

FREE

株式会社 CRAS 発行人：源真典
〒700-0925 岡山県岡山市北区大元上町 12-14 Lee ビルディング 4F TEL:086-250-8089
編集・制作 株式会社ヘッドライン
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 2-9-6 パルビゾン 3 403 号

読んで、元気に!!

JAPAN MOVE UP

from OKAYAMA

vol.0 JAN - FEB 2013

創刊準備号

岡山から、 日本を元気に!!

SPECIAL INTERVIEW

小久保裕紀

1年を棒に振った大怪我のおかげでここまでやれた

SPECIAL INTERVIEW

梅垣義明

いい人に恵まれていると思うと幸せな気持ちになれる

TOKYO Free news
is good news
since 2002
HEADLINE

日本を元気に！

元ソフトバンクホークス

小久保裕紀

×

一木広治

株式会社ヘッドライン 社長

大学時代からスター選手で、プロに入ってもダイエー、ジャイアンツ、ダイエーとセ・パの人気チームでプレー。400本塁打、2000本安打達成と、華々しい成績を残し今年現役を引退した元福岡ダイエーホークスの小久保裕紀。引退へ至るまでの気持ち、そしてこれからの展望を聞く。(聞き手・一木広治)

一木広治 (いちき・こうじ)

1964年3月11日生。株式会社ヘッドライン代表取締役社長。首都圏35万部発行のフリーペーパー“TOKYO HEADLINE”を発行するメディア会社“株式会社ヘッドライン”の代表取締役社長を務める傍ら、政財界からスポーツ界、芸能界にまで至る人脈を活かし、『日本を元気に』をモットーにさまざまな活動を精力的に行う。Tokyo Move Up、Japan Move Up from Okayamaの仕掛け人。現在は東京2020オリンピック・パラリンピック招致委員会事業・広報アドバイザーとして東京オリンピック招致に全力を尽くしている。



1 年を棒に振った大怪我のおかげでここまでやれた

自分の野球への気持ちを裏切りたくない

一木（以下、一）「引退した今の心境は？」

小久保（以下、小）「まだオフの延長なので、あまり実感はないですね。ただ、野球人生に大満足して、絶対にまだ野球がやりたいと 100% 思う自分がいなくなったから、辞めようと思ったので、もっとやりたいという気持ちは 200% ないですね。引退を決めた一番は心の問題です。6 歳で野球を始めてから、すべての時間を野球がうまくなるために費やしてきた。それが昨年ホームランを通算 400 本打って、今年は 2000 本安打

も達成して、満足感が出てきてしまった。その中で、来年ユニフォームを着た時に、今までみたいに、全部の時間を野球がうまくなるためだけに使えるかって、自分に問うた時に自信がなかったんです。今までのようなストイックさや、突き詰める追求心なんかが出せないと思ったので、これは潔くユニフォームを脱ぐ時だと決断しました。自分の野球に対する心を裏切りたくないというのが、引退を決意した本当の理由です」

小久保裕紀（こくぼ・ひろき）

1971 年 10 月 8 日生。和歌山県和歌山市出身。青山学院大学から 1993 年、福岡ダイエーホークスへ入団。2004 年に読売ジャイアンツに移籍するが、2007 年には福岡ソフトバンクホークスへ復帰。2011 年、日本シリーズで MVP を獲得、8 年ぶりの日本一に貢献した。2012 年、現役を引退。2011 年、史上 16 人目となる通算 400 本塁打を達成。翌年には史上 41 人目の 2000 本安打を達成した。2005 年から 2009 年までは、社団法人日本プロ野球選手会の第 10 代理事長に就任。リーダーとして、球団や球界を牽引してきた。



自分に起物なるいふは、すべて必然

—「怪我やトレードなど、決して順風満帆ではなかったと思いますが続けてこられたのは？」

小「自分に降りかかってくる出来事はすべて必然であり、必要であり、ベストなんだという信念です。それはいろいろな本を読んでいくうちに、自分の中で段々固まってきた揺るぎない信念、人間感です。2003年の膝の怪我也、結局丸1年プレーできなかったんですけど、後ろ向きにならず、この怪我は自分にとっては必然で必要なことなんだと思ってリハビリできました。だから辞めた時に、あの2003年の1年があったから、41歳まで現役でプレーできたと言えます。あの怪我は無駄じゃなくて、あの怪我のおかげだって思えたんです」

波乱万丈どんとこい！

—「怪我のおかげ…」

小「そうです。トレーニング法を見直すことによって、体に対する意識の高さがあの年を境に確実に上がった。そして1年をかけて、下半身を作り直せた。そのおかげで41歳まで現役でできた。結局考え方なんですよ。自分にマイナスなことが降りかかってきても、波乱万丈どんとこい！と(笑)。その時に悲劇の主人公になるか、それを認めて一歩踏み出せる考え方を持っているかだけの差。あの時の怪我のおかげですごく用心もできました。もしあの1年がなかったら、トレーニング方法とか食生活も含めた体に対する意識は間違いなく今より低いままだった。しかし、そこで意識が変わり、トレーニング方法や食生活を変えたおかげです」

本は大切なツール

—「なぜそんなに前向きなんですか？」

小「すべて本から学びましたね。引退するまでは、1日24時間をどう使うかっていう視点で生活していました。球場に行く、準備をする、試合をする、試合後に自分の体の手入れをすることで8時間。で、睡眠が8時間、そして残り8時間で何をするかというと、僕は本を読んでいた。野球の練習だけじゃ、この世界では通用しない。頭で考えたり、メンタルな部分を強くしたり、いろんなところを鍛えないと人より上にいけないと思っていた。だからものすごく本は読みましたし、今でも読んでいます。本は僕にとって、非常に大切なツールですね。ですから今後は、野球教室や講演活動をやりながら、技術だけではなく、そういう考え方も伝えていけたらと思っています」

野球に恩返しを せなあかん

—「野球の解説も話がとてもお上手で、現在、本も執筆中とお聞きしましたが、どこで身につけたの(笑)」

小「多分それは、本のおかげなんです。今書いている本も160～70枚くらい書いていますが、段々文章もうまくなってきた(笑)。本を読んでいると、野球選手なんか話題もなさそうだし、話をしなくてもいいって思ってる人とも、知識があるから話が弾みます。僕はいろいろな人と対等に話せる自分でいたいんですね。なぜなら、野球ではここまで成長させてもらっているのに、人間的に成長してないんじゃないかって思われるのは野球をバカにされているようで、黙ってられないから(笑)。たかが野球選手とと思っている人に、僕にはファンの子どもたちに対する責任があるんですという立場をはっきり示す義務がある。やっぱり男として野球に恩返しをしなければと思っているので…。これからは、奉仕することを入れた人生を生きたいですね」

目の前のことに全力で取り組み！

—「最後に若い人にメッセージを！」

小「例えば、20歳や24歳で社会に出て、自分のしたいことなんて見つかるはずないですよ。目の前に与えられたのが雑務でも雑用でも、それを進んでやりなさいと言いたいんですね。同じ給料なら、なるべくラクしたい、短時間ですませたいじゃダメ。同じ給料で倍働けば絶対出世します。僕は目の前の野球に没頭して、ひとつの道を極めようと思えたので良かった。だから若い人には、目の前のことに全力で取り組み！不平不満を言わずに取り組みながら、それをいかに効率良くできるか工夫しなさいと言いたいです。大体22歳ぐらいで、でかい仕事を任せるはずがない。ちゃんと体を作る時期だと思うんです。だから、俺はここまでやったのに、認めてもらえないという考えはつまらないし、目の前のことを見返りを求めないで出来る人が成功すると人だと思えますね」



HIROKI KOKUBO'S

POSITIVE ITEM

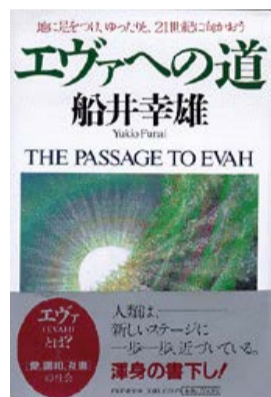
いつも前向きな小久保の気持ちがあがるとっておきのポジティブアイテムを紹介

Positive Book

読書好きにしてくれた一冊

【エヴァへの道】

読書が趣味になったきっかけは、船井幸雄先生の「エヴァへの道」です。その本が1週間のうちに2冊手に入った。人から1週間に2冊同じ本をい



ただくて、初めてのことで、これは読めっていうメッセージなのかなと思いました。最初は「けったいなこと書いてるな」と思いました(笑)。でもこれはメッセージだからと思って読みすすめていくうちに、啓蒙された。それからは船井先生の本はもちろん、先生が推薦している本も全部買って読んでいます。

「エヴァへの道」船井幸雄 1628円(税込) PHP 研究所

【水滸伝】

歴史が苦手だったので、歴史小説って嫌いで全然読んだことはありませんでした。でもここ数年、年を重ねたせいか歴史ものを読みたいなって思った時に、北方謙三先生の「水滸伝」に出会いがありました。で、たまたま「水滸伝」を読んでいる時にインタビューで、今読んでいる本を聞かれ答えたら、それを偶然見ていた北方先生が対談に呼んで下さって。それからお付き合いさせていただくことになったんですが、普通だったら絶対お会いしない方と、本を通じて繋がりができたという意味では転機になった本でもあります。



「水滸伝」1～19巻 北方謙三 集英社文庫

Positive Place

幸運の山

【石鎚山】

僕にとってのパワースポットというか、行ったらテンションが上がるのは、愛媛県の石鎚山です。西日本で一番高い山で、修行僧がそこで修行したと言われていて、すごく神聖な山なんです。その山の上に神社に、日本ハムの旗があったとある人から聞いて、翌年から2年連続登ったら、ホークスが2年連続優勝した。だからパワースポットというか、僕にとっては幸運の山ですね。いつか、そのお礼に行きたいと思っています。



Positive Music

テンションが上がる曲

【バイバイマイラブ】

青学(青山学院大学)の先輩でもあるサザンオールスターズの桑田さんの声が大好きなんです。高校時代に「バイバイマイラブ」を聞いた時に、イントロがかかると瞬間にテンションが上がる自分がいた(笑)。もちろんプロに入ってからずっと聞いています。



『Bye Bye My Love (U are the one)』(バイ・バイ・マイ・ラヴユー・アー・ザ・ワン)。1985年5月発売



『希望の轍』1990年に公開された映画『稲村ジェーン』のサウンドトラックアルバム『稲村ジェーン』(1990年9月発売)の2曲目に収録。

JAPAN MOVE UP!

日本を元気に
from OKAYAMA

1959年7月12日生まれ、岡山県笠岡市出身。ワハハ本舗所属。昭和59年10月、WAHHA本舗のオーディションに合格し入団。越路吹雪の「ろくでなし」を歌いながら、鼻に詰めたピーナッツを飛ばす芸でブレイク。現在も同劇団の「歌姫」として、女装をしながら舞台上で芸を披露。テレビ、映画ではお笑いからシリアスまで、さまざまな役を演じる。

撮影：鷲野祐

梅垣義明

いい人に恵まれていると思うと幸せな気持ちになれる

舞台のみならずテレビ、映画で幅広く活躍するワハハ本舗の梅垣義明さん。岡山県笠岡市神島出身の彼が、高校を卒業する18歳まで住んでいた故郷に対する思いを語る。また、日々感じる幸せな気持ちや感謝の気持ちが芽生えるポジティブな考え方を打ち明ける。

俺って運がいいなって思う

「岡山には18歳までいました。そのあとは京都の大学に行きましたが、5年ぐらいで辞めて東京に。初めて東京に来た時には、品川駅がなくて東京駅だったんですけど、そこに近づくにつれて高層ビルが段々見えてくるんですよ。そうするとなんかね、無性に寂しくなるんです。それは今でもそうで、上京したての不安な気持ちを思い出すっていうのかな…。東京に知り合いもないし、劇団とかも知らなかったし、自分はどうなるんだろうって。夜景もそう。見ると悲しくなってくる。例えばマンションの窓の灯りとかを見ると、全部同じように見えるけど、幸せな家もあれば、何か問題を抱

えている家もあると思うし、そんなことをいろいろ考えちゃうんですね。だから夜景がロマンチックなんていうチャラチャラしたこと言われると、くそくえって思いますね(笑)。もともと東京には憧れがあって上京したんですけど、もちろん最初はずっと貧乏だったし、大変なこともありました。でも、ほんとと最近の話なんですけど“自分って運がいいな”って思えるようになったんです。今、ツアー中なんですけど、2週間ぐらい頭痛がしていて、MRIに入ったんですよ。結局異常がなくて、そしたらすごく気持ちが楽になった(笑)。その時に、自分は運がいいし、恵まれているって感じた。

自分の周りにはいい人ばかりで、悪い人がいないなって。仕事関係の人もそうですし、事務所の人、近所の人、周りにいるすべての人がいい人なんですよ。それを感じてすごく幸せな気分になったんですね。僕が住んでいたのは岡山でもすごい田舎で、そんなに事件もないし、悪い人もいない。でも東京って怖いでしょ(笑)。いい人もいれば悪い人もいる。それが社会だと思うけど、幸せにも僕の周りにはいない。単純だから、そう思うだけで気が楽になって、明日から頑張ろうって気持ちになれるんです(笑)」

アドバイスは否定せずに一回乗っかってみる

「自分は運がいいっていうのは、今になって感じていることですが、上京してきた当時はわからなかったですね。そもそも大学辞めて東京に出てきて、芝居やろうと思って劇団にはいったのに、女装して鼻から豆を飛ばして歌を歌うなんて思ってもいなかった(笑)。人生って面白いですよ(笑)。最初に女装したのは、うちの劇団の演出家が“お前は歌もうまいし、声もいい。それにそんな顔して

るんだから女装して歌を歌ってみたら面白んじゃない？”って言ってくれたのがきっかけです。僕も美輪(明宏)さんが好きだったし、そうかなくて。すぐには反応しないけど一度考えて、演出家の言ったことに、一回乗ってみようって思ったんです。この世界って、何もできません、自信なんか全然ありませんなんていう奴はいない。僕もそういうタイプでした。学生の頃から落研とかに入っ

てやっていたから、ある程度自信があったわけですよ。ところが劇団に入ったら、全然できなくて。それで演出家にボロクソに言われてダメだしされて、その自信を崩されたんですね。自信があれば、人の言うことなんか聞かなかったかも知れないけど、崩されてるから、そこで初めてそういうアドバイスを受けたときに、一回乗っかってみるっていうのも大事だなって気づきました」

怒られる理由を考える

「僕は本当に、劇団の中では一番って言うていいほど怒られた。でも子どもの頃からオヤジが厳しかったので、怒られることに慣れていたから、怒られても素直にアドバイスとして、聞くことができたのかも。今の若い子っていうと、おっさんみただけで、あまり怒られたことがない子が多い気がします。女の子とか、怒られたことがショックで、すごく悲しい顔をするんです。なんかね、彼氏に向けるような、寂しいような悲しいような顔をす

るから頭にくる(笑)。怒られた内容を理解せずただ怒られたことが悲しくて、顔を赤くして涙目になっているのを見ると、小さい頃から怒られたことないんだらうなって。僕なんか親に殴られ、先生に殴られ、大人になってワハハに入ってから演出家に怒られて。なんで怒られているのかを考えようと思わないと、その先は成長しないですからね。そんな怒られやすい僕を見て、後輩も突っ込みやすいんじゃないかな(笑)。この前も柴田(理

恵)と話したんですけど、後輩から突っ込まれるうちが花だと思えますね。先輩だから、年上だからって気を遣われるより、突っ込まれる方が嬉しい。年を取ると段々突っ込まれなくなるけど、それぐらい余裕がある、のりしろを持つことって大事だと思います」

岡山が嫌いだった青春時代

「岡山にいたころは、本当に田舎が大嫌いでした。田舎も嫌いだし、田舎の人間も。もちろん、ひとりひとはみんないい人なんだけど、田舎の体質っていうか…。僕の家は散髪屋をやっていて、近所の人とかが集まる場所だったんですよ。そこでは誰その息子がどこの大学に入ったとか、誰の娘は勉強がよくできるとか、いろんな噂話がされているわけです。それに商売をやってるので、選挙の時にお付き合いで応援したりとか、とにかくそういうしがらみや、知りたくもない情報がいっぱい入ってきて。近所で事件があったら、本当はどうだったんだよとか、そんなのどうでもよくて、

もう大嫌いだったんです。だから、高校の時は、糸井五郎さんのオールナイトニッポンを聞いて、糸井さんが紹介するアーティストの名前や東京のディスコの名前を全部大学ノートに書いてみたり。もちろん、行ったことなんてないんですけど(笑)。それくらい、情報に飢えていた。東京の情報が知りたくて、必死に学ぼうとしていました。そうすると、またそういうものがまったく田舎の環境がどんどん嫌になってきて…。楽しいことなんかひとつもないと思っていましたね」

岡山で生まれ育ったからこういう自分になれた

「そんな感じで、上京したんですけど、40歳を過ぎたある日岡山に帰省したんです。新幹線で帰って、笠岡っていう地元の駅からタクシーで15～20分ぐらいで家に着くんですけど、タクシーの中でぼんやり外を見ていたら、なんか“ここいい”って思ったんです。それで、ここで降りますってタクシーを降りて、30分かけて歩いて帰ったことがありました。携帯で写真を撮りながら、いいところだなって思って。橋があって、海があって、瀬戸内海だから波は穏やかだし。田舎を好きになったのはその頃からですね。よく言われますけど、離れて見てわかるってこういうことかと。東京の人がよく、僕みたいな田舎出身の人間に、田舎がある人はいいですねって言うけど、若い時には正直わからなかった。でも40代になって、田舎があって良かったなって素直に思える。前回のツアー中に寄ったときも、夜中に散歩して、使っていない港とかを見ながら、やっぱりいいところだなって思いましたもん。そこで生まれて育った

のは、現実だし、こういうところで育ったから、今の自分があるというか。穏やかでのんびりしている。僕は喧嘩とかほんと嫌だし、自分の原点なんだなって、しみじみ感じるようになりました」



一日に何回ありがとうを言えるか

「だから今は田舎に帰って、東京に戻る時、なんかウルっとくるんですね。すごく切ない気持ちになる。ここで生まれて育ったのに、これを昔は嫌いだって思っていて、なんかそういうのもごめんねとか。悪口ばかり言ってごめんって言いながら、田舎の風景を写真に撮っていますね。今はここで生まれて良かったなって心から思います。そんな風に、田舎の良さを知るようになってから、

ますます瀬戸内海のような優しい気持ちになってきたような気がします(笑)。例えば、1日に何回ありがとうって言ったかっていうこと。ありがとうって言ったことに感謝ですよ。ありがとうって言葉は、誰かにいいことをされたから出る言葉じゃないですか。僕は結構、1日に何度もありがとうって言っている気がする。小さいことですけど、コーヒーを出してもらったら、ありがとう。

後ろを通る時に、ちょっと椅子を引いてもらったらありがとう。だって、全部僕のためにしてくれることですから。だからありがとうって、1日に言えた回数が多いほど、幸せなんじゃないかって思うんですね。なんか、普通のおっさんみたいなこと言ってすみません(笑)」

UMEGAKI'S POSITIVE MOVIE

いい映画とかいい舞台を見たあとって、幸せだと感じます。音楽や本も。内容はどんなものでもいいんです。とにかく楽しくていいものを見ると元気になるし、ポジティブになる。最近見たものでは「最強のふたり」という映画が良かったですね。あと、すごくよく覚えているのが新宿の映画館で見た「バック・トゥー・ザ・フューチャー」。多分金曜日の夜だったんだと思うんですけど、周りはカップルとか騒いでい

る学生とかがいて、普段はうるさいなっているのに、楽しい映画を見たあとだから、なんとも思わない。カップルがいちゃいちゃしてても、全然気にならない(笑)。むしろ、合コンなんかしてはしゃいでいる人たちを見ながら、“バカだね、あの映画を見たほうがもっと楽しいのに”って思ったくらい。だからジャンルは問わずいいものを見ると、自分が一番幸せだなんて思います。



WAHAHA 本舗 PRESENTS 梅ちゃんの青いヒストリー

梅ちゃんの全国伝道ツアーが開催中

昨年末、新潟、宮城、静岡と周り、感動と涙と悲鳴を届けてきたツアーがいよいよ、大阪、東京、浜松、福岡、愛知、広島、北海道でも繰り広げられる。梅ちゃんが歌うシャンソンの名曲に酔いしれたら、自分の中の新しい扉が開く!? かも。

【日程】2月9日(土) 福岡・都久志会館
2月13日(水)、14日(木) 広島・広島クラブアクトロ
【問い合わせ】WAHAHA 本舗 TEL: 03-3406-4472 (平日 11 ~ 19 時)
【URL】<http://wahahahompo.co.jp>

意味のない千の歌よりも
道にかなう、たったひとつの
歌の方が価値がある

梅ちゃん



WAHAHA 本舗 PRESENTS 2013 年 WAHAHA 本舗全体公演「ラスト」



梅ちゃんも出演するワハハ本舗の全体公演「ラスト」が4月から全国ツアー開始! 2013年、ワハハ本舗は創立30年。それを機にこれまで続けてきたワハハのエンターテインメントショーをひと休み。タイトル通り、日本各地を廻る全体公演は“取り敢えず”「ラスト」だが、そのお笑いスピリットは止まらない! 2013年、ワハハ本舗の笑いが全国で炸裂する!

【日程】2013年6月14日(金)~16日(日) 大阪・森ノ宮ピロティホール
6月30日(日) 広島・広島文化学園 HBG ホール
7月14日(日)、15日(月・祝) 福岡・キャナルシティ劇場

【構成・演出】喰始
【振付】橘左梗(日舞)/菅原鷹志(洋舞)/岡田勝(殺陣)
【出演】大久保ノブオ/佐藤正宏/柴田理恵/久本雅美/梅垣義明/すずまさ/なんきん/てるやひろし/元氣安/飯塚俊太郎/タマ伸也/省吾/星川桂/光野亜希子/矢原加奈子/清水ひとみ/ヴァチスト太田/兵頭有紀/寺田奈美江/トニー淳/正源敬三/パーママイ雅晴/我善導/浜田もり平/大窪みこえ/ジジ・ぶう/雨宮あさひ/菅原鷹志/岡田勝/正司歌江
【問い合わせ】WAHAHA 本舗 TEL: 03-3406-4472 (平日 11 ~ 19 時)
【URL】<http://wahahahompo.co.jp>

Thank you! TEACHER

vol.01

EXPG
EXILE PROFESSIONAL GYM

ダンス講師 ITO



子どもたちの夢が叶うのがよろこび

全国にあるエンタテイナーの人材を育成する本格的なダンス・ボーカル・アクトスクール EXPG。その全校のキッズ統括の ITO 先生は、生徒から絶大な人気を誇り、全国の地方から通う生徒もいるほど。ITO 先生が子どもたちに寄せる思いとは。

子どもとはいえ、手を抜いたら怒ります

「EXPG には、キッズクラスと成人クラスがあり、私は3歳から小学校6年生までのキッズクラスを担当しています。3歳のクラスにはまだオムツをしているような子どももいますが、私は結構厳しい

ですよ(笑)。体験レッスンをして、学校の説明をさせていただき、ご納得してもらい入会していただきますが、小さい子の中には、親と離れて、ずっと泣いている子もいます。だから1年間は何もしないで、取り敢えずレッスン風景を見せる。もう根比べ(笑)。そのうちに、突然やりだす子もいれば、徐々に立ち上がって参加する子も出てきます。そうやってちょっとずつ出来るようになって、自分でも楽しくなってくる。でも子供って波があるので、最初グッと伸びても停滞する子や、のんびり伸びていく子もいます。素質はあっても、努力しないと伸びないので、それをどうやって伸ばして上げるかが一番難しいところですね。私は義務教育の学校の先生ではなく、ダンスの先生なので、できることを手を抜いてやらなかったりしたら怒ります。めっちゃめっちゃ怖い先生ですよ(笑)。基本的に、イベントやプロのステージに対応できる子どもを育成しているので、挨拶とか待ち時間の過ごし方も注意します。ダンスの技術だけではダメ。それはここに通っている子どもたちみんな分かっていると思います。こちらが本気で怒らないと、子どもはなめてかかるので、その辺はビシッと(笑)」

いろいろなことに挑戦して欲しい

「私のレッスンでは、集中させるために、休憩はさせません。私が CD を交換している時も練習しな

いって言って、とにかく汗をかかせるんです。小さければ小さい子ほど、汗をかいただけやったという満足感を持ちますし、お母さんにも頑張ったねって褒められる。それが一番嬉しいんじゃないでしょうか。怖い先生だと思われていますが、6年生の最後のレッスンの時に“たくさん怒られたけど、今は怒られた意味がわかるし、怒られてよかった”っていう手紙をもらうことが多くて、それはやっぱりうれしいです。ほとんどの子は怒られたことを書いてきますけど(笑)。子どもたちには、ダンスだけじゃなくて、いろいろなことに挑戦して欲しい。いろいろやって、やっぱりダンスが好きってのもいいし、とにかくなんでも一生懸命にやる子になってほしいです。中途半端にやると将来きっと後悔すると思うので。ここに通っている子はみんないい子ですし、私自身、子どもからいっぱいパワーをもらっているんで、子どもに接することは難しいと思いません。子どもに教えられることも多いです。子どもに合わせるんじゃなくて、自分の視線をちゃんと持っていれば子どもは分かってくれます。子どもたちはみんな夢を持ってやっているんで、それがかなった時に、“先生、夢がかなったよ”って言われると本当にうれしい。事務所と直結しているので、教え子がアーティストとしてデビューして、テレビなんかで見かけると、うれしくてファンの方みたいになっちゃいますね(笑)」



撮影：蔦野裕

全国 KIDS クラス担当講師

兵庫県宝塚市出身。10歳からバレエ・新体操を習い始める。13歳から MARI ミュージカル学園でフリースタイル JAZZ、TAP、HIPHOP のレッスンを習得し、その後、宝塚企画に所属し、各種イベント、ディナーショー等に出演。現在は全国の EXPG でキッズ統括、ダンスインストラクター、振付師として活動している。

EXPG
EXILE PROFESSIONAL GYM

POSITIVE | 金言 | 自分で納得できるまでやり続けなければいけません。それが秘訣なのです。(マイケル・ジャクソン)

Be POSITIVE

Culture/Item/Entertainment and more

人に元気を与える人になるには、自分自身が元気でハッピーじゃなきゃ。ムカつくこと、悲しいこと、情けないこと、失敗すること、心が痛くなる出来事…。毎日、毎日嫌なことはあるけど、ほんの少し見方を変えて見ることで、気持ちは前向きに立て直せるはず。そんな時、そっと背中を押してくれるさまざまモノ。友達、家族、ペットなど心許せるモノをはじめ、楽しい映画、ノリノリの音楽、感動的な本など、心に響くものを誰でもひとつ持っている。また、それだけではなく、髪型を変えたり、旅行に行ったり、美味しいものを食べたり、やってみたかった習い事に挑戦したり、自分を変えてみることで、人生が楽しくなる方法もたくさんあるはず。そんなポジティブになれる最強のカルチャーやアイテムやエンターテインメントなどをご紹介します。あなたの気持ちがハッピーになるようなモノに出会えますように。

POSITIVE DVD&ブルーレイ

見終わった後に、勇気や希望が湧いてくる！



『マダガスカル3』

NYの動物園でセレブ暮らしをしていた動物たちが“故郷”を夢見て動物園を脱出し、大冒険を繰り広げる人気アニメーションシリーズ第3弾！シリーズ最高の興奮が待ち受ける。笑いと感動、夢と友情がぎゅっつまった、ハッピーな一本。

販売元：パラマウント・ジャパン 発売中 3Dスーパーセット 5985円（税込）

『だれもがクジラを愛してる。』

全米に感動を与えた、ドリュー・バリモア主演最新作。米ソ冷戦時代の1988年、アラスカの凍りついた海に閉じ込められた3頭のクジラを救おうと、世界が手をつないだ実話に基づくヒューマンストーリー。



販売元：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント 発売中 ブルーレイ&DVD 円3990円（税込）

POSITIVE HABIT

頭皮ケアが美と健康を作る

頭皮ケアをうたうシャンプーやヘッドスパの専門サロンが増えるなど、今や頭皮ケアは常識という時代。男女ともに若さと美を保つためには、頭皮ケアが大きなカギを握っているのだ。

まず、男性にとって悩みの薄毛。最近では育毛をうたったシャンプーなどが多く売られているので、気になった人は試してみてください。

また1日1回頭皮マッサージをすることも習慣にしたい。マッサージすることで、頭皮が柔らかくなり、髪にもいい土壌ができる。さらに、小顔効果、リフトアップ、首・肩コリの改善、眼精疲労の改善、デトックス、冷え性の改善などのメリットのほか、リラックスやリフレッシュ効果も期待できる。

見た目だけではなく、頭の中もリフレッシュさせ、毎日さわやかな気分で過ごしたいものだ。



頭皮エステ（サロンタッチタイプ）EH-HE94 パナソニック
【本体希望小売価格】オープン
薬用スカルプシャンプーオイル（脂性肌用） アンファー
【価格】3800円（税込）

POSITIVE COOKING

朝食で1日のパワーをチャージ！

エッグベネディクトとは、イングリッシュ・マフィンの上に、生ハム、ハム、ベーコン、ポーチドエッグなどをのせ、オランダソースをかけたもの。欧米ではパワーモーニングメニューとして一般的。さらに、嵐の松本潤が番組で、紹介したことも話題に。できる男は料理もうまい！



【材料】2人分
イングリッシュ・マフィン 2個
ハムまたはベーコン 2枚
卵 2個
酢 小さじ1
オリーブオイル 少々
クレソン 適量
付け合せの野菜 適量
オランダソース
無塩バター 100g
卵黄 1個
白ワイン 大さじ1
レモンの絞り汁 大さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】
オランダソースを作る
1. 卵黄、白ワインをボウルで泡立てる。
2. 溶かしたバターを分離しないように少しずつ入れながら混ぜる。
3. レモン汁を加えさらに混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
4. 半分に割ったイングリッシュ・マフィンを開いて軽く焼き、バターを塗る。
パンを用意～仕上げ
5. フライパンでハム（またはベーコン）を焼き、イングリッシュ・マフィンにのせる。
6. その上にポーチドエッグをのせ、オランダソースをたっぷりとかけ、オリーブオイルをたらし、こしょうを振る。

POSITIVE STAGE

マチャミ&ポカスカジャンの音楽遊び「結婚線が消えてきた」

笑い満載。「ほろり」もあるよ。

久本雅美が55歳を目前に新たなステージに挑戦する。それは…「歌」。

今までテレビや舞台での司会・コメディエンヌ・俳優・モデルなど、数々のジャンルを経験してきた久本雅美が、満を持して届ける音楽ステージ。

『大女優』久本雅美が恋愛妄想をたからかに歌い上げれば、久本の後輩であり盟友のコミックバンド・ポカスカジャンが「This is POCA SKA JAN」と言うべき音楽ネタの数々を披露。さらには、両者のコラボレーションによる、新たな音楽と笑いの融合を目指す！



マチャミ&ポカスカジャンの音楽遊び「結婚線が消えてきた」 岡山公演
【日時】2013年1月20日（日）／17時開演（16時30分開場）
【会場】岡山市立市民文化ホール（岡山県岡山市中区小橋町1-1-30）／TEL：086-273-0395
【料金】全席指定 5000円
【問い合わせ】キャンディープロモーション岡山 TEL：086-221-8151

Be POSITIVE

Culture/Item/Entertainment and more

人に元気を与える人になるには、自分自身が元気でハッピーじゃなきゃ。ムカつくこと、悲しいこと、情けないこと、失敗すること、心が痛くなる出来事…。毎日、毎日嫌なことはあるけど、ほんの少し見方を変えて見ることで、気持ちは前向きに立て直せるはず。そんな時、そっと背中を押してくれるさまざまモノ。友達、家族、ペットなど心許せるモノをはじめ、楽しい映画、ノリノリの音楽、感動的な本など、心に響くものを誰でもひとつ持っている。また、それだけではなく、髪型を変えたり、旅行に行ったり、美味しいものを食べたり、やってみたかった習い事に挑戦したり、自分を変えてみることで、人生が楽しくなる方法もたくさんあるはず。そんなポジティブになれる最強のカルチャーやアイテムやエンターテインメントなどをご紹介します。あなたの気持ちがハッピーになるようなモノに出会えますように。

POSITIVE DVD&ブルーレイ

見終わった後に、勇気や希望が湧いてくる！



『マダガスカル3』

NYの動物園でセレブ暮らしをしていた動物たちが“故郷”を夢見て動物園を脱出し、大冒険を繰り広げる人気アニメーションシリーズ第3弾！シリーズ最高の興奮が待ち受ける。笑いと感動、夢と友情がぎゅっつまった、ハッピーな一本。

販売元：パラマウント・ジャパン 発売中 3Dスーパーセット 5985円（税込）

『だれもがクジラを愛してる。』

全米に感動を与えた、ドリュー・バリモア主演最新作。米ソ冷戦時代の1988年、アラスカの凍りついた海に閉じ込められた3頭のクジラを救おうと、世界が手をつないだ実話に基づくヒューマンストーリー。



販売元：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント 発売中 ブルーレイ&DVD 円3990円（税込）

POSITIVE HABIT

頭皮ケアが美と健康を作る

頭皮ケアをうたうシャンプーやヘッドスパの専門サロンが増えるなど、今や頭皮ケアは常識という時代。男女ともに若さと美を保つためには、頭皮ケアが大きなカギを握っているのだ。

まず、男性にとって悩みの薄毛。最近では育毛をうたったシャンプーなどが多く売られているので、気になった人は試してみてください。

また1日1回頭皮マッサージをすることも習慣にしたい。マッサージすることで、頭皮が柔らかくなり、髪にもいい土壌ができる。さらに、小顔効果、リフトアップ、首・肩コリの改善、眼精疲労の改善、デトックス、冷え性の改善などのメリットのほか、リラックスやリフレッシュ効果も期待できる。

見た目だけではなく、頭の中もリフレッシュさせ、毎日さわやかな気分で過ごしたいものだ。



頭皮エステ（サロンタッチタイプ）EH-HE94 パナソニック
【本体希望小売価格】オープン
薬用スカルプシャンプーオイル（脂性肌用）アンファー
【価格】3800円（税込）

POSITIVE COOKING

朝食で1日のパワーをチャージ！

エッグベネディクトとは、イングリッシュ・マフィンの上に、生ハム、ハム、ベーコン、ポーチドエッグなどをのせ、オランダソースをかけたもの。欧米ではパワーモーニングメニューとして一般的。さらに、嵐の松本潤が番組で、紹介したことも話題に。できる男は料理もうまい！



【材料】2人分
イングリッシュ・マフィン 2個
ハムまたはベーコン 2枚
卵 2個
酢 小さじ1
オリーブオイル 少々
クレソン 適量
付け合せの野菜 適量
オランダソース
無塩バター 100g
卵黄 1個
白ワイン 大さじ1
レモンの絞り汁 大さじ1
塩・こしょう 少々

【作り方】
オランダソースを作る
1. 卵黄、白ワインをボウルで泡立てる。
2. 溶かしたバターを分離しないように少しずつ入れながら混ぜる。
3. レモン汁を加えさらに混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
4. 半分に割ったイングリッシュ・マフィンを開いて軽く焼き、バターを塗る。
パンを用意～仕上げ
5. フライパンでハム（またはベーコン）を焼き、イングリッシュ・マフィンにのせる。
6. その上にポーチドエッグをのせ、オランダソースをたっぷりとかけ、オリーブオイルをたらし、こしょうを振る。

POSITIVE STAGE

マチャミ&ポカスカジャンの音楽遊び「結婚線が消えてきた」

笑い満載。「ほろり」もあるよ。

久本雅美が55歳を目前に新たなステージに挑戦する。それは…「歌」。

今までテレビや舞台での司会・コメディエンヌ・俳優・モデルなど、数々のジャンルを経験してきた久本雅美が、満を持して届ける音楽ステージ。

『大女優』久本雅美が恋愛妄想をたからかに歌い上げれば、久本の後輩であり盟友のコミックバンド・ポカスカジャンが「This is POCA SKA JAN」と言うべき音楽ネタの数々を披露。さらには、両者のコラボレーションによる、新たな音楽と笑いの融合を目指す！



マチャミ&ポカスカジャンの音楽遊び「結婚線が消えてきた」 岡山公演
【日時】2013年1月20日（日）／17時開演（16時30分開場）
【会場】岡山市立市民文化ホール（岡山県岡山市中区小橋町1-1-30）／TEL：086-273-0395
【料金】全席指定 5000円
【問い合わせ】キャンディープロモーション岡山 TEL：086-221-8151

ACROSS THE RAINBOW

カメラという武器で、
多くの人と繋がりたい。

OKAYAMA

植田 翔 (23 歳) 職業：フォトグラファー

1 この仕事をはじめのきっかけは？
もともと DTP デザイナーになりたくて、某出版社に入社をしたのですが、カメラ事業部で働くことになり、そこではじめてカメラを触ったのがきっかけです。もともと興味があったということもありましたが、そこからどんどんカメラの魅力にはまっていきました。また、自分が今こうしてフリーランスのフォトグラファーとして活動できているのは、身近にある憧れの方がいるからなんです。その方には本当に様々なことを学ばせて頂いています。

2 カメラマンにならなければ何をしていたと思いますか？
2つあります。DTP デザイナーか、美容師です。
母親が自宅で美容院をしている姿をずっと見てきていたので。

3 カメラマンとしての夢を教えてください。
「カメラ＝自分が社会で生きていくための唯一の武器」だと思っています。この仕事を通じて多くの方々と関わっていく中で、本当にご縁の大切さを感じます。もちろん自分の腕を磨きながらですが、この武器を使ってもっと多くの人達と関わり、繋がっていきたいです。そして、自分の作品で関わった方々に喜んでもらいたいです。

4 ライバルは誰ですか？
特定の人物はいませんが、自分自身がかかなり若手なので、今後この業界に夢を持って入ってくるであろう若手カメラマンです。

5 ポジティブになれる場所と理由を教えてください
歴史的建築物がある場所
長い歴史の中でずっと在り続けている建物がある空間で、今自分はここに居ることを感じながら、頭を空っぽにしてカメラの事だけ考えて写真を撮れるからです。

6 5年後の自分へ一言
「信じる道なら手を抜くな。」

植田 翔 (うえだ・しょう)

1989年1月8日 岡山生まれ。中国デザイン専門学校卒業後、岡山の出版社に専属カメラマンとして就職。2012年よりフリーランスのフォトグラファーとして、広告、ウェディング、建築写真など分野を問わず幅広く撮影。



常光庵の大広間にて撮影。空間撮影の中で一番好きな和室です。撮影時は雨上がりで空間は静寂に包まれていました。関わる方々に喜んでもらうため、自問自答を繰り返し、写真1枚で自分の伝えたいメッセージを表現し続けたいです。

夢があるから頑張れる。今歩んでいるこの道はどこに続いているのか。生きる場所は違えど同じ志を持って夢に向かう気持ちは一緒。同じ職業のプロフェッショナルを目指す“頑張る人”をピックアップ！



「誰かの記憶に残る」
そんな1枚を撮りたい

TOKYO

神谷渚 (29歳) 職業：フォトグラファー

神谷渚 (かみや・なぎさ)

1983年12月5日 東京生まれ。2006年日本大学芸術学部写真学科卒業。その後、フリーランスのフォトグラファーとして、プロ野球、格闘技などのスポーツの撮影や、インタビュー、記者会見、CM、PVなどのメイキング、ライブ撮影など分野を問わず多岐に渡り撮影。



極真空手の写真です。自分の写真に対して説明することはあまり好きではないので、写真を観ていただいた方が何か感じていただければ嬉しいです。

- 1** 今一番撮りたい人は？ その理由も

NFL・ニューヨーク・ジェッツのチアリーダー・小池絵未さん。実は昔からの友達なんです。彼女が高校から始めたチアリーダーの大会も毎年見に行っていて、すごく頑張ってきた姿をずっと見てきました。今は離れた地にいますが、本場のチアリーダーで頑張っている姿を撮りたいです。
- 2** 撮影中の失敗談やおもしろエピソードを教えてください。

インタビュー後のポートレート撮影でレンズを間違え、ボディに合わない標準レンズを持っていってしまいました。その日の午後の撮影が野球の撮影だったので400mmの望遠レンズしか持ち合わせていなく、謝りながら芸人さん3人を廊下の端に立っていただき遠くから撮影しました。後日、面白カメラマンのエピソードとして、その芸人さんのブログにのってしまいました。現場ではいろんな方にご迷惑おかけしてしまい、重くても予備のレンズは持っていかないといけないと改めて思いました。
- 3** カメラマンとしての夢を教えてください。

昔は世界を駆け回るスポーツカメラマンでしたが、今はスポーツだけにこだわらず、世界を駆け回るカメラマンを目指しています。
- 4** ライバルは誰ですか？

自分自身。いつも自分の弱い部分に押しつぶされそうになるからです。
- 5** カメラマンとしての夢を教えてください

カメラマンの仕事は人から喜んでもらえる写真を撮ることも出来るし、逆に事実ではないことや人を傷つけてしまう写真も撮れてしまいます。でも私はやっぱり人が喜んでくれる写真を撮り続けて行きたいです。誰かに何かのきっかけや勇気を与えられるような、誰かの記憶に残るそんな1枚を撮れるようなカメラマンになりたいです。
- 6** カメラマンにならなければ何をしていたと思いますか？

お花屋さん。花は飾るのも楽しいし、見ているだけでも笑顔になれるから。