

F A B

【ファブ】

FREE AWAJI BOOK 8890

2021

8

淡路町を、神田を、
もっと楽しいまちに。



特集

為末大

SPECIAL INTERVIEW

04

為末 大

INTERVIEW

「文化度の高い街から生まれる 居心地のいいコミュニティ」

「住民やそこで働く人の対話から深まるオープンな関係や、それによって育まれる居心地のいいコミュニティこそ、ウェルネスにつながる」

日本のスプリント種目のバイオニアとして

現役時代さまざまな街を訪れ、現在も多様な分野でご活躍中の為末大さん。

今号はスペシャルインタビューとして、街とスポーツ、ウェルネスなどについて
為末さんならではのお話をうかがいました。

為末 大（ためすえ・だい）

Deportare Partners 代表 / 元陸上選手。1978 年広島県生まれ。
スプリント種目の世界大会で日本人として初のメダル獲得者。
男子 400 メートルハードルの日本記録保持者（2021 年 7 月現在）。現在は執筆活動、会社経営を行う。Deportare Partners 代表。新豊洲 BrilliA ランニングスタジアム館長。Youtube 為末大学（Tamesue Academy）を運営。国連ユニタール親善大使。主な著作に『Winning Alone』『走る哲学』『諦める力』など。

CONTENTS

10 KANDA ODEKAKE MAP

12 イベントレポート——公益社団法人東京青年会議所 千代田区委員会× WATERRAS STUDENT HOUSE

14 Terrace 8890 ウェルネスランチ 新メニューご紹介

Cafe, Dining & Bar 104.5

editor

橋口 丈 Jo Hashiguchi

illustrator（裏表紙）

川目 七生 Nanami Kawame



大末為

文化度の高い街から生まれる
居心地のいいコミュニティ

聞き手・文／川内イオ 写真／小林玲
撮影協力（会場提供）／Cafe, Dining & Bar 104.5

男子400メートルハードルの選手として、現役時代は3度のオリンピックに出場し、世界選手権で2度銅メダルを獲得した大末さん。
今回は「まちとスポーツがどのように関わり合えるのか」「日常にウェルネスを取り入れるにはどうしたらいいのか」という点について、引退後も国内外さまざまな地域、ジャンルで活動されてきた大末さんに尋ねた。

街に溶け込むスポーツ

街とスポーツの良い関わり方を考える時に思い出すのは、アメリカのサンディエゴとオランダのハーグです。僕は現役時代に3年間、サンディエゴに住んでいたんですが、大学を中心に地域の住民がスポーツを楽しむ文化があるんですよね。街のなかには走っている人、自転車に乗っている人、ローラーブレードをしている人、スケボーパークでスケートボードをしている人などいろいろな人がいて、日常的にスポーツに親んでいます。

ハーグは、誰でも使えるような施設や競技場が街なかにたくさんあります。日本の公民館と同じくらいどこにでもあって、子どもからお年寄りまで年齢に幅のあるメンバーと一緒にサッカーをしたり、自然のなかでピクニックしていたりしていました。

僕がサンディエゴやハーグに惹かれるのは、住民が自由に楽しく気軽にスポーツを楽しんでいたから。そういう街の様子や市民の姿を見ると、「スポーツが街

に溶け込んでいるな」と感じますね。

一方、日本でスポーツというと、楽しむというより気を引き締めてやるものという印象がありませんか？ 教育的側面が強くて、特に大人のスポーツは努力と根性の匂いがするものとして敬遠されがちです。でも、最近は大いぶ意識が変わってきたように感じます。僕は今まで子に住んでいるのですが、湘南の海際にはサーフィンだけでなく、走ったり、ヨガをしたり、思い思いの形で体を動かしている人たちがいて、欧米と同じような雰囲気を感じるようになりました。新型コロナウイルスの影響でリモートワークになり、仕事の前後や合間に外で体を動かそうという人たちが増えているのかもしれません。通勤がなくなりスポーツも着なくなつて、働く人たちがどんどん自由になつてきているのは、ウェルネスの上でも、とてもいいことだと思います。

ヘルスとウェルネスの違い

——学校の校庭の可能性

ヘルスとウェルネスの違いを端的に表すと、血液検査の数値を重視するのがヘルスで、その人が幸福かという概念が入ってくるのがウェルネスです。ヘルスを追求すると、心拍数はこれぐらいで、体脂肪をこうしてというエクササイズの領域に入ってきて、積極的にやるといふより、「気は進まないけど、健康のためにやる」という感覚になります。体の健康だけでなくウェルネスを高めるためには、ゆるやかに楽しくやるスポーツがよいと思います。ハンティングやフィッシング、ハイキングもスポーツと捉えられている欧米と同じように、あまり堅苦しく考えず、リラックして体を動かす楽しさが広まると思います。

そのための「場」も大切です。欧米に比べると、日本は一般の人が気軽にスポーツのできる環境が整っていません。それで僕は数年前から、「学校の校庭を開放しよう」と提案してきました。世界的に見ても、スポーツをするのに十分な広さの校庭を持つ学校が全国にある国は

珍しいんですよ。例えば、都内の学校は、だいたいどこも歩いて10分ぐらいの距離にありますよね。都内の金学校の校庭を土日と夜に開放するだけで、グッとスポーツとの距離が近づくと思います。

ただ、現状は「なにかあった時、誰の責任になるのか」という点がネックになって、それほど広まっていません。校庭の開放は法的にクリアされているのに、



るのです。

いいコミュニティがある街は、映画館や書店、カフェが充実していて、いわゆる「文化的」な雰囲気のところが多いんですよ。そこに人が集い、挨拶をしたり、言葉を交わすことで、網目状の人間関係ができていく。そういう文化的な場所が抱えている価値は数値化できないけれど、すごく高いと思います。

神田もそうですが、そういう文化度の高い街であれば、対話から公園や校庭、公共施設の使い方を決めてみてほしいですね。そうすると、例えば日曜日に公園で遊ぶ子どもの声がうるさいというおじいさんがいたとして、互いに顔見知りなら、日曜の午前中は子どもの時間、午後はおじいさんの時間と分けたらどうかという対話が始まりますよね。そういうコミュニケーションが生まれると、禁止事項をたくさん書いた看板が必要なくなると思います。公園の使い方の自由度も高まり、そこで遊んだり、スポーツをする人たちもリラックスできるようにする

文化的、構造的な問題が壁になっていきます。そのなかでもうまく校庭を活用できているところは、地域のNPOが関わっています。責任の所在を明確にして、校庭の管理をNPOに任せているのです。

ほかの地域にもNPO方式が広まってほしいのですが、教育委員会やその学校の校長とNPOの関係性が重要なので、こうしたらこうなるといって再現性がなくて、なかなか横展開できていないのが残念なところです。

文化度の高い街から生まれる

居心地のいいコミュニティ

学校の校庭も含めて、欧米と比べると、日本人は誰のものでもない「公共の場所」の使い方があまり上手じゃないと思うんです。衝突やトラブルを避けるためにいろいろなルールを定めてしまうから、結果的に使いづらくなってしまふ。例えば、公園での「ボール遊び禁止」もそうです。そうやってルールを厳しくするのはなく、もっと境目を緩くしていくと、な

しょう。

厳格なルールのもとで完全にオーガナイズされているととても快適ですが、その結果として、かわる人たちの会話が失われるという現実もあります。それは目指すべきコミュニティの姿なのか？住民やそこで働く人の対話から深まるオープンな関係や、それによって育まれる居心地のいいコミュニティこそ、ウェルネスにつながると思います。

「移動」でウェルネスを高める

――街歩きを楽しむながら、思考する――

僕は今、いわゆる「スポーツ」はほとんどやっていなくて、ジムにも行きません。以前は予定をギュッと詰めて、最後の2時間はジムで体を動かしていたんですが、そのうちに、生活のなかに運動を取り入れたほうがいいと思うようになりました。

生活のなかでウェルネスを高めるには、「移動」が一番大切だと思います。例えば、うちは子どもが小学校1年生なの

にが起きると思いますか？ 対話です。ステークホルダーがその都度、これはどうしましょう、こういう方向でいきますかと話し合う。それは面倒だし非効率だと思う人もいるでしょう。でも、僕は住民やそこで働いている人たちが対話することから生まれる価値って、とても大きいと思います。

僕がサンディエゴにいた時、隣街にカリフォルニアで一番住民の国籍が多様な場所がありました。難民や移民も多いエリアで、英語を話せない人も半分以上いました。その環境のなかで、住民たちは協調して生きていかなければなりません。そこで街が始めたのは、住民参加の農業でした。作物を育てるためには、住民同士が協力し合う必要があります。農作業を通してコミュニケーションを重ねることで人種や国籍を超えた人間関係が生まれ、いいコミュニティが築かれるのです。ヨーロッパでは、スポーツに同じ価値を見出しています。スポーツを通して、人間関係を深め、コミュニティの礎にす

で、毎朝、学校まで送っていつてるんです。学校まで20分ぐらいの道のりで、そこからぐるっと海岸沿いをまわって帰ると、ちょうど1時間ぐらいのいい散歩になるんですよ。

仕事でも、いつもグーグルマップで次の目的地との距離を検索して、20分圏内の時はなるべく歩くようにしています。歩きやすいように、いつもスニーカーとリュックのスタイルです。僕はコーヒーが好きなので、次の目的地まで40分あるとしたら、途中でいい感じのコーヒー屋さんに入って、そこで一服してから向かったりもしますね。

歩いてみるとわかるんですが、東京の街は本当に面白い。いたるところに文化施設があったり、石碑や記念碑があったりするでしょう。これだけ文化的なモノが凝縮されている街ってなかなかないと思います。それに、探せばどこにでも駅があるから、いきなり雨が降ってきたり、疲れたら電車に乗ればいい。東京は、とても歩いて移動しやすい街だと思います。

Wellness Discovery, WATERRAS

ワテラスからはじまるウェルネスを、あなたに。



ワテラスが目指してきたもの。それは、この街で日々を過ごす人にとっての今日よりちょっといい明日。

一日一日を大切に考えることが、より良い明日をてらし、

それがやがてこの街の伝統になり、そして未来へとつながることを信じて。

あなたの生き生きとした日々のためにココロとカラダにちょっといいことをワテラスからそっとお届けします。

WATERRAS 2021



僕は動く頭が働く人間なので、歩きながら考えることも多いですね。文章を考える時も、必ず歩かないとアイデアが湧いてきません。振り返ってみれば、これまでの人類史の大半は狩猟採集社会で、僕らの祖先はずっと移動しながら生きてきたわけです。その中で移動しながら獲物を見つけるとか、敵がどこから来ているのか察知することが得意な人が生き残ってきました。僕はその子孫なので、

移動すると頭が働くような種が生き残っているのかもしれないと考えたりします。歩く時に意識しているのは、きれいに歩くこと。喉の奥を引っ込めて、頭を肩の上に置くイメージで、胸を張って、膝を伸ばして歩くことが大切ですね。マリオネットみたいに、頭が上から釣られている感じで首を伸ばすといひとよく言われました。肩より耳が前に落ちて、膝が曲がっている人をよく見ますが、年齢を重ねるとそのまま腰が曲がってしまうかもしれません。

人間が生きてきた歴史のなかで、パソコンを見ながらなにか作業をしている姿勢で、とつても窮屈だし特殊だと思っんです。だから、無理してでもスケジュールに余白を取って歩いたほうがいいと思います。ここまで歩こうとか、30分うろうろしてから電車に乗ろうとか、考えるのも楽しいですよ。

日常生活のなかで歩くことを取り入れて、楽しんで続けられるように、生活や仕事の拠点から徒歩2キロ圏内に、好き



忙しい日常の中に、
テーブルを囲み料理と時間をわかちあうひとときを。

ACCESS : 東京都千代田区神田淡路町 2-101
ワテラスタワー 2F

撮影協力

な場所を見つけるのもいいでしょう。目的として歩くのではなく、歩いて好きな場所に行く。それに慣れたら、運動しやすい格好でランニングしてみるとか、自転車で行くのもあります。歩くことが好きじゃないという人もいると思いますが、なにかをしながらでもいいんです。僕は一時期、『ポケモンGO』をやっていた。楽しみながらどう継続するかが重要です。

ワテラスチューデントハウス学生が選ぶ ウェルネススポット

聖橋

【学生おすすめコメント】

橋の上からビル群と空を仰ぐことができます。丸の内線・総武線・中央線のそれぞれのレールと車両も望めるため、鉄道が好きな方にもおすすめできるスポットです。私は大学の帰りに聖橋の上からぼっと目の前の風景を眺めて、頭の中を整理しています。

幽霊坂

【学生おすすめコメント】
駆けるのには最適！

B-PUMP TOKYO 秋葉原

文京区湯島 1-1-8

【学生おすすめコメント】

最近はずっかりメジャーになったボルダリング。中でもここは4階建ての大型スポットです。小学生から上級者まで楽しめるボルダリングの聖地で、運動不足を解消できそうです！

RAKU SPA 1010 神田

千代田区神田淡路町 2-9-9

【学生おすすめコメント】

ワテラスから徒歩15秒の立地にあり気軽に行けるスパスポットNo.1！ご近所の方から遊びに来る若者まで沢山の人が訪れているのでとても入りやすいです。夏の暑い中サッと気軽に汗を流せます！

神保町ブックセンター

千代田区神田神保町 2-3-1 岩波書店アネックス

【学生おすすめコメント】

岩波書店が出版している本を読みつつ、喫茶を楽しみながらくつろぐことのできる場所です。この空間で私はしばしば、岩波文庫を一冊とコーヒーを購入して、フィロソフィア（哲学）をしています。皆さんも、思想のうちにこもって心を豊かにしてみませんか？

※さらに靖国通りを進み、神保町交差点すぐ



メディア情報リテラシー

DX 時代の見方・考え方と主体的な学び

旧今川中学校（千代田区）より
オンライン形式で開催

イベントレポート

去る 6 月 19 日（土）、東京青年会議所千代田区委員会が主催する、メディア情報リテラシーを学ぶオンラインイベントが開催されました。

当日は、弘前大学教育学部准教授の森本洋氏の講義のほか、大橋未歩氏、坂本旬氏、竹中友浩氏を交えたクロスディスカッションも行われました。

主催：公益社団法人東京青年会議所 千代田区委員会

後援：千代田区 千代田区教育委員会 東京商工会議所千代田支部

協力：文部科学省トビタテ！留学 JAPAN

一般社団法人ヒーローアカデミー

一般社団法人淡路エアマネジメント

イベントの一部を YouTube で
ご覧になれます！



企画に参加して

この度、東京青年会議所千代田区委員会さん主催イベントの準備と当日運営のお手伝いをさせていただきました。今回のイベントのなかで模擬選挙形式の候補者公開討論会というものがあったのですが、これは、メディア情報リテラシーを体験学習できる内容です。私たちはそこで流す偏向報道のケース動画を作ることになり、学生たちで構成や落とし穴を検討し、実際に撮影・編集までを担当しました。

また、リハーサルを含めた当日の運営にも参加しました。今回はオンラインイベントだったのですが、配信カメラのチェックやイベントのタイムキーパー、裏方として控室の管理などとても貴重な体験をさせていただきました。



模擬選挙の公開討論会の様子

今回、このような企画に参加でき、あらためてメディアや情報について考えるきっかけになりました。登壇者の大橋未歩さんも仰っていました、人によって意見が異なるのは当然で、それを怒りにまかせて議論するのはではなく、冷静に言葉を交わすことがいかに大切だな、と。その姿勢こそが、結果的にいろんな意見を活かすことになるのではないかと感じています。（参加学生一同）



公益社団法人東京青年会議所
千代田区委員会 委員長

板木 渉 さん

フリー・アナウンサー

大橋未歩 さん

法政大学キャリアデザイン学部
キャリアデザイン学科・教授

坂本 旬 さん

文部科学省
トビタテ！留学 JAPAN
卒業生

竹中友浩 さん

東京青年会議所の取組

板木 渉 さん

東京青年会議所は、25 歳から 40 歳までの青年経済人が集まって『明るい豊かな社会』の実現を目指す青年団体で、東京 23 区を活動地域にした地区青年会議所になります。そのうちの私たち千代田区青年会議所は今年、教育関連の事業を担う教育政策室という部門に加わっています。年間を通じて、様々な啓発活動を行うのですが、今回、千代田区の教育課題を検討し「メディア情報リテラシー」というテーマを設定することにしました。その理由は、メディアが多様化し、情報が溢れる現代において、民主主義をベースにした健全な社会を運営していくためには正しく情報を受け取り、多様な見方を行うことが大切だと思っているからです。そしてそのためには、主体的に学ぶ姿勢が求められます。引き続き、淡路エアマネジメントさんを含め、地域の皆様と様々な事業で連携していけたらと考えています。

NEW PROGRAM



2021/10/14 (Thu.)
18:00-19:30

山口 周

人間の条件とは何か?

——「豊かさ」の時代のヒューマニティ——

1970 年東京都生まれ。独立研究者、著作家、パブリックスピーカー。
電通、BCG などで戦略策定、文化政策、組織開発等に従事。著書に「ビ
ジネスの未来」「ニュータイプの時代」「世界のエリートはなぜ「美意識」
を鍛えるのか?」「武器になる哲学」など。慶應義塾大学文学部哲学科、
同大学院文学研究科修士課程修了。株式会社中川政七商店社外取締役、
株式会社モバイルファクトリー社外取締役。

2021/12/08 (Wed.)
18:00-19:30

新谷 学

スクープを生み続ける力

——「文春砲」新谷学さんと振り返る 2021 年

「文藝春秋」編集長。1964 年東京都生まれ。早稲田大学政治経済学部
政治学科卒業後、1989 年文藝春秋に入社。2011 年ノンフィクション
局第一部長、2012 年 4 月「週刊文春」編集長。2018 年より週刊文
春編集局長として新しいビジネスモデル構築に従事。2020 年 8 月より
執行役員。2021 年 7 月より現職。著書に「週刊文春」編集長の仕事術」
(ダイヤモンド社)、「獲る・守る・稼ぐ」週刊文春「危機突破」リーダー
論」(光文社)がある。

募集：詳細はワテラス HP でご確認ください。掲載は 9 月中旬以降の予定。

※オンライン開催のみとなる場合があります。ご了承ください。

お問合せ：一般社団法人出版文化産業振興財団 (JPIC)
TEL : 03-5211-7282 (平日 10:00 ~ 17:00)
E-mail : online@jpica.or.jp

オンライン ちよだ芸術祭サマーコンサート

8/22(Sun.) — 10/3(Sun.) 毎週日曜日に配信!

今年で第 4 回を迎えるちよだ芸術祭では、今年の企画第 1 弾として 8 月 22 日よりオペラ歌手の演奏動画を配
信いたします。オペラ「道化師」、カタリカタリ、シューベルトなどの名曲をぜひお楽しみくださいませ!

<出演> Ten 志田雄啓、志摩大喜、安保克則、志田雄二 Bariton 藤岡弘太 Piano 経種美和子、篠宮久徳

ちよだ芸術祭ホームページ chiyoda-artfes.com



WELLNESS LUNCH

ワテラスコモン
Terrace 8890
新メニューご紹介

ワテラスコモン Terrace 8890 では「Wellness Discovery,
WATERRAS」企画のスムージーを 5 月から販売しています。
好評のスムージーに続く第 2 弾として、ランチに体に優し
く、健康を意識したウェルネスメニューが登場! ウェルネス
ライフのひとつとして、ぜひ日常に取り入れてみてください。

Wellness Salad



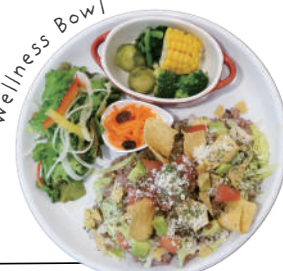
ウェルネスサラダ ¥1,000

— 13 品目のサラダランチ —

- ・キヌア・ワイルドライス…食物繊維、ミネラル豊富
- ・ケール…葉酸の働きで貧血対策
- ・ピーツ…ポリフェノールの抗酸化作用
- ・鶏むね肉・豆乳チーズ…
- 代謝アップ、低カロリー、良質なタンパク質が豊富
- ・桐生天然酵母パン付き
- ※週替わりの自家製ドレッシング



Wellness Bowl



ウェルネスボウル ¥1,000

— タコライス仕立て —

ニンジンマリネやグリーンサラダで野菜もたっぷり摂れて
国産玄米を使った十穀米も嬉しいボリューム満点の一品。

Wellness Sand



ウェルネスサンド ¥1,000

《桐生天然酵母チャパタ使用》

— サーモンとカッテージチーズ —

- ・サーモン…DHA・EPA(必須脂肪酸)が豊富でアスタキサン
チンの抗酸化作用で美容効果も期待できるスーパー食材。
- ・カッテージチーズ…チーズの中でも脂質が少なく疲労回復
に役立つビタミンが豊富。さわやかな酸味もサーモンと相
性抜群。

Terrace 8890

東京都千代田区神田淡路町 2-101

ワテラストワーコモン 3F

TEL : 03-6206-0573



テイクアウトでのご利用も
できますので
ぜひお気軽にお立ち寄りください



WATERRAS

人情・情緒を引き継ぎ
大きなコミュニティをばくくむ

FAB

17771
フリーマガジン 8890
No.33 (2021.08.22 発行)

発行：一般財団法人 読書エリマエシステム
〒101-0063 東京都千代田区神田 読書町 2-105 ワタラスエリマエシステム 1311
TEL 03-3526-3833 FAX 03-3526-0090 www.waterras.com

編集協力：一般財団法人 出版文化産業振興財団 (JPIO)



¥0