強い。「体が変わっていくとマインドもポジティブになり、自信が芽生えてきます。さらに自律神経が整って、集中とリラクスの切り替えもうまくできるようになりますよ」

また、インナーマッスルを正しく使うために、レッドコードと呼ばれるホルダーで体の一

部を吊るしながら行う Athlete Tuning Method® も導入。単に筋肉量を増やすだけでなく、体幹を強化し筋肉をうまく使えるように導いてくれる。さらにトレーニング後に疲労を溜めないよう専門家がボディケアをしたり、各人に最適な栄養素やカロリーを計算したオリジナルメニューを作成し調理、1日5食を宅配するサービス「TOTAL FOODS SYSTEM」まであり、まさに「トレーニング」「ボディケア」「食事」の三本柱で完全サポート。身ひとつで飛び込めば、トータルに変えることができる。時間がない忙しいワーカーこそ、自己流で試行錯誤し結果が得られぬまま年月が過ぎるのはもったいない。だからこそトレーナーとの二人三脚で、確実に短期間で成果を出す。その先には見た目の逞しさよりも、一生元気に過ごせる体が手に入る。

・六本木ヒルズ

lululemon

1998年にカナダ・バンクーバーで生まれたアスレチックウエアブランド。2020年4月上旬に六本木ヒルズにオープンする日本最大規模の旗艦店はメンズも強化。スタジオも併設。●場所：東京都港区六本木6-2-31 六本木ヒルズノースタワー1F&2F ●時間：11:00~21:00 ●問：03-5412-8770 (4月上旬より) ●詳：lululemon.co.jp



SUGAWARA'S MEMO

ロジックより内面世界に興味がある人にぴったり

呼吸を深くすることは横隔膜の筋トレになっています。肺を膨らませるにも筋力を使うので、呼吸の重視は当然体にも良い影響あり。内省することや体の中心に意識を向けること、抽象的な概念を理解できる人にヨガはお薦めです。

IGNITE 代表のエドワーズ壽里さん(右)とヨガティーチャーの梅澤友里香さんも「ルルレモン」のウエアを受用。ヨガに躊躇する男性には「まず3回続けて通ってみて。必ずハマるはずですよ!」



Method 4

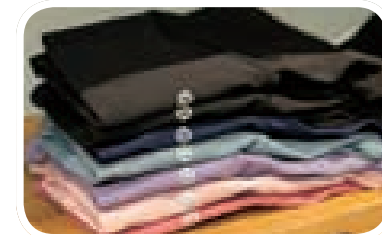
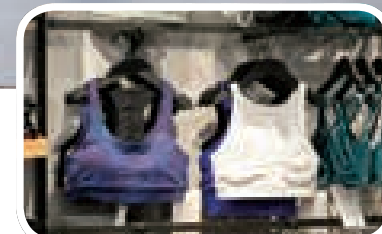
YOGA

呼吸を整える習慣を新店舗で始める!

ガブームが起きて久しい。フィロソフィやメンタルな部分がクローズアップされているが、実際には体や脳にどんな効き目があるのだろうか? そんな初歩的な疑問に、アスレチックウエアブランド「ルルレモン」の公式アンバサダーとして活躍するヨガ講師のエドワーズ壽里さんと梅澤友里香さんが答えてくれた。「ヨガは生きることすべてに関わっています。ポーズをとることばかりに執着しがちですが、実はその間に絶え間なく行われる呼吸こそ大事なんです。呼吸と体と心は繋がっていて、深い呼吸をすることで心は穏やかになり、脳もクリアになる。正しい呼吸をするには姿勢が大事ですが、オフィスワーカーたちはねじれた体勢でパソコンに向かったり、スマホを見続けて猫背

になったりしがちです。そうしたことが原因で仕事効率よく進まず、悩みやイライラを抱えているのだとしたら、ヨガの呼吸で解消できることがあるはずですよ」(梅澤さん) 「ヨガには『八支則(アシュタンガ)』という考え方がベースにあります。不殺生や不盗などやってはいけないことを定めた(ヤマ、清浄や満足など実践すべき行い(ニヤマ)、そして「アーサナ(ポーズ)」「呼吸法(感覚の制御)など8つの段階があり、他のフィットネスに比べて奥が深い。ポーズはそのうちの項目に過ぎません。ビジネスマンにもお薦めできるポイントとしては、ヨガをやることで集中力がつき、リラクセスすることもうまくなる。つまりオンとオフの切り替えが上手になる。正しい姿勢で頭もシャントする。結果、仕事も効率よくこな

せるようになります」(エドワーズさん) 「ルルレモン」ではウエア販売だけでなく、ウエアを通じて体を動かす喜びを知ってもらうために様々な取り組みをしているが、スタジオの開設もそのひとつ。今年4月上旬にオープンする「ルルレモン 六本木ヒルズ店」はストアの上階がスタジオになる。独特のニュアンスカラーやデザイン性、高機能素材のウエアで人気の「ルルレモン」は、お店に行くだけで元気になり、ポジティブになるとエドワーズさんと梅澤さんは口を揃える。日頃の仕事や家庭での役割に忙殺される人こそ、ヨガで自分に向き合う時間を作るといい。姿勢を整え、呼吸を深くし、体の内側に意識を集中させる。情報過多で頭でっかちになりがちに現代に、最も求められるアプローチなのかもしれない。



自社で生地開発も行う「ルルレモン」のウエアは吸汗発散性と伸縮性が抜群。形状維持効果もあるので洗濯後も型崩れせず、耐久性も充分。



Rich!

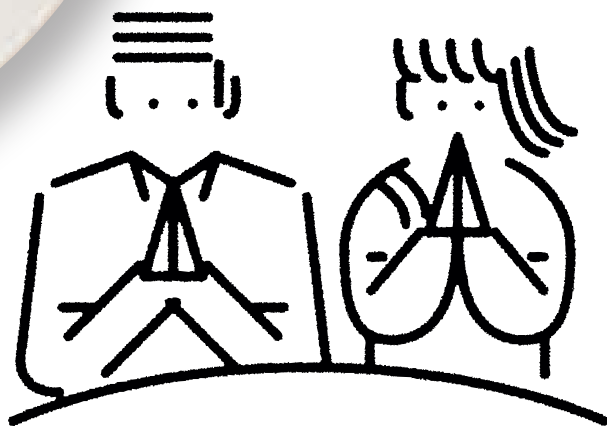
動物性タンパク質

必須アミノ酸9種を摂取できる。トレーニング後の傷ついた筋肉を修復したり、ストレスによる免疫低下の回復にも。



コンブチャ

海外でも人気の発酵ドリンク「コンブチャ」。紅茶に砂糖とスコビ菌種を加えて発酵させたもので、昆布茶とは別物。爽やかな酸味が、腸内環境を整える作用が。648円(税込) ●



健やかな体はワークアウトだけでは手に入りません。体を動かすことと同じくらい重要なのが食生活を見直すこと。筋肉を育てるのに効果的な高タンパク質&低糖質なメニューを、六本木ヒルズと虎ノ門ヒルズで探しました。

※価格は特筆がない限り税別表記

FOODS for Functional Body

photo_Yuka Arai
text & edit_Yuka Uchida
illustration_Tokuhiro Kanoh

牛アキレス腱煮込み チゲ鍋風

コラーゲンたっぷりの牛アキレス腱と鶏団子入りスープ。タンパク質約37gを摂取できて約207kcal。監修はボディメイクのプロ、池澤智さん。レギュラーカップ750円(税込)。●



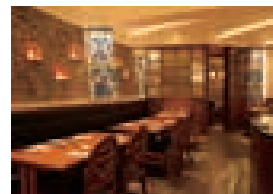
糖質の少ないアボカドも筋トレに最適。「クリスピー・サラダワークス」のカル・メックス1,297円(税込) ●

C

・六本木ヒルズ

老四川 飄香小院

四川料理の名店。六本木店はアラカルトOK。栄養素を考慮しつつ注文できる。●場所：東京都港区六本木6-10-1 ウェストウォーク5F ●時間：ランチ11:00~15:00 ディナー17:00~23:00 ●休：無休 ●問：03-6804-2848 ●詳：www.piao-xiang.com



USプライムビーフ サーロインステーキ

アメリカ農務省認定の最高級牛、USプライムビーフ。サーロインは程よい赤身肉で高タンパク質。香ばしい炭火焼きで、塩コショウで食べればよりヘルシー。550g/13,500円 ●

手作り柔らか豆腐の マーボー豆腐

タンパク質を含む豆乳(ふくゆたか)で作った手作り豆腐と自家製豆腐、花椒などが主役。爽やかな辛味で、カプサイシンによる発汗作用で翌日はむくみスッキリ。1,600円 ●



Rich!

ビタミンB群

ビタミンB1は糖分を分解、ビタミンB2は脂肪の分解を助け、ビタミンB6は筋肉の合成を早める効果が。

スパイシー・バイマイ

ブロッコリ&グリルドチキン。筋トレの味方になってくれる2大食材が入ったサラダ。これを細かく刻んだ状態で提供してくれるので消化にもグッド。1,194円(税込) ●



A

・六本木ヒルズ

37 Steakhouse & Bar

リブステーキやポーターハウスステーキなども人気。●場所：東京都港区六本木6-15-1 六本木けやき坂通り2F ●時間：ランチ11:00~15:30(土日祝~16:00) ディナー17:30~23:30 ●休：無休 ●問：03-5413-3737 ●詳：www.37steakhouse.com

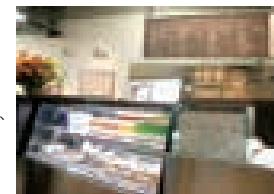


B

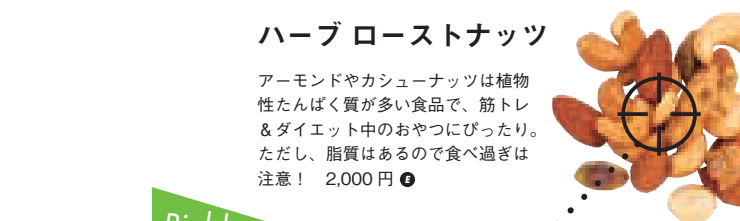
・六本木ヒルズ

TOTAL FOODS

体づくりを徹底的に研究した最先端のフードが揃う。●場所：東京都港区六本木6-4-1 メトロハット/ハリウッドプラザB2F ●時間：10:00~23:00、土~21:00、日祝~20:00 カフェ11:00~ ●休：無休 ●問：03-5414-1877 ●詳：www.total-foods.jp



最短距離で体を変えたいならジムの提案する徹底フードを。



ハーブ ローストナッツ

アーモンドやカシューナッツは植物性たんぱく質が多い食品で、筋トレ&ダイエット中のおやつにぴったり。ただし、脂質はあるので食べ過ぎは注意! 2,000円 ●

Rich!

植物性タンパク質

低脂肪、低カロリーのタンパク質としてダイエット中におすすめ。ビタミン、ミネラル、食物繊維なども一緒に摂取できる食品が多い。



COBB サラダ

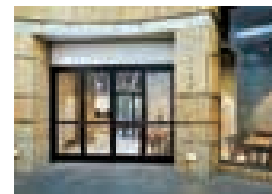
両手で抱えるほどビックサイズのCOBBサラダ。糖質の少ない葉野菜やアボカドをベースに、エビやカニなど魚介類のタンパク質も摂取できる。ランチはサブ付1,300円 ●

D

・六本木ヒルズ

CRISP SALAD WORKS

ブロッコリやゆで卵、ナッツ類など体づくりに最適なトッピングが充実! 必要な栄養素をしっかりと摂取できる。●場所：東京都港区六本木6-10-1 ヒルサイドB2F ●時間：11:00~22:00 ●休：無休 ●問：03-6721-1162 ●詳：www.crisp.co.jp



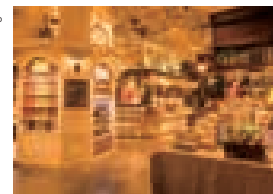
野菜だけでも満足感あり! 食べやすいカスタムサラダ。

E

・六本木ヒルズ

GRAND FOOD HALL プレミアムな食品の中から楽しみつつ体にいいものを。

兵庫・芦屋発のデリ&グロスリー。●場所：東京都港区六本木6-10-1 ヒルサイドB2F ●時間：11:00~21:00/ランチ11:30~14:00 ディナー18:00~21:30(金土祝前日~22:00) ●休：無休 ●問：03-6455-5470 ●詳：www.grand-food-hall.com

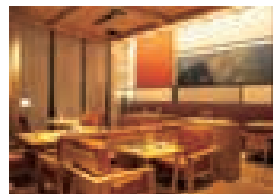


F

・虎ノ門ヒルズ

虎ノ門ARBOL

ディナーのアラカルトも種類豊富で人気。●場所：東京都港区虎ノ門1-23-3 森タワー2F ●時間：ランチ11:00~15:00、ティナー15:00~17:00、ディナー17:00~23:00(土日祝~22:00) ●休：無休 ●問：03-6257-1145 ●詳：www.cardenas.co.jp



野菜や魚介がふんだんのヘルシーイタリアン。

ドライフルーツバー

オーガニックの果実とナッツでできたダイエットバー。どうしても甘いものが食べたい時は栄養価の高いドライフルーツで補給を。ナッツ入りで満足感もあり。350円 ●



Rich!

カプサイシン

汗が吹き出て、代謝が活発になることで、体脂肪を燃焼させる効果が。血行がよくなり、冷え性やむくみ対策にも。



Cross Bike

アメリカ・ウィスコンシン州生まれのスポーツバイクブランド〈トレック〉の直営店。正しい姿勢で乗ることで、インナーマッスルを鍛えたり、腕や足腰のトレーニングにもなるスポーツバイク。自転車通勤に変えれば、時間を有効に使いつつ、筋トレを習慣化できる。六本本店には試乗車も豊富で、初心者にもお薦め。

毎日の通勤や週末の趣味に本格派スポーツバイクを。



トレックバイク 六本木

(ボントレガー) や (シマノ) も揃う。●場所: 東京都港区六本木 6-15-1 六本木けやき坂通り 1F ●時間: 11:00~21:00 ●休: 無休 ●問: 03-6303-1009 ●詳: www.trekstore.jp

春、スポーツを日々の習慣に 運動のチャンスはここでも見つける!

仕事のパフォーマンスを上げるために運動を始めるなら、職場や自宅の近くでスポーツの習慣をつくるのが近道。ヒルズエリアにあるスタジオやショップを紹介します。

Fitness & Spa

水泳、ジム、ピラティス……。六本木で多様なレッスンを。

六本木ヒルズ内にある住宅付帯施設のスパ。最新機器が並ぶジムや20m プール、ピラティスなどのグループレッスンも。専属トレーナーによるパーソナルトレーニングも受けられる。運動後は、ジャグジーやドライサウナで代謝を高めたり、筋肉を休めても。トレーニングからリラクゼーションまで活用できる。



六本木ヒルズスパ

●場所: 東京都港区六本木 6-12-3 六本木ヒルズレジデンスC 4F ●時間: 6:30~22:00、土日祝7:00~21:00 ●休: 火曜 ●問: 03-6406-6550 ●詳: www.hillsspa.com

Sports Wear

ランニング、トレーニング、フットボールなど、多彩なスポーツシーンに合うウェアが見つかる〈アディダス〉のコンセプトストア。ウェアは洗練されたデザインが特徴。店内はフェンスや打放しのコンクリートなど、「スタジアム」をコンセプトにした高揚感ある空間。スポーツへのモチベーションも上げてくれる。



アディダス ブランドコアストア

都心の生活にあうアーバンなアイテムが並ぶ。●場所: 東京都港区六本木 6-10-1 ヒルズサイド 2F ●時間: 11:00~21:00 ●休: 無休 ●問: 03-5771-1020 ●詳: shop.adidas.jp

都心のワークアウトに最適な洗練されたスポーツウェア。

Sports Wear

復刻アイテムや定番の3ラインアイテム、今のトレンドを反映した最新モデルを発表する〈アディダス オリジナルズ〉。六本木店は2019年11月にリニューアル! ストリートカルチャーを創造するアディダスの世界観がより濃密に。フィットネスやランニングにも使える、動きやすいスポーツウェアも見つかる。



アディダス オリジナルズショップ

昨年11月にリニューアル。●場所: 東京都港区六本木 6-4-1 メトロハット/ハリウッドプラザ 1F ●時間: 11:00~21:00 ●休: 無休 ●問: 03-5771-1022 ●詳: shop.adidas.jp

Tai Chi

朝の六本木で太極拳! スローな動きが筋トレに。

ゆっくりとした動きで筋肉を伸ばしたり、縮めたり。終わってみるとその疲労感から、立派な筋トレであることを実感できる太極拳。六本木ヒルズでは、夏の恒例行事として朝の太極拳イベントを開催。初心者でも気軽に参加できるので老若男女に人気がある。事前の予約もいらぬので気軽に参加を。



六本木ヒルズ 朝の太極拳

●場所: 東京都港区六本木 6-4 66 プラザ ●時間: 7月~8月の土日7:30~8:15 (今年の開催については順次 WEB で告知) ●参加費: 無料 ●問: 03-6406-6000 ●詳: www.roppongihills.com/events/

photo_Yuka Arai text & edit_Yuka Uchida illustration_Tokuhiro Kanoh

TORANOMON HILLS

ヨガからクロスフィットまで。スポーツ好きは虎ノ門へ!

Yoga

虎ノ門ヒルズで春と秋に開催されている青空ヨガ。会場はアーティスト、ジャウメ・プレンサの巨大なパブリックアートがあるオーバル広場。日曜は朝、月曜は夜に、疲れた体を屋外で思いっきり動かすことができる。室内のヨガにはない開放感は病みつきに。初心者向けで、貸しマット(有料500円)があるのも嬉しい。

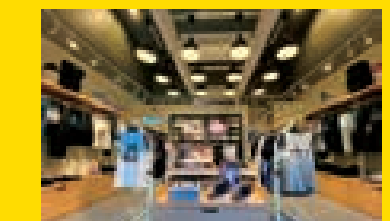


OURPARKS 虎ノ門ヒルズヨガ 2020 Spring ●場所: 東京都港区虎ノ門 1-23-1 森タワー2F オーバル広場 ●時間: 4月~6月の毎週日曜日 10:00~11:00、毎週月曜日 19:00~20:00 (開催日は WEB で告知) ●参加費: 500円 ●問: 03-6206-1407 (虎ノ門ヒルズカフェ) ●詳: toranomohills.com/events/

虎ノ門ヒルズの芝生で思いっきりヨガを楽しむ。

Sports Wear

クロスフィットジムの隣。トレーナーからのアドバイスも。リーボック初のビジネスパーソン向けトレーニングジム (Kitaeru CrossFit Toranomom) に併設されたショップ。隣の空間にプロのトレーナーがいるので、スポーツウェアやシューズを選ぶ際にもアドバイスがもらえるのが嬉しい。一部の最新アイテムは併設ジムで試すことも可能。運動がより身近になる空間だ。



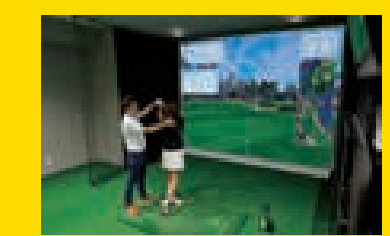
リーボック フィットハブ 虎ノ門

新虎通り入口に位置。●場所: 東京都港区西新橋 2-16-6 ●時間: 11:00~14:30、17:00~20:30、土日祝 9:30~14:30 ●休: 無休 ●問: 03-5473-3557 ●詳: www.reebok.com

Golf

最新テクノロジーの力でゴルフの腕を磨く!

週末だけでなく、平日の仕事終わりなども活用してゴルフの練習ができるスポット。日本プロゴルフ協会、日本女子プロゴルフ協会認定コーチやツアープロコーチなどが所属。ゴルフ場のグリーンに限りなく近い練習環境を持ち、グリーン上のボールの転がりを視覚化する最新技術によって、ロジカルに上達を目指す。



ヒルズゴルフアカデミー

●場所: 東京都港区虎ノ門 3-21-6 愛宕グリーンヒルズアネックス ●時間: 10:30~21:50、土日祝 9:00~17:50 ●休: 無休 ●問: 03-6450-1940 ●詳: www.hillsgolf.jp

東京を一望する空間で体を動かす心地よさを知る。



ATAGO GREEN HILLS

ゴルフ教室やフィットネス。大人のスポーツ始めは愛宕で。

Fitness & Spa

愛宕グリーンヒルズフォレストタワーの最上階に位置する住宅付帯施設。ジムやプールの窓の外には、東京タワーやレインボーブリッジなど、大都会の風景が広がる。専属トレーナーからプライベートレッスンを受けられる他、プールやドライサウナ、エステもあり、トレーニング派もリラクゼーション派も満足!

愛宕グリーンヒルズスパ

●場所: 東京都港区愛宕 2-3-1 愛宕グリーンヒルズフォレストタワー 42F ●時間: 6:30~22:00、土日祝 7:00~21:00 ●休: 第3木曜 ●問: 03-6402-1900 ●詳: www.hillsspa.com

STAY ACTIVE in Hills Area

ROPPONGI HILLS

ジム、ウェア、バイク。さらには太極拳イベントも!

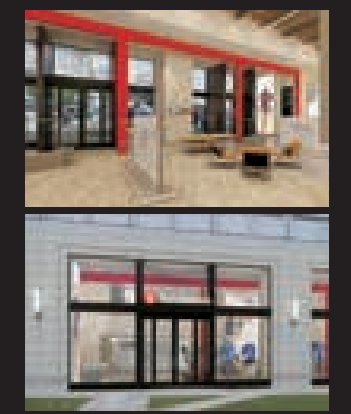
OPEN NEWS

この春、六本木ヒルズに人気ブランドがオープン!

バンクーバー生まれのアスレチックウェア (ルルレモン) 旗艦店

April OPEN!

カナダ・バンクーバー生まれのアスレチックウェアブランド〈ルルレモン〉。その日本最大規模のショップが六本木ヒルズにオープンする。身体の動きを引き出す圧倒的な着心地と、洗練されたデザインで男性ファンも多く、六本木店はメンズも充実させる。ヨガを軸に、ランニングやトレーニングでも使えるウェアや、街中でも楽しめるファッショナブルなアイテムも。スタジオも併設し、〈ルルレモン〉が目指すウェルネスなライフスタイルを発信する。



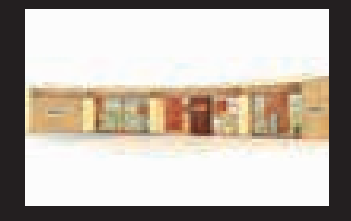
ルルレモン 六本木ヒルズ店

2020年4月上旬にオープン。ルルレモン運営のスタジオも併設される。●場所: 東京都港区六本木 6-2-31 六本木ヒルズメソスタワー 1F&2F ●時間: 11:00~21:00 ●問: 03-5412-8770 (4月上旬より) ●詳: lululemon.co.jp

4.10 OPEN

日本が世界に誇るアウトドアブランドで機能的なウェアを探す

世界で愛される登山用品やアウトドアグッズのブランドを目指して、1975年に大阪で生まれた〈モンベル〉。その新店舗が六本木ヒルズにオープンする。登山やキャンプのイメージが強いブランドだが、ストレッチ性と撥水性を備えたウェアや、速乾性のあるアンダーウェアなどは、さまざまなスポーツにも活用できる。機能的なリュックはランニング時にも便利。素材開発にも力を入れる〈モンベル〉のウェアで、運動時のパフォーマンスをアップさせよう。



モンベル 六本木ヒルズ店

●場所: 東京都港区六本木 6-4-1 メトロハット/ハリウッドプラザ B1F ●時間: 11:00~21:00 ●問: 06-6536-5740 (モンベル・カスタマー・サービス) ●詳: www.montbell.jp

interview & text_Mari Matsubara
photo_Koutarou Washizaki

六本木ヒルズの春の風物詩として定着した「CRAFT SAKE WEEK」。中田英寿氏のプロデュースのもと2016年からスタートしたこの催しは、全国各地から選りすぐりの酒蔵が日替わりで登場し、最高峰のレストランが提供するフードとともに日本酒の魅力を体験することができる。毎年六本木ヒルズの会場で行われるほか、2017年には博多、18年に仙台でも行われ、これまでに延べ約60万人が会場に足を運んだ。日本酒ファンはもちろんのこと、これから日本酒に親しみたい人、そして「SAKE」という単語が浸透した外国のゲストたちからも注目され、毎年大盛り上がりを見せている。

会場デザインも見どころのひとつとなっており、これまでに藤本壮介さんや永山祐子さんなど日本を代表する建築家たちと一緒に企画・制作してきた。今年の会場デザインを担ったのは建築家の田根剛さん。さて、どんな光景が我々を迎えてくれるのだろうか？

日本の良いものを伝えたいという強い気持ち

中田（以下N）最初に会ったのはいつでした？
田根（以下T）たしか僕が設計に携わった「エストニア国立博物館」がオープンする前年、2015年だったと思います。
N 東京で初めてお会いして、次にパリに行った時には連絡するね、と約束した。



日本の匠技が詰まった木の枡に注目

昔は米や穀物の量を測るための道具であり、日本酒とも縁の深い枡を象徴的に使う。国内生産8割を担う岐阜県大垣市で作られた枡で、日本工芸の素晴らしさをアピールする。

CHECK IT OUT

CRAFT SAKE WEEK
AT ROPPONGI HILLS
2020

開催期間：4月17日（金）～4月29日（水・祝）12:00～21:00（L.O.20:30）場所：六本木ヒルズアリーナ（東京都港区六本木6-9-1）1日10蔵が日替わりで登場、全130蔵が集まる。中田英寿氏が自ら足を運び厳選した、通常では予約困難な人気レストラン15店が特別メニューを提供、日本酒と共に楽しめる。今年は日本茶や発酵食品にも範囲を広げ、より広く日本文化やものづくりの魅力を伝える。

「枡」をコンセプトにした会場で 日本文化の魅力を発信！

日本文化の魅力を伝える国内最大級のイベントが今春も六本木ヒルズに帰ってきます。5年目の今年、会場デザインを手がけたのは、世界的に高い評価を受け、今最も活躍する建築家の一人である田根剛さん。これまでにない大胆なデザインとストーリー性で、訪れる人を魅了しそうです。設計コンセプトや、イベントにかける思いをお二人に語り合ってくださいました。

T そうしたら本当に電話がかかってきて「今パリにいるけど、今晚バーで会わない？」と教えてください。社交辞令ではなく、本当に連絡をくださったのがとても嬉しかったです。

N 何度か会う度に「今度何かやろうよ！」という話はして、「CRAFT SAKE WEEK」についても、前々から会場設計をいつかお願いしたいと考えていたところ、去年六本木の会場に田根君が来てくれて、その場で「来年よろしくね」とお願いさせていただきました。

T ヒデさんは世界中を旅している人なのを見てこれ、様々な人に出会っている方だから、あらゆることに対して透徹した目を持つ人。そういう方に声をかけてもらえて嬉しかった。

N 僕はフィーリングでこの人となら一緒に面白いことにチャレンジできそう、と思ったらオフアームします。そして1回きりのことじゃなくて、その次へ、未来へと繋がっていきそうな可能性がある人としか組みたくない。田根君となら条件や状況を超えた、見たことのないものと一緒に取り組めそうと直感しました。

T このイベントの根底には、日本酒だけでなく日本の良い文化を広めたいというヒデさんの思いがあります。だから日本酒にプラスして、日本的な要素を盛り込みたかった。そこで考えたのが「枡」という存在です。今こそ「枡」はお酒を飲むための器として認識されています

が、もともとは米や穀物の量を測るための道具だったんですね。枡を約6,000個積み上げて壁面を構成することにしました。一升枡って結構大きいから、相当な迫力があります。

N 人に興味を持ってもらうにはきっかけ作りが大事です。これは壮観だろうと思います。T 岐阜県の大橋量器という枡の作り手に協力を仰ぎました。ヒノキ材を裁断して組み上げられる枡は、精度がすごいんです。角の仕上げの正確さ、水が漏れず、膨張することのない容器としての完成度はまさに職人技の賜物。こうした日本の工芸の高度な技が脚光をあげる機会にもなって、日本酒だけでなく様々な日本の良いものへの発見へと結びつき、循環させていければいいと思います。

N そうだね。日本文化をいかに多くの人に伝

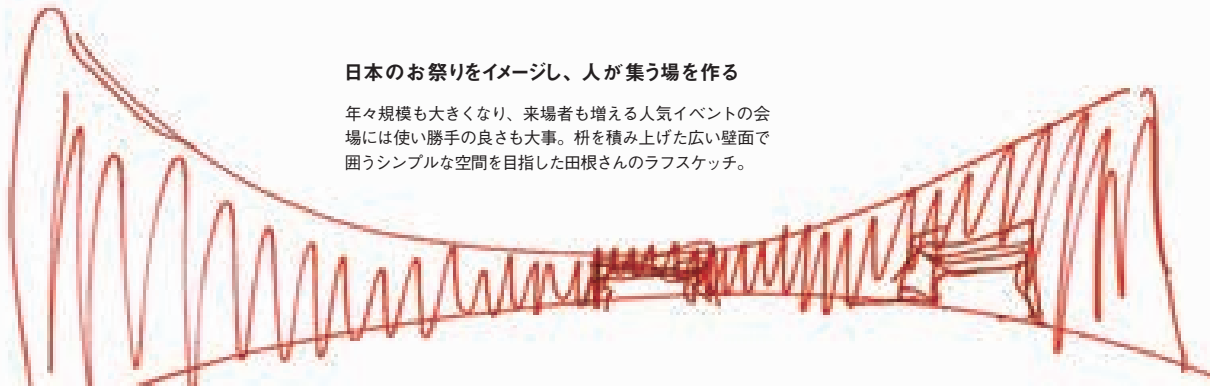
え、楽しんでもらうかというのが僕の本来の目的。だから今回は初の試みとして日本茶や発酵食品のブースも登場する予定です。日本酒も発酵によって作られるから相性が良いと思います。

T これまでやってきたことをただ継続するだけじゃなくて、前年以上の面白いものを目指しているのがヒデさんのすごいところ。それに世界を見ている人なので、どうやったら海外で勝負できるか、も冷静に見ていらっしゃる。

N 日本の良いものを日本と世界の人に知ってもらいたい、その一心でやってきているから、グローバル視点でも見る必要があります。

T このイベントで、日本のものづくりや木の文化を前面に押し出した会場デザインにも目を留めて、喜んでいただけたら嬉しいです。

N 今から楽しみだね！



日本のお祭りをイメージし、人が集う場を作る

年々規模も大きくなり、来場者も増える人気イベントの会場には使い勝手の良さも大事。枡を積み上げた広い壁面で囲うシンプル空間を目指した田根さんのラフスケッチ。

CRAFT SAKE WEEK



中田英寿 元サッカー日本代表。引退後100以上の国や地域を旅し、2009年から全国47都道府県を巡って、これまで350以上の酒蔵を訪問。15年「JAPAN CRAFT SAKE COMPANY」を設立。日本酒に関するコンサルティング他、幅広く日本文化について発信中。

Producer
HIDETOSHI NAKATA



6,000個の枡を用いた
庄巻の会場が楽しみ！

今年も六本木ヒルズの吹き抜けのアリーナで開催される「CRAFT SAKE WEEK」。木の枡が積み上がった空間はエスカレーターの上からも目を引くこと間違いなし。



田根剛 1979年生まれ。Atelier Tsuyoshi Tane Architects 代表。場所の記憶から建築を創ることを指針に世界で活躍中。主な作品に「エストニア国立博物館」「とらやパティ」弘前れんが倉庫美術館（2020年4月開館）他。アーキテクト・オブ・ザ・イヤー2019受賞。

Architect
**TSUYOSHI
TANE**

STARS

STARS展：現代美術のスターたち — 日本から世界へ
SIX CONTEMPORARY ARTISTS FROM JAPAN TO THE WORLD

YAYOI KUSAMA
LEE U-FAN
TATSUO MIYAJIMA

草間彌生
李禹煥
宮島達男
村上隆
奈良美智
杉本博司

TAKASHI MURAKAMI
YOSHITOMO NARA
HIROSHI SUGIMOTO

2020.4.23[木]—9.6[日] 森美術館
APR 23 [THU]-SEP 6 [SUN], 2020 MORI ART MUSEUM

主催：森美術館 Organizer: Mori Art Museum

MORI ART MUSEUM

[roppongi hills]



Follow Us On!

instagram @hillslife_daily
facebook @hillslifedaily
twitter @hillslife_

Goings On About Town

HILLS IN FOCUS



© Rinko Kawauchi

INDEX

春を探しに街へ出よう!

FESTIVAL

能・狂言からタンゴまで、春の饗宴

FASHION

ヒルズが提案! 最旬コーディネート

NEW OPEN

美食都市ならではの土産とは?

EXHIBITION

建築が“共感”を創り出す

BUSINESS

人工知能は意識を持てるか?

EVENT CALENDAR

ヒルズエリアでできること、全部

FESTIVAL

CELEBRATE CHERRY BLOSSOM SEASON

春の訪れを寿ぐ、六本木ヒルズ春まつり

六本木ヒルズアリーナや毛利庭園を中心に開かれる恒例の春まつりのステージイベントに、今年は新たな催し加わります。ひとつは、初夏の京都を彩る風物詩「京都新能」のスペシャル公演。平安神宮の太極殿を背景に、観世・金剛・大蔵の各流派の能や狂言を楽しむ本公演に先立つプレ公演が、オリンピックイヤーの今年初めて京都を飛び出して東京で

開催されることに! この貴重な機会をぜひお見逃しなく。また、六本木ヒルズのある港区は70以上の国が大使館を置く国際色豊かなエリア。近隣にあるアルゼンチンやウクライナ、キューバ、ドイツの大使館と連携してそれぞれの国の文化を紹介するステージや、食を提供する屋台などが出店される予定。桜咲き誇るヒルズで、文化の多様さを堪能してみてください

六本木ヒルズ春まつり2020 ●日時: 4月3日(金) 17:00~20:00、4日(土)・5日(日) 12:00~18:00 ●場所: 六本木ヒルズアリーナおよび毛利庭園周辺 ●入場: 無料 ●問: 03-6406-6000 ●詳: www.roppongihills.com 【京都新能スペシャル公演】4月3日(金) 18:00~18:30、19:00~19:30 @六本木ヒルズアリーナ

春の陽気を感じられる今日この頃、やっと冬眠モードから抜け出せそうなヒルボックルです。春は出会いの季節。思い切って新しい仲間を探してみようかしら?



HILLS IN FOCUS

CLOSE UP



〈 @ROPPONGI HILLS 〉
リラックス気分の洗練エレガンス

六本木ヒルズが提案するのは、エレガントにして今っぽさを存分に味わえる洗練のスカートスタイル。リラックス感ある天然素材や、エターナルなブラックレースをひとひねり。大人の余裕を感じさせるリラックスモードなコーデが完成。



Plage

フリンジストールを巻いたようなデザインのスカートをメインに、全身をスモーキーなパステルカラーで統一。足元はポイントトゥのパンプスで、エッジィな女性らしさを演出して。トップス ¥18,000 (税込 ¥19,800) / ヘアウワン シムレーション、スカート ¥62,000 (税込 ¥68,200) / カレンテージ、パンプス (H5.2cm) ¥39,000 (税込 ¥42,900) / プレンタ、バッグ (H20 × W22cm) ¥15,000 (税込 ¥16,500) / マロウ、バングル (真鍮) ¥11,000 (税込 ¥12,100)、ネックレス (真鍮) ¥15,000 (税込 ¥16,500) / フィリップ オーディベール (すべてブラージュ 03-5775-1266 / 六本木ヒルズ ウェストウオーク 3F)



ebure

ニュー・ミニマリズムを象徴するブラック&ホワイトを基調にしたエレガント×スポーティなコーディネート。クロップド丈で上品に着られるTシャツとセクシュアルなレーススカートには、フラットな厚底レザーサンダルを合わせてモードな抜け感を。モノトーンルックに鮮やかなカラーのバッグを差し込み、春らしい彩りもプラスして。Tシャツ ¥14,000 (税込 ¥15,400)、スカート ¥98,000 (税込 ¥107,800)、バッグ (H29 × W20cm × D12cm) ¥58,000 (税込 ¥63,800) サンダル (H5cm) ¥23,000 (税込 ¥25,300) / コルソノーマ (すべてエプール 03-6447-5216 / 六本木ヒルズ ウェストウオーク 3F)

サステナブルなムードが最高潮な春夏シーズン、着心地がよいのにきちんと女性らしいリラックス&エレガントなスタイルが気分。自然を思わせる色・柄・素材を使ったアイテムでつくる女性らしい最旬コーディネートで、新しい季節を迎えよう。

FASHION

リラックスムードで迎える春

photo_Kazuya Aoki
styling_Kayo Yoshida
text_Ayumu Kinoshita (POLYVALENT)
edit_RCKT/Rocket Company*

〈 @OMOTESANDO HILLS 〉
抜け感溢れる華やぎモード

表参道ヒルズに出揃ったのは、ひと癖加えたモードなデザインながら、肩の力を抜いて纏えるエフォートレスなアイテム。そんな着心地のいいアイテムに華やかな柄や色をプラスして、メリハリのある、リラックス&エレガントなスタイルを。



Diagram

自然を感じさせるボタニカル柄もトップトレンドの一つ。ヴィヴィッドなオレンジに華やかなボタニカル柄が大胆に配されたワイドパンツを主役に、これまた旬のシャーベットカラーのアシンメトリースリーブ&重ね着風ニットを合わせて無難にならずに品のよさをキープ。足元には鮮やかなイエローカラーを重ねることで、南国リゾートにいるかのようなプレイフルな気分を街中에서도楽しんで。トップス ¥29,000 (税込 ¥31,900)、パンツ ¥33,000 (税込 ¥36,300)、サンダル (H6cm) ¥22,000 (税込 ¥24,200) / ダイアグラム (すべてダイアグラム 03-6804-3121 / 表参道ヒルズ 本館 B1F)



DRESSLAVE

サステナブルを意識してか、エターナルで永く愛用できるブラックを春夏にも取り入れるのが今季の気分。シャンブレのような品のいい光沢を放つ生地でエレガントに昇華したサロペットに、取り外し可能なワイドタイがアクセントになった鮮やかなブルーのジャケットとシルバーのサンダルがモダンさを添える。ワンピース ¥28,000 (税込 ¥30,800)、ジャケット ¥29,000 (税込 ¥31,900) / エプール、サンダル (H6cm) ¥31,000 (税込 ¥34,100) / ファビオ ルスコニ、バッグ (H19 × W14.5 × D9cm) ¥39,000 (税込 ¥42,900) / メゾン ボネット (すべてドレスレイブ 03-6455-5233 / 表参道ヒルズ 本館 B2F)



text_Mariko Uramoto

HILLS IN FOCUS

HEATHERWICK STUDIO

Building Soulfulness

EXHIBITION

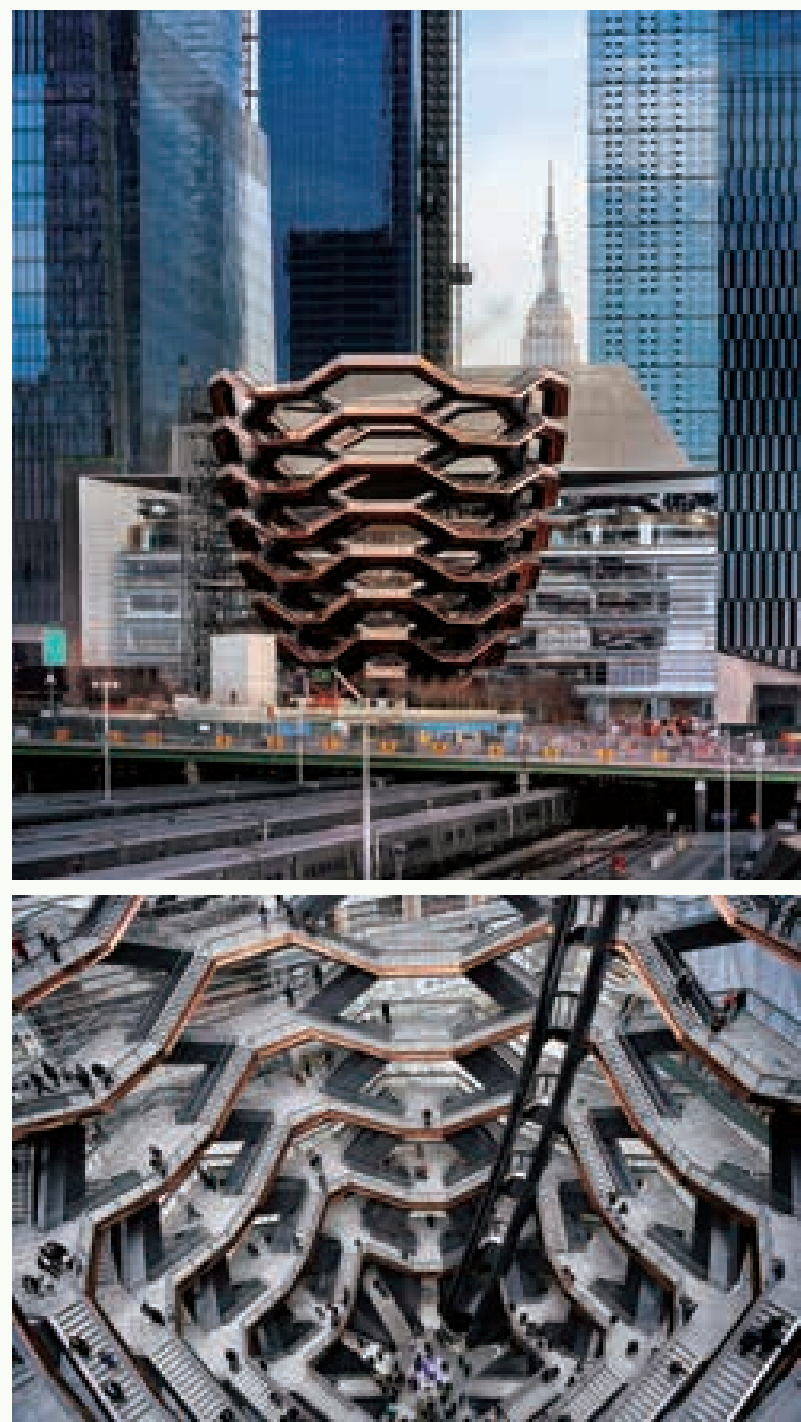
共感をもたらす空間とは何か？ ヘザウィックが描く未来の建築

蜂の巣を模した建物の中を人々が自由に行き来を繰り返す。約2,500段の階段が交差する〈ヴェッセル〉は2019年、NYマンハッタンに誕生した「ハドソン・ヤード」のシンボルだ。この体験型のパブリックアートを手がけたのがイギリス生まれのデザイナー、トーマス・ヘザウィック。ロンドンを拠点に世界各地で革新的な建築などのプロジェクトを展開しており、現在建設中のGoogle本社や、2023年に虎ノ門に完成予定の〈虎ノ門・麻布台プロジェクト〉に建つ、低層部の建築とランドスケープなどを担当するデザイナーとして、彼の名前を知っている人も少なくないだろう。

ヘザウィックは1994年、自身のスタジオを創設して以降、椅子やテーブルなどのプロダクトから、大学や美術館、万博パビリオンといった構造物や建築物まで、スケールを問わずボーダーレスな活躍を続けている。ヘザウィック・デザインの特徴は、物や場所の歴史、物語を理解して、多様な素材を研究し、伝統的なものづくりの技術と最新のエンジニアリングを駆使することにより、自然と対話し、巨大な空間もヒューマン・スケールに還元しながら、人目を引くアイデアを実現している。

そんな彼が率いるヘザウィック・スタジオの主要23プロジェクトを紹介する企画展「ヘザウィック・スタジオ展：共感する建築」が六本木ヒルズ展望台 東京シティビューの開放的なギャラリースペースでスタートする。思考プロセスや創作の過程を提示しながら、「人の心」を動かす優しさや美しさ、知的な興奮、共感をもたらす建築の姿を探る。

デジタル技術の発展とともにオンラインで簡単に交流ができるようになった現在。人々が集まる商業施設や駅、空港など現実世界の巨大空間で、他者と感情をつなぐ経験を創出することは可能か？ヘザウィックの挑戦を通して、未来の建築、公共空間の本質を考えたい。



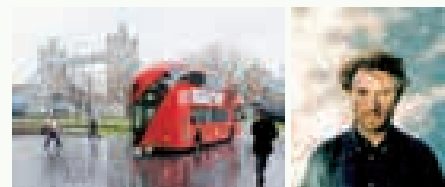
上：マンハッタン新たなランドマーク〈ヴェッセル〉
下：高さ46mのハニカム構造。「内側をのぞき込むものでもあり、外側を見渡すものでもある」とヘザウィック。インドの階段井戸から着想を得ているという。

above
Vessel 2019 (completion) Hudson Yard, New York
Photo courtesy: Michael Moran for Related-Oxford
below
Vessel 2019 (completion) Hudson Yard, New York
Photo courtesy: Getty Images

Heatherwick Studio: Building Soulfulness

ヘザウィック・スタジオ展：共感する建築

「ひとつになる」「みんなとつながる」「彫刻的空間を体感する」「都市空間で自然を感じる」「記憶を未来へつなぐ」「遊ぶ、使う」の6つのセクションで、ヘザウィック・スタジオの主要プロジェクトを紹介。ヘザウィック自身が手がける展示空間にも注目したい ●会期：4月8日（水）～6月14日（日）※会期中無休 ●会場：六本木ヒルズ展望台 東京シティビュー（六本木ヒルズ森タワー52階） ●主催：森美術館 ●時間：平日および休日 10：00～23：00（最終入館 22：30）、金・土・休前日 10：00～25：00（最終入館 24：00） ●問：03-5777-8600



© Iwan Baan

© Elena Heatherwick

子どもだって世界を広げたい！会員制プログラム「グリーンワークショップ」は、緑豊かなアークガーデンで、自然と触れ合いながら園芸や作業を楽しめるんですって。

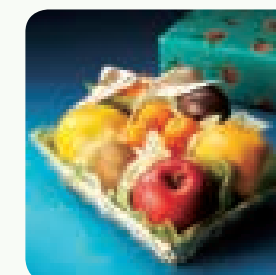
text_Mariko Uramoto

HILLS IN FOCUS

ROPPONGI SOUVENIR



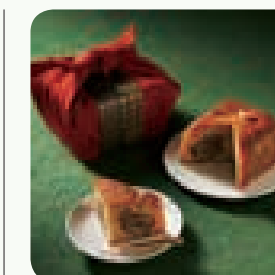
吉祥菓齋 京都・祇園に本店を構える「吉祥菓齋」は東京初出店。高品質の国産大豆を自家焙煎して作ったきな粉を使った商品が話題。カフェも併設。



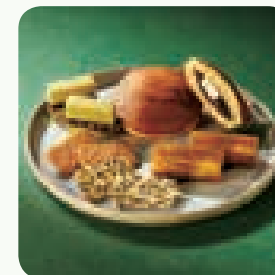
ニュースタイル銀座千足庵 厳選したフルーツから、スイーツ、フルーツパーラー（喫茶）までを1フロアで楽しめる新たなスタイルの店舗。



和菓子 結 創業386年「西口屋是清」によるモダン和菓子店。日本の四季や日々の出来事に合わせた「もらって嬉しい」「贈りたくなる和菓子」を提案する。



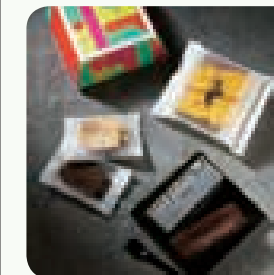
中島大祥堂 粟、黒豆、黒ごま、大納言小豆など大地の恵みが豊かな地、丹波「里山」の和洋菓子店。手土産にぴったりな「丹波菓のけいさ」は逸品。



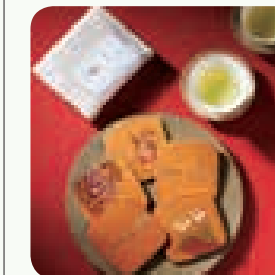
菓子の記録帖 「後世に残したい日本の菓子」をテーマに、東日本で有名な4つの老舗（赤坂柿山、小布施堂、巖邑堂、菜の花）の銘菓を揃える。



鎌倉紅谷 リスのイラストでおなじみの和洋菓子店。人気の「クルミッ子」や「あじさい」「鎌倉だより」など、定番の焼菓子や季節商品が揃う。



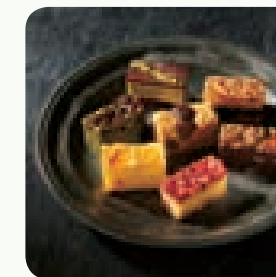
治一郎 「治一郎のパウムクーヘン」をはじめとする定番商品のほか、ギフトにぴったりの箱菓子やロールケーキ、プリンなど生菓子がラインナップ。



銀座松崎煎餅 砂糖蜜で季節の絵柄を描いた瓦煎餅のほか、草加煎餅、あられを取り揃える老舗。ブランドロゴやオリジナルの文字を入れるサービスも。



資生堂パーラー 資生堂のシンボルマークをモチーフにした「花椿ビスケット」など、素材や食べやすさにもこだわり、時代を超えて愛される洋菓子が揃う。



パティスリーパブロフ 横浜・元町生まれのパウンドケーキ専門店。フルーツなどで飾られた華やかなルクスとしてとりなめらかな新感覚の味わい。



ピチュエリン 250年以上の歴史を持つトリノ最古の老舗カフェ。接待の手土産やちょっとしたお礼に渡したい人気の焼菓子の他、テイクアウトメニューも。



鳥鶏庵 石川県の自社農場で飼育した希少な天来鳥骨鶏卵をたっぷり使った「鳥骨鶏かすいら」が看板商品。しつとり、濃厚な味わいは手土産に最適。

NEW OPEN

今春、六本木に「手土産エリア」が誕生。 12店舗がオープンします

世界屈指の美食都市、東京で頭一步抜き出ているのが港区だ。ミシュラン獲得数に注目すると、港区だけでパリに匹敵するほどで、ニューヨークやロンドンを大きく上まわる。世界レベルで見ても食の高いクオリティを牽引している街なのである。この港区でバラエティに富んだ食を取り揃えているのが六本木ヒルズ。ハイエンドな飲食店や星付きレストラン、カジュアルに利用しやすいショップまで食のフロアが充実している。そして今春、六本木ヒルズノースタワー B1F に「手土産を集積」した新たな食のスペースが

誕生する。日本を代表する和菓子の老舗や洋菓子の人気店など12店舗からなる空間で、厳選した食材、高い技術、専門店ならではのハイクオリティな名品がラインナップ。定番商品と合わせて、ここでしか手に入らない限定商品が登場するなどバリエーションも豊富で、人にとってちょっと差がつく、センスのいい手土産と出会う場所に。

ハレの日の贈答品から気軽に渡せるプチギフト、もちろん自分用にも対応した食の空間が加わり、美食の街がさらに食の感性を刺激する場へと進化する。



広いエントランスが特徴でゆったり歩ける空間。選ぶ時間も快適に。

●場所：東京都港区六本木6-2-31 六本木ヒルズ ノースタワー B1F ●時間：各店舗によって異なる。一部店舗ではカフェも併設。できたてのおいしさも楽しめる。

ホームパーティーにお呼ばれの今夜、わたくししが立ち寄るのは表参道ヒルズの「エノテカ」。世界中からセレクトした約500種類のワインから、すてきな1本を選んでくれます。

今回の訪問先



HILLS IN FOCUS @HILLS

未来への挑戦者たち

text_Kazuko Takahashi
photo_Koutarou Washizaki

BUSINESS

「すべてのモノに AIを宿らせ、人類の未来を面白く」

アラヤ代表の金井良太さんは、オランダやアメリカ、イギリスなどで脳研究を深めた後、AIと脳科学の融合による「人工意識」の研究を進めるべく起業した。「AI研究には膨大なデータが必要ですが、アカデミアの世界で集めるには限界があり、チームの規模も限られます。産学連携も理想の方向に進まないことが多く、起業した方が研究が進むと考えました」

同社の強みは「エッジAI」。これまでAIの多くはクラウドを介していたが、アラヤのエッジAIはモノに搭載できるため、通信時間が不要になり、高速での動作が可能になる。圏外で使えない、データが重すぎるといった問題も解消される。「エッジAIの特性が活きるのは、自動車、ドローン、建設機械などの動くデバイス。例えばエッジAI搭載のセキュリティカメラはリアルタイムで該当映像を探知する

ので、精緻性に加えプライバシーの保護にも有用です。スマホの画像認識や音声認識の高精度化にも貢献する技術です」また、深層強化学習を活用した「自律AI」の開発も進んでいる。人が教えなくてもロボットやドローンなどが自ら状況を判断し、自律的にタスクを遂行する技術だ。具体的には、ドローンによるインフラの点検や災害時の捜索、建設機械などの自動運転、空調の最適運転、ゲームの自動プレイ、オンラインサービスでの戦略的レコメンドなどに適用できる。

「例えば建造物や橋梁といったインフラを点検するドローン。GPSを用いたものは存在するものの、屋内や複雑な構造物、環境が動的に変化する状況には対応できません。自律AI搭載のドローンは視覚情報を利用するため、GPSの使用が困難な場所でも利用が可能になります」

同社の技術に関心を寄せる業界は、自動車、建設、建機、スマホ、テレビなど幅広く、海外からの引き合いも増えている。企業の要望に応じて個別開発やシミュレーションも進めているという。

「生身の人間の脳はあれこれいじって調べられませんが、本来は電気信号で動くメカニカルな部位。AIを賢くすれば『心』の計算原理が見えてくるのではないかと。研究者としてそんな野望があります。将来的にロボットが『人工意識』を持ち、人と高度な交流を始めるような時代を見据え、研究開発を行っています」

同社では「人類の未来を圧倒的に面白く！」というミッションを掲げている。

「人類は、火の活用始まり、農耕や産業革命、インターネットなど、技術革新によって暮らしを面白く変えてきました。AIを駆使してその実現を目指します」

COMPANY PROFILE
株式会社アラヤ
TYPE: コンピュータ・ソフトウェア
PLACE: アークヒルズ アーク森ビル



金井良太さん アラヤ代表取締役CEO。京都大学生物物理学科卒。ユトレヒト大学で実験心理学Ph.D取得。カリフォルニア工科大学にて視覚経験と時間感覚の研究に従事。サセックス大学准教授(認知神経科学)。脳構造画像解析における第一人者。2013年アラヤ設立。



「脳科学には行動心理学的な要素もあり、自分の知見を組織設計に生かしていきたい。アラヤを「自律エージェント」に育てていけたらと思っています」(金井社長)

東京の眺望も楽しめる会員制の「六本木ヒルズライブラリー」には、サークル活動もあるとか。ビジネスから旅行、映画、そして武術などなど、幅広いグループがそろいます。



HILLS IN FOCUS EVENT CALENDAR

ROPPONGI HILLS

edit_Miho Matsuda

六本木ヒルズ

www.roppongihills.com

CULTURE
開催中 ~3.22 (SUN)

特別展 天空ノ鉄道物語
JR7社や東京メトロ、東京都交通局などが全面協力。レアな展示品や日本独自の鉄道文化の軌跡を紹介するとともに、食・アートなど様々な切り口で楽しめる体感型展示会です ●場所: 森アーツセンターギャラリー&スカイギャラリー ●時間: 10:00~20:00 (火曜日は17:00まで) ※入館は閉館の45分前まで ●料金: 一般2,500円ほか ●問: 03-5777-8600 ●詳: www.tentetsuten.com

CULTURE
開催中 ~3.29 (SUN)

未来と芸術展: AI, ロボット, 都市, 生命
一人は明日どう生きるのか
AI, バイオ技術, ロボット工学, ARなど最先端のテクノロジーとその影響を受けたアート、デザイン、建築など100点以上の作品を展示。近未来の都市、環境問題からライフスタイル、社会や人間を考えます ●場所: 森美術館 ●時間: 10:00~22:00 (火曜日は17:00まで) ※入館は閉館の30分前まで ●料金: 一般1,800円ほか ●問: 03-5777-8600 ●詳: www.mori.art.museum

ENTERTAINMENT & ACTIVITY
EVERY FRIDAY

みんなで語ろう
フライデーナイト
金曜日は、毎週異なるゲストと少人数で90分間、フラットに議論しながら知恵を深めていくミーティングに参加しませんか? ゲストは 藤島皓介(宇宙生物学者/合成生物学者)、福岡孝則(東京農業大学 地域環境科学部)ほか ●場所: アカデミーヒルズ ●時間: 19:00~20:30 ●料金: 5,500円 ●問: library@academyhills.com ●詳: www.academyhills.com/

CULTURE
3.16~3.22 (MON) (SUN)

ファイナルファンタジー14 イベント
美しい風景や濃厚なストーリーが世界中で愛されているオンラインゲーム「ファイナルファンタジー14」の展示イベントを開催。現実では見ることのできない幻想的な絶景が出現します。さまざまな角度からFF14の世界をお楽しみください ●場所: 大屋根プラザ ●時間: 10:00~20:00 ※変更の可能性あり ●入場: 無料 ●問: https://sqex.to/3oo ●詳: https://sqex.to/lyDQO

FOOD & DRINK
3.16~4.30 (MON) (THU)

フレンチ キッチン
「桜ストロベリー アフタヌーンティー プラフエ」
桜と桜のアフタヌーンティーが登場。好きなだけ堪能できる桜や桜スイーツ9種類にセイボリーは弁当箱に見立てたボックスで、春のピクニック気分が満喫できます ●場所: グランドハイアット東京 フレンチ キッチン ●時間: 15:00~17:00 (90分制, LO16:00) ●料金: 3,800円より ●問: 03-4333-8781 ●詳: www.tokyo.grand.hyatt.co.jp/restaurants/french-kitchen-tokyo/

CULTURE
3.20 (FRI)

六本木アートカレッジ
「“役に立つ”から“意味がある”へ」
スペシャル1DAY
「自分にとっての『アート』とは何か?」を感じ、考え、こだわりのライフスタイルの確立を目指す「六本木アートカレッジ」。山口周、ヨシタケシンスケ、平野啓一郎、山根寿一、堀木エリ子など15名によるスペシャルプログラムを開催! ●場所: アカデミーヒルズ ●時間: 12:00~17:00 ●料金: 1日券4,400円ほか ●問: library@academyhills.com ●詳: art.academyhills.com/

ENTERTAINMENT & ACTIVITY
4.3 ~ 4.5 (FRI) (SUN)

春まつり
毎年恒例の「春まつり」を今年も開催! 六本木ヒルズ内人気レストランや大使館グルメ屋台が店出し、親子で楽しめるワークショップや人気キャラクターの登場、パフォーマンスなどイベントが盛りだくさん。特別公開する上屋庭園も見逃しません ●場所: 六本木ヒルズアリーナ・毛利庭園周辺 ●時間: 12:00~18:00 (4/3は17:00~20:00) ●入場: 無料 ●問: 03-6406-6000

CULTURE
4.3 ~ 4.26 (FRI) (SUN)

江口綾音展
「大地の内臓」
1年間のインドネシア滞在で制作した新作の油画、水彩画、立体作品を展示。南国の植物、海の生き物、珊瑚やジョグジャカルタの街中に描かれたグラフィティをモチーフに、「矛盾、相反するものを受け入れる」をテーマにした独特の世界観を表現します ●場所: ADギャラリー ●時間: 12:00~20:00 ●入場: 無料 ●問: 03-6406-6875 ●詳: art-view.roppongihills.com/jp/shop/index.html

CULTURE
4.8 ~ 6.14 (WED) (SUN)

ヘザウイク・スタジオ展:
共感する建築
ロンドンを拠点に革新的な建築などのプロジェクトを手掛けるデザイン集団、ヘザウイク・スタジオの主要プロジェクトを6つの観点から振り返ります ●場所: 六本木ヒルズ展望台 東京シティビュー ●時間: 平日および休日 10:00~23:00 (最終入館 22:30) 金・土・休前日は 10:00~25:00 (最終入館 24:00) ●料金: 一般1,800円ほか ●問: 03-5777-8600 ●詳: www.mori.art.museum

FOOD & DRINK
4.17~4.29 (FRI) (WED)

CRAFT SAKE WEEK
at ROPPONGI HILLS 2020
過去4年間で延べ約60万人が来場した日本食文化の祭典「CRAFT SAKE WEEK」! 節目となる5年目は「SAKE」の枠を超え、「発酵」をテーマに日本古来の食文化を再発見できる場を提供します ●場所: 六本木ヒルズアリーナ ●時間: 12:00~21:00 (LO20:30) ●料金: 12:00~21:00 (LO20:30) ●問: info@craftsakeweek.com ●詳: craftsakeweek.com/

CULTURE
4.17 ~ 6.7 (FRI) (SUN)

おいしい浮世絵展
~北斎 広重 国芳たちが描いた江戸の味わい~
「浮世絵」と「食」にまつわる展覧会を開催。浮世絵に描かれた食を追いながら、その浮世絵の魅力と、現代につながる江戸の食文化を紐解きつつ、当時の再現料理の写真やレシピなどを紹介いたします ●場所: 森アーツセンターギャラリー ●時間: 10:00~20:00 (火曜日は17:00まで) ※入館は閉館の30分前まで ●料金: 一般1,800円ほか ●問: 03-5777-8600 ●詳: oishii-ukiyo.jp

CULTURE
4.23 ~ 9.6 (THU) (SUN)

STARS展: 現代美術のスターたち
~日本から世界へ~
日本という枠を超えて広く国際的に活躍し、多様な地域や世代から高い評価を得るアーティスト、草間彌生、李禹煥、宮島達男、村上隆、奈良美智、杉本博司。その活動の軌跡を初期作品と最新作を中心に紹介します ●場所: 森美術館 ●時間: 10:00~22:00 (火曜日は17:00まで) ※入館は閉館の30分前まで ●料金: 一般1,800円ほか ●問: 03-5777-8600 ●詳: www.mori.art.museum

人に出会うと、自分の視野が広がる。行動の選択肢が増えると、人生が楽しくなる。あなたも新しい毎日に、ワクワクにしてくださいね! ヒルボックルでした。

photo_Mana Kikuta
text_Motoko Tani
edit_Kazumi Yamamoto

MY LIVING⁰⁵ is

あなたにとっての「リビング」とは？ 世界中のクリエイターに聞くこの連載。今回はパリのギャラリスト、エマニュエル・ペロタン氏のリビングを訪ねました。世界中を飛び回っているため、1年のうち半分しか過ごせないからこそその思いが詰まった空間でした。

エマニュエル・ペロタン

フランス人ギャラリスト。1990年、21歳の時にパリで初めて自身の画廊「ギャラリー・ペロタン」を設立。その後、香港、NY、ソウル、東京、上海にも開設する。アート・バーゼル、フリーズ、FIACをはじめ、毎年20以上の主要な国際アートフェアに参加している世界で最も影響力のあるギャラリストの一人。



Q
あなたにとってのリビングとは？

Answer

HUB

ここはギャラリーの一部なのか？ そんな錯覚を覚えるほど、コンテンポラリーアートにあふれた空間に暮らすのは、東京・六本木を含め、世界6都市に画廊を持つギャラリストのエマニュエル・ペロタンだ。高さ約5メートルの天井を活かして、パオラ・ピヴィの作品である青い羽根をまとった巨大なホッキョクグマが、地上から中2階に向かって飛び移ろうとしている演出は、世界中から訪れるゲストを驚かす。また、マウリツィオ・カテラン、ヘルナン・バス、Mr. エルムグリーン&ドラッグセットなど、所属作家の作品が至るところに配されており、「コンテンポラリーアートと住居は、このように調和できる」と手本を見せているかのようだ。特注で設えた木製の書棚の手前のスケルトン階段を上がると、より親密でくつろいだ雰囲気第2のリビングが広がる。

7年前から住んでいるパリ市内の住まいは、歴史的建造物に指定される17世紀の元貴族の邸宅だ。300㎡に及ぶ邸宅には、パートナーのロレナ・ヴェルガニと子供達とで暮らしている。石造りの重厚な外観とは対照的に、リビングにはウラジミール・ケイガン、ポール・エヴァンスといったアメリカ人デザイナーによるミッドセンチュリーの家具を揃える。「世界の多くのコレクターがフランス家具や現代的な内装をしているので、フランス人である私がパリでアメリカのヴィンテージを置いたら面白いと思ったのです。ただ、最近ヴィンテージ家具を選ぶ顧客も増えてきたので、暫くしたらコンテンポラリーに変えるかもしれない」と常に周りと同じでいたくないと思わせる一面も覗かせた。また、改装時にこだわったのは床。イタリアから職人を呼び寄せ、赤、白、黒の天然大理石をホワイトグレーのセメントで固めて仕上げたテラゾー（人造大理石）は、白い壁と馴染んでモダンな印象を与える。ちなみに、この空間で最も好きな場所は、縦長の大きな窓の前にあるフランク・ロイド・ライトの肘掛け椅子。ここに座ると、リビング全体を一望できるからだそうだ。

自ら中流階級出身というペロタンが幼少時代に過ごしたリビングは、とりわけアートが飾られていた訳ではなく、食事をしたり、テレビを囲んで語る家族団楽の場所だった。「父は顧客から贈られた中国製のランプをととても大切にしていた。今考えると、それほど価値のあるものとは思えないが、私は父が宝物のように大切にしていたランプを壊さないよう気をつけていた」と懐かしそうに回想する。自身が父親となり、様々なアートを飾るようになった今、唯一ルールにしていることは、あまりにも繊細な作品はリビングに置かないこと。例えば、村上隆の作品「MAX & SHIMON」は、子供が無邪気に触れないよう、玄関ホールに展示している。

アートフェアなどで海外出張が多いペロタンが、自宅で過ごす期間は1年のうち半分もない。あなたにとってリビングとは？ という問いには「HUB（ハブ）」という回答が。「ギャラリストとしての活動が如実に現れる空間なので、ゆとり時間を過ごすというより、家族とともに友人が交わる唯一の場所」。世界中から人が集まり、行き交い、新しいネットワークが生まれる中核でもあるのだろう。

Bringing New Ideas to Life in Tokyo
MORI LIVING

www.moriliving.com

text_Yumiko Sakuma
all images ©2020 Pokémon
©Daniel Arsham Courtesy of NANZUKA



Daniel Arsham Pokémon

Monuments of Kanto @Roppongi Hills

ダニエル・アーシャムとポケモンによるコラボレーションプロジェクトがこの春、開催される。六本木ヒルズにはポケモンの巨大彫刻作品が出現する予定だ。注目のプロジェクトはいかに実現に至ったのか？アーティストに訊いた。

ダニエル・アーシャム——今、ニューヨークを、そして世界を代表する現代アートの作家のひとりとして異彩を放つ。現代アート、と書いてしまったが、アーシャムの活動は「アート」の領域におさまらない。建築、商業スペースのデザイン、ファッション、ポップカルチャーといったさまざまな分野の境界線を自由に横断する彼は、ファッションやプロダクトのブランド、劇団や空間、映像の表現者たちからコラボレーションのパートナーとして引っ張りだこだ。マース・カンニングの舞台からファッションブランドのランウェイまでセットデザインを提供したり、アディダスのスニーカーやディオールバッグやアクセサリをデザインするなど「アート」の領域外での活動も盛んだ。

石灰や火山灰、ガラス、黒曜石といったマテリアルで作られたアイテムやモチーフが、想像上の時間の経過を経て変化していく姿を表現する独特かつ一貫したそのスタイルは、2015年にギャラリー・ペロタンで開催された個展のタイトルから「Fictional Archaeology (フィクションとしての考古学)」と表現される。

そのアーシャムとポケモンによるコラボレーションプロジェクトがこの春、六本木ヒルズをはじめ都内各所で展開される。ふだんはニューヨークのスタジオを拠点に制作を行うアーシャムに、実現に至るまでの経緯を聞いてみた。「もともと、国境や年齢を超えて多くの人たちが馴染み、認識する文化的アイコンをリファレンスに作品を創ることが多いのだけれど、実は以前に作ったピカチュウをモチーフにした未発表の作品がスタジオに置いてあって、それを訪ねてきた南塚さん（NANZUKA ギャラリーの南塚真史氏）が見たんだ。そこでポケモン・カンパニー（株式会社ポケモン）とコラボレートするつもりがあるか、と尋ねられた。オリジナルの作画やファイルにアクセスできることは、僕にとってはまたとないことだから快諾したよ。そうやってこのプロジェクトが生まれたんだ」

コラボレーションの話が出る以前から、ピカチュウをモチーフにしていたと聞いて驚いた。「もともと僕はポケモンのファンだったし、スタジオには、『スーパーファン』と呼べるような、ポケモンが大好きなスタッフが何人もいた。ポ

ケモンという物語が好きなのもあるけれど、それ以上に世界中の人々にアピールするものだというところが気に入っていたんだ。ポケモンは、日本で生まれただけで、今となってはアメリカ、南米、アジア、どこにいてもポケモンのキャラクターを愛する人たちがいて、国境や言語を超えて理解されている。その事実が魅きつけられたんだと思う」

具体的な制作のプロセスは、多数存在するポケモンの中からモチーフにするキャラクターを選ぶことから始まった。

「僕が選んだポケモンの3Dファイルをポケモン・カンパニーが送ってくれた。といっても、2Dのグラフィックを作るために使われるものだから、それをもとに3Dプリンターを使って立体化し、そこに粘土を重ねて型をつくり、鑄造していく。今回発表するのは、そうした何段階ものプロセスを踏んでできあがった作品群だ」

近年になって色覚補正に成功し、フルカラーの作品も作るようにはなったものの、生まれつきの色覚異常を持つアーシャムの作品には、土、ガラス、クリスタルなどモノクロを基調にした



コラボレーションプロジェクトとは？

ポケモンをモチーフにしたダニエル・アーシャムの作品「Relics of Kanto Through Time」を核に、さまざまなアプローチを通して作品の魅力を発信。同作品名を冠した個展がギャラリー「NANZUKA」およびPARCO MUSEUMにて開催されるほか、最大3メートル級のポケモンキャラクターの彫刻作品「Monuments of Kanto」が六本木ヒルズをはじめ、渋谷PARCO、ユニクロ原宿店に出現します。詳細情報は3月中旬に六本木ヒルズのサイトなどで発表される予定。乞うご期待！

●期間：4月17日～5月6日(予定) ●場所：六本木ヒルズ ウェストウォーク2階南側吹き抜け 他 ●詳：www.roppongihills.com

作品が多い。ポケモンの作品に選んだ素材は、ブロンズだった。

「自分の技術やスタイルを確立するのと同時に、作品の作り方や素材の選び方を通して、アーティストとしての自分というものを発展させていく。2、3年前からは、ブロンズを使い始めた。ブロンズという素材には、古典的な古拙さがあるからね。何度も実験を重ねて学習しながら、その古さと作品の新鮮さの融合の度合いを、自分がじっくりくわのポイントに持っていくことができたんだ」

取り扱う素材の変換を通して、アーティストとして変貌を遂げながら、一目見てアーシャムのものだとわかる独特のタッチは、この「古さと新鮮さ」を融合することによって表現される。これから起きる経年変化の果ての未来の姿を表現することで、現実とイマジネーション、過去・現在・未来の境界線を曖昧にする。「ディストビ

アーティスト ダニエル・アーシャムが発掘する〈未来のポケモン〉に何を見るか？

ア」という言葉で語られることの多いアーシャムの作品に、多くの表現者やオーディエンスが強く反応するのは、気候変動による天災や大惨事が日常的に報じられる中で明確になりつつある「地球環境の脆弱さ」と無関係ではないだろう。

そしてそもそも、アーシャム自身がこのスタイルにたどり着いたこともまた、私たちが直面する新たな現実と無関係ではない。「自分が育ったマイアミで、(1992年の)ハリケーン・アンドリューを体験した。それまでは、建築は安定した存在だという概念が存在していた。けれど、安定した存在だったはずの自分の家、自分の都市が、ハリケーンによって一度は

破壊され、さらに再建されるまでのプロセスを目撃した。僕の作品の多くも、破壊と安定の間状態を表現することが多い。たとえば、クリスタルを素材として使った作品であれば、作品が「完成」した状態が一見、崩れかける過程に見えたとしても、クリスタルは時間を経れば変化し、また違う存在として形成されていく。このディケイ（朽ちたような状態）とフォーメーション（形成）の間を行き来することが、僕の作品の大きなテーマになっているんだ」

そんなアーシャムによって表現される巨大なブロンズのポケットモンスターたちを前に、あなたは何を感じるだろうか。



Daniel Arsham

1980年アメリカのオハイオ州で生まれ、名門アートアカデミー、クーバーユニオンを卒業。現在はNYを拠点に活動する。その作品は、「Fictional Archeology (フィクションとしての考古学)」というコンセプトに基づいた立体作品、ペインティング、インスタレーション、そしてパフォーマンスなど、多岐にわたる。MOMA PS1 (NY)、The Athens Biennale (アテネ)、Carré d'Art - musée d'art contemporain de Nîmes (フランス・ニーム)、How Art Museum (上海) など世界中の数多くの美術館、国際展などで作品を発表している。



4.16
オープン

text_Ai Sakamoto
portrait_Koutarou Washizaki

虎ノ門ヒルズに「はしご」が したくなる 横丁が出現!

今年4月、いよいよ虎ノ門ヒルズビジネスタワーが
開業。3階に誕生する「虎ノ門横丁」が注目を集
めている。東京中の名店26軒が集まり、これまでに
ない楽しみ方ができる新コンセプトの横丁。その魅
力を監修者であるマッキー牧元さんに聞いた。

日本有数のビジネス街
である虎ノ門に、これ
までにはない。食の街、
を作るというのが始まりです。人
と人がふれ合う、活気あふれる場
所というところで横丁になった。訪れ
た人が、まず驚くのは、サポーズデ
ザインオフィスが手がけた空間デ
ザインでしょうね。天井高5mの広
いスペースに、意匠や屋根の高さの
異なる26店舗がひしめき合う光景
は圧巻。豪華な店のラインナップも
街並みも、今までに見たことのない
最新の横丁が、突如ビルの中に現れ
たと思ってしまう。(笑)。路地(通称)

の幅を商業施設としては最小寸法
の1.6mとし、高低差のある各店
の軒がそこに張り出すことで、賑わ
いと同時に親密な雰囲気を作り出
しているのも魅力。集客力抜群の人
気店揃いなのに、1店舗あたりの席
数が平均20〜25席と小体なのも面
白。一般的な商業施設とは一線を
画す新しい試みだからこそ、名だた
る店が集まったと言えます。「虎ノ
門横丁」を巡る上でのポイントが、
「角打ち」「ワインセラー」「寄合席」
「はしごカウンター」「対話」の5つ。
続く見処の二以降で、このあたりは
お話ししていきます。

マッキーさん流の 「はしご」の仕方を 教えてください。

三 クラフトジンの 蒸留所があるって 本当ですか？

見処

はい、本当です。ジン
の蒸留所のほか、クラ
フトビール専門店や横
丁専用のワインセラー「HPW(ハ
ンドピッキングワイン)」を完備す
るなど「虎ノ門横丁」は、お酒が充
実しているのが自慢。なぜって?
それは、僕が酒好きだからに決まっ
ています(笑)。これらのシヨップ
には立ち飲みスペースがあるので、
横丁に着いたら、まずは角打ちで喉
を潤しながら、どの店に行くかを考
える。購入した酒を持ち寄れる「寄
合席」も横丁内に数カ所あるので、
そこで作戦を練ってもいいでしょう。
角打ちや寄合席は、はしごの途中で
も疲れたら自由に戻って来られると
あって、英気を養うのにもうってつ
けです(笑)。また、日本では珍し
いBYOができるのも、「こ」ならで
は。HPWで買ったボトルワインは、
各店に無料で持ち込めるんだから
太っ腹。セラーには、ソムリエの大
越基裕さんがセレクトした、各店の
料理に合うワインを月替わりで用意
しているの、オリジナルのヘアリ
ングも楽しめる。1軒1軒が独立し
た店舗でありながら、ひとつの集合
体として機能している「虎ノ門横丁」
だからこそできる試みだと思います。



はしごは
楽しいよ



「虎ノ門ヒルズ ビジネスタワー」が4月16日(木)に虎ノ門ヒルズ森タワーのすぐ隣りにオープン! 地上36階建ての3階フロアに「虎ノ門横丁」が誕生します。最寄駅は既存の銀座線虎ノ門駅に加え、6月6日(土)には日比谷線虎ノ門ヒルズ駅が開業。交通アクセスの良さも魅力です。

「虎ノ門横丁」 注目のラインナップ 26

- フナイヤールホール4000 [東京]
- つかもと [東京]
- 中華そば 勝本 [東京]
- deli fu cious [東京]
- 酒舎堂 虎ノ門 [東京]
- イル・フーリジオ [東京]
- 虎ノ門 PAIRON [東京]
- Ryukyū Chinese Stand TAMIA [東京]
- 香港焼味酒家 赤坂瑞崎 [東京]
- 魚菜由良 雑魚亭 [東京]
- Alta 虎ノ門 [東京]
- si si 肴十次 [東京]
- ELEZO GATE [東京]
- Plancha ZURRIOLA [東京]
- KOREAN IZAKAYA 3.14 [東京]
- バーランド 虎ノ門 [東京]
- ソムタム ター [東京]
- 鳥虎 分店 [東京]
- 鮎 ラーメン + [東京]
- 虎ノ門酒場 瑞穂亭 [東京]
- ATLIER KOHTA [東京]
- 金だま [東京]
- TORANOMON BREWERY [東京]
- ぬか漬けとキウイの肴やん [東京]
- HAND PICKING WINE [東京]
- ホロリ [東京]



酒好きには
たまらない



一 どうして高層ビルの中に、 横丁を作ったんですか？

見処

マッキー牧元さん
(タベアルキスト)

1955年東京都出身。「味の手帖」
編集期間。立ち食いそばから各国
料理、スイーツまで国内外で年間
500食以上を外食。雑誌、テレビ、
SNSなどで食の情報を発信する
ほか、飲食店のメニュー開発など
にも携わる。近著に『東京最高の
レストラン2020』(共著)。

見処

僕にとって、1日に何
軒かの飲食店を渡り歩
く「はしご」は、いたっ
て日常的な出来事。例えば、ある街
で5軒目に行くと、隣に座ったお客
さんが「今日は何軒目ですか?」と
聞いてきたりする(笑)。店主と客、
また客同士が出会い、対話が生まれ
るのが面白いんですよ。「虎ノ門横
丁」の魅力の一つは、そんな「はしご」
が気軽にできるような、全店が路地に
面した立ち飲み用のカウンターを設
置していること。空いてさえいれば、
名店の一皿が予約なしで味わえます。
カウンターで供されるのは、店内メ
ニューの一部ですが、ババツと飲み
食いして次の店へ移動するのなら、そ
れも好都合。手荷物を横丁内にある
ロッカーに預けて身軽になり、カウ
ンターでは一人でも多くの人を利用
できるように譲り合うなど、粋な「は
しご」を楽しんでください。孤食の時代
と言われる今だからこそ、大切なの
は共食。家族であれ、友人であれ、
偶然席が隣りになった人であれ、人
と共に食事をするこゝろ、「美味し
いね」と言い合いながら食べる喜び
を分かち合い、そして互いの距離を
縮める。食本来の楽しさを「虎ノ門
横丁」で思い出してほしいです。

四 東京中の名高い人気店が 出店していると聞きました。

見処

焼鳥店としては初めて
ミシュランの星をとっ
た「バーランド」や、
昭和24年創業の焼きとん店「鳥茂」
など、名だたる26軒が出店していま
す。支店などを出していないところ
が多く、そこに行かないと体験する
ことのできない個性や特色を持つて
いること、また他にはない。真実の
味を提供している店を選びました。
結局は、自分が行きたい店なんです
けどね(笑)。ただ、せっかく出店す
るのであれば本店とまったく同じ定
められない。新業態の開発や限定メ
ニューの提供など、各店とも工夫



名店をはしごしながら様々な料理を堪能しま
う! 左上から時計まわりに: 揚げ物専門店「ボ
ロフリ」/ 餃子「虎ノ門 PAIRON」/ 火鍋「ファ
イヤールホール 4000」/ 焼鳥「バーランド」

五 虎ノ門横丁 ならではの 楽しみ方とは?

見処

「虎ノ門横丁」に入っ
ている店舗と、それら
の本店との大きな違い
は、専用サイトがあります。横丁に
は予約システムがあって、希望の日時
と人数を入力すると、予約可能な店
舗が一括して見られる仕組み。一軒
ずつチェックしなくていいから、す
ごく楽ですよ。また、横丁内に
設置されたQRコードを読み込み、
LINEで横丁と友だちになると、
モバイルオーダーも可能になる。具
体的には、予約をとっていない店舗
の行列に並ぶ代わりに順番が来たら
教えてくれる行列待ち登録や、各店
のテイクアウト料理の注文ができる
ように。テイクアウトしたメニュー
は、角打ちで購入したお酒とともに
は、寄合席で味わえるので、いろん
な店のいいところ取りをしたカスタマ
イズもできる(笑)。お昼に営業す
る店が多く、本店にはないランチメ
ニューを味わえるのも魅力でしょ
うね。「虎ノ門横丁」の楽しみ方は人
それぞれ。僕たちが提案するのも、
人とも違う、自分なりの方法を見つ
ける面白さもある。そうして見つけ
た楽しみ方、SNSなどでどん
どん提案してほしいと思っています。
僕も参考にしますから(笑)。

どの店に
行こうかな



路地に面して、店が軒を連ねる横丁の風景。はしごカウンターなどデザインも各店さまざまで、個性を競い合っている。

WHERE PERSONAL STYLE MEETS *ANDAZ TOKYO*

東京のランドマークのひとつ、虎ノ門ヒルズの高層階に位置する新感覚のラグジュアリー ライフスタイルホテル、アンダーズ 東京。感度の高い人たちが集うアンダーズのレストランやバーではクリエイティブで刺激的なダイニング体験を提供いたします。アクセスは下記 QR コードから

詳しくは、andaztokyodining.com

SNS でアンダーズ 東京の最新情報をお届けしています。



@andaztokyo #andaztokyo

TEL 03 6830 7739 (レストラン予約)

ANDAZ TOKYO TORANOMON HILLS



The trademarks Andaz® and related marks are trademarks of Hyatt Corporation. © 2020 Hyatt Corporation. All rights reserved.



イノベティブ
sanmi / sanmi Lab



美味しさのカギを握る
酸味をイノベーションする

美味しさに欠かせない酸味のバランスを追求したイノベティブフュージョン。店名の由来は酸味、そして旨味、塩味の三位一体。sanmi Lab はベアリングで単品を、隣接する期間限定レストランではコースを楽しめる。

東京都港区虎ノ門 1-23-3
虎ノ門ヒルズ森タワー 2F
11:00~14:30 (L.O.14:00)、
18:00~23:00
(L.O.Food 21:30 Drink 22:30)
定休日：なし
座席数 103
03-5860-9570

日本の食材を再発見する“ひと皿”

Food Thinkers 16

世界的にもレベルが高いといわれる日本の豚を使って、酢豚という料理が持つ味わいの多彩さをフレンチの技法で再構築。新しい味の扉を開けるようなワクワクする一皿に。

photo_Takahiro Imashimizu edit & text_Jun Okamoto

今回の食材 ①
豚肉

鳥取県・大山山麓産のトトリコ豚は県産のどんぐりや米、大豆を食べて育つ黒豚。通常よりも肥育日数が長いので、赤身は味がのり、脂は香り豊かで瑞々しい。



RECOMMENDATION

★
タップで提供するスイスのクラフトビール『ボンシェン ストロング・サワーエール』。ワイン樽で寝かせているので熟成した酸味があり、フルーティで複雑なテイスト。このビールのコクのある酸味が料理に重なることで味わいが際立つ。

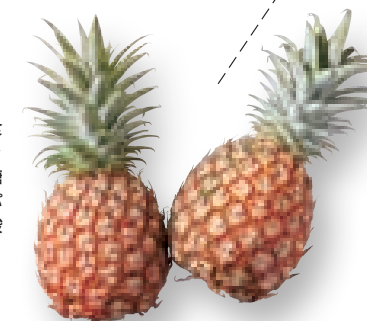


今回の食材 ②
黒にんにく

にんにくをゆっくり熟成させた千葉県産黒にんにく。生にんにくの独特な匂いはほとんど消え、食感もソフトで味はまろやか。ドライフルーツのような甘い香りや熟成香がある。

今回の食材 ③
ピーチ
パイン

果肉が柔らかく、芯まで食べられる小ぶりのパイナップル。桃の香りがあり、糖度が高い。通常のピーチパインよりもジューシーな酸味が強いものをセレクト。



好奇心を増幅する口福のギミック
イノベティブ 酢豚

豚肉はグリユすることで、外側は香ばしく、中はしっとり柔らかくなるように焼き上げている。フォンドヴォーを煮詰めたソースはテンメンジャンが隠し味だ。添えられているのは人参、黒にんにく、アニスの香りをきかせたピーチパインのピュレ。まずはそれぞれのピュレとソースの酸味をひかえた豚肉との相性を確かめ、最後は全てを一緒に口に入れることで、口内で酢豚が完成する仕掛けに。



今回の料理人

Masato Tamamizu

玉水正人さん
sanmi / sanmi Lab シェフ

多くの料理人を輩出する三重県・相可高等学校食物調理科出身。地元洋食店に勤めた後にフレンチで働き渡り、ミシュラン2つ星「ル プレ」で腕を磨いて帰国、代官山「レクテ」のシェフなどを経て sanmi / sanmi Lab のシェフに就任。「香り」に重点を置いた料理をつきつめている。

“香り”をテーマに新しい味覚のその先へ招待する

「酢豚といっても、ソースをあしらったれっきとしたフレンチです。笑顔でそう話す玉水シェフは、フランス・オーベルニュの「ル プレ」で腕を磨き、この店では“香り”をキーワードに料理と向き合っている。「香りは美味しさを決定づける重要な要素。時には味わいとギャップを作るなど、香りをテーマに様々なアプローチを試みます」という。そんな玉水シェフが目指したのは日本の食材の香りだ。例えば、フランスに比べて繊細といわれる日本の野菜。柔らかくて生で食べることに向いているからこそ、

火を入れた野菜にはないフレッシュな香りを生かすという。玉水シェフが惚れ込んだ鳥取県で飼育するトトリコ豚は、イベリコ豚のようにどんぐりを食べて育つ。赤身にはしっかりと旨味がのり、脂は軽やかで香りがいい。この豚を使った『イノベティブ 酢豚』は味覚を分解し、幾重にも分けたものを口中で合わせることで完成させている。さらには秀逸なベアリングがそれに加わり、食べる側はかつて知らなかった領域へと踏み込んでいくのだ。その新しい味覚の体験にも日本の食材が一役買っている。



境界のないアートの世界

#チームラボボーダレス
東京 お台場 Odaiba Tokyo

text_Mari Matsubara
photo_Hiroaki Sugita
cooperation_
Beyond Next Ventures

東京都内にあるシェアラボ「Beyond BioLAB TOKYO」で、発色の美しい微生物を培養したり、微生物で絵を描いたりするバイオアートに取り組んでいる伊藤さん。



Microbiology for Urban Environment

微生物で都市環境をデザインする時代がくる?!

高校時代から微生物に没頭する若き研究者がいます。オフィスのテーブルや駅の階段の手すりなど、都市空間に存在する微生物を綿棒で採取する学生主体の活動「GoSWAB」を立ち上げ、現在はその分析で活躍する伊藤光平さん。研究の先にある未来とは？

— 高校生の時に微生物の研究を始められたそうですが、どういう経緯でしたか？
伊藤 (以下 I) 僕は山形県鶴岡市出身ですが、市内に慶應義塾大学の鶴岡タウンキャンパス (TTCK) があります。中学生向けの見学会に行った時、先端生命科学研究所の冨田勝所長の話に感銘を受けました。「勉強してから学校に入って、それから研究を始めなきゃなくて、今すぐ研究を始めて、分からないことに突き当たったらその時勉強すればいいじゃない?」って。僕自身、受験戦争を勝ち抜くだけの勉強や、偏差値だけで人生の進路が決まってしまうような評価軸の少なさに対して不満を抱いていたので、ハッとしました。TTCKのラボの面接を受けて、高校1年で特別研究生として研究所に入ったんです。— そこで、微生物という研究対象に巡り合った? I たまたま僕を見てくれる担当の修士課程の学生が微生物の研究者で、導かれるうちに興味を沸いてきました。放課後に週に3回ぐらい、学会発表前は毎日、16時から20時ぐらいまでラボに通って研究しました。まるで部活みたいですね。— 15歳そこそこで、高校生でありながら研究者と

しての生活が始まったんですね。I 早い時期に研究に集中できる環境に恵まれたことは、とても感謝しています。今は理科教育に注力した指定校があったり、高校生だけの学会があったりしますが、満遍なく勉強し、一流大学に入ることが最良の選択であるという認識が世の中ではまだ強いんです。僕は受験勉強が嫌いで、サイエンスの研究にしても「がんばろう!」なんて思ったことはなく、嫌になったことがない程度の真摯さで継続的に勉強していくタイプ。受験にゴールはあるけれど、サイエンスに終わりは無いんですから。— 大学でも微生物の研究を続けられたのですか? I 高校時代は皮膚の常在菌を研究していましたが、大学では他人がやっていないことをやりたいと思って、人体の外側にいる微生物、特に都市や室内空間に生息する微生物に着目しました。これはまだ研究者がとても少ない分野です。建造物や公共交通機関などで微生物を採取し、DNAだけを抽出してNGS (次世代シーケンサー) にかけてゲノム解析します。僕はその解析結果を元に、どんな微生物が存在するか、どういう機能や影響があるのかを分析

・予測しています。— 都市の微生物を研究する意義とは? I 微生物の多様性が人々の健康に影響することがわかっています。最近では「抗菌」ばかりがもてはやされますが、多様性を保つことこそ大事なんです。現代の密閉されたオフィス空間などでは、微生物の多様性が下がってしまふ。僕は将来的には、暮らしやすい環境のために人為的に自然由来の微生物を増やしたり、割合を変えたり、つまり微生物をコントロールして都市空間をデザインすることが可能になるんじゃないかと思っています。— とても斬新な発想ですね。今後の予定は? I 微生物のゲノム解析からもう一歩進んだ、微生物をコントロールするデバイス開発を目指しています。同時にバイオアートにも興味があり、綺麗な発色の微生物をシャーレで培養してアートのように見せる試みにも取り組んでいます。微生物ってこんなに綺麗なんだ、すごいんだと、社会の認知を高めていきたい。人間の体内に約38兆個も存在すると言われる微生物に対する人々の認識を、アカデミーとアートの両輪で変えていきたいのです。



お話を伺いました—
伊藤光平さん
微生物研究者

いとうこうへい 1996年生まれ。慶應義塾大学SFC環境情報学部入学。大学2年の時、都市空間の微生物を採取・研究する学生主体のプロジェクト「GoSWAB」を設立。2018年Forbes Japan誌で「世界を変える30歳未満の30人」に選出される。大学卒業後、現在はフリーの研究者としてベンチャー企業や医療機関から微生物ゲノム分析などを請け負うほか、デバイス開発の資金調達にも奔走中。

GO

GRAND

ENJOY HOTEL HAPPY HOUR
WITH FREE-FLOW DRINKS AND SNACKS

ONLINE-EXCLUSIVE OFFERS ARE AVAILABLE
AT MADURO AND THE OAK DOOR BAR

GRAND HYATT TOKYO
03-4333-1234
TOKYO.GRAND.HYATT.JP

オンライン限定プラン
マデュロ / オークドア バーにてハッピーアワー開催中

GRAND | HYATT

HILLS AREA WALKING GUIDE (34)

illustration_Natsuki Camino
map_Ryoko Yamasaki
edit_Miho Matsuda

今回のルート 表参道ヒルズ～六本木ヒルズ

フラワーアーティスト ニコライ・バーグマンさんの 自然を感じる散歩道

街が春めく季節。都会の街路樹も、春の準備を始めています。自然の草花や樹木を素材に、素敵な作品を生み出すフラワーアーティスト、ニコライ・バーグマンさんに、東京で自然や季節の移ろいを感じる場所をおすすめしてもらいました。

NICOLAI BERGMANN

デンマーク出身のフラワーアーティスト。自身が考案したフラワーボックスの20周年を記念した展覧会を4月表参道ヒルズ、6月福岡・太宰府天満宮、9月京都・清水寺、11月六本木ヒルズにて開催。近著に『いい我慢～日本で見つけた夢を叶える努力の言葉～』（あさ出版）。



A 明治神宮
都会の中心に息づく日本の文化と豊かな森
明治天皇と皇后の昭憲皇太后を祀る明治神宮。「年始に必ずお参りに行きます。鳥居をくぐり、都会の真ん中とは思えない緑の中を歩いていくと、街の中とは違う空気を感じ、気持ち新たにできます。ルーツであるデンマークとは全く異なる文化を感じる場所です」

B 明治神宮外苑いちよう並木
夏の緑や秋の黄色季節を感じる並木道
「これまで、何度かフルマラソンを走っていますが、ここは普段のランニングコースの一部です。神宮外苑といえば、やはり秋に美しく色づくいちよう並木です。道の両脇に、整然と並ぶイチョウの木に季節を感じながら、走るのが最高に気持ちが良いです」

C ニコライ・バーグマン フラワーズ & デザイン フラッグシップ ストア
創造性を刺激する色とりどりの花々
「市場に並ぶ花を見て、もうこの花の季節が来たかと感じます。私にとって、花が一番のインスピレーションの源です。市場で目にした花を仕入れ、それをフラッグシップストアにディスプレイしたり、作品を作る。自身のクリエイションを最大限に発揮できる場所です。ここへ来て、みなさんに季節を感じてもらいたいです」

D 青山霊園
明治から続く東京屈指の桜の名所
約320本の桜が連なる青山霊園。「南青山にある自分のフラッグシップストアから、自宅への帰り道によく通っていました。一日の終わりに青山霊園の中を歩くと、不思議と気持ちが落ち着きます。そして、桜の季節は格別美しい。私にとって日本の桜の名所のひとつです」

E 根津美術館
日本の古美術と伝統的な日本庭園
「エントランスからのアプローチに並ぶ竹が印象的。日本庭園と、その中にある石にむした苔も好きです。雨上がりの朝露に濡れた苔は最高に美しい。そして、私は建築からのインスピレーションで花の作品を作ることも多く、根津美術館の空間からも刺激を受けます」

F 六本木さくら坂
ゆるやかなカーブの坂に満開の桜のアーチ
「以前、住んでいた家に近く、人が少ない朝と晩の時間帯に通るのが好きでした。桜の季節でない時はグリーンが気持ち良いですが、春は『さくら坂』の名前の通り、アーチ状に咲く桜が美しい。約400mの桜並木。開花時期にはライトアップも予定されている」

G 有栖川宮記念公園
小さな溪谷や池も起伏に富んだ日本庭園
麻布台地の地形を生かした自然豊かな憩いの場。「開放感のある場所と木々に囲まれた場所のコントラストが好きです。息子が初めて2人で散歩をした思い出の場所でもあります。また、犬の散歩でもよく訪れました。季節とともに移り変わる自然の色合いも楽しめます」

CHECK IT!
六本木ヒルズで出会う、季節のアレンジメント
エストネーション内のショップには、シグニチャーであるフラワーボックスのほかフラワーアレンジメントもオーダー可能です。
ニコライ・バーグマン フラワーズ & デザイン 六本木店 ●場所：港区六本木6-10-2 六本木ヒルズ ヒルサイド けやき坂コンプレックス 2F ●時間：11:00～21:00 ●定休日：日に準ずる ●問：03-3403-1771 ●詳：www.nicolaibergmann.com/

Hyatt™ and Grand Hyatt™ names, designs and related marks are trademarks of Hyatt Corporation. ©2020 Hyatt Corporation. All rights reserved.

THE X6



駆けぬける喜び



その躍動は、本能を目醒めさせる。ニューBMW X6は、990万円から。

New X6 xDrive35d 8速スポーツAT 5ドア 右ハンドル 9,900,000円 | New X6 xDrive35d M Sport 8速スポーツAT 5ドア 右ハンドル 10,690,000円 | New X6 M50i 8速スポーツAT 5ドア 右ハンドル 13,950,000円

充実のアフターサポートを、納得のコストで。JOY of OWNERSHIP BMWでは購入後3年間の無償メンテナンスをはじめ、高品質かつ多彩なサービスを全モデルに標準付帯。

※表示の価格は、メーカー希望小売価格(消費税込)で参考価格です。販売価格は、BMW正規ディーラーが独自に定めておりますので、お問い合わせください。※価格には、税金(消費税を除く)、保険料、登録に伴う諸費用、付属品価格等は含まれません。※リサイクル料金が別途必要となります。※価格は予告なく変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。※掲載した写真の車は一部日本仕様と異なります。また、オプション装備等は表示の価格に含まれません。※使用している写真は印刷物のため、実際の色合いと異なる場合があります。※プロダクトに関する詳細はwww.bmw.co.jpまで。※今回のローン・プログラムの詳細についてはショールームにてお尋ねください。※以上の内容は、予告なく変更、終了する場合がございます。※記載の内容は2020年1月31日現在のものです。【お問い合わせ】BMWカスタマー・インタラクション・センター 0120-269-437 平日9:00~19:00、土日祝9:00~18:00、年中無休。www.bmw.co.jp



詳細は、右のQRコードから。

