

2020年1月

40号

版瓦町番

特集

新年からはじめる

いきいき皇居ラン

—連載—

第10回 番町小学校卒業生
リレーインタビュー

冬の寒さに負けずに
外に飛び出してみよう！

2020年1号目の番町瓦版は、皇居ランのスヌメ。番町在住の方でも「身近だけれど、一周したことはない」という方も意外と多いのでは？取材担当者も実際にひと回りするのは、これが初めて。撮影しながらということ、ランではなくゆっくり歩いて回ったのですが、それでもいい運動になりました。

特集では、マップによる皇居外周コースの解説とともに、先輩ランナーの方々にもお話を聞きました。みなさん走り始めてから体調も良く、生活に張りが出てきたと、イキイキした表情。冬の寒さも何するものぞ！の元気さでした。

一方、番町小学校では毎年恒例の餅つき大会が行われ、令和初の開催となる今回も大盛況でした。お餅に限らず美味しいものがいっぱいこの季節ですが、こたつに入って食べてばかりでなく、外に飛び出して、身体を動かしてみるのもいいかもしれませんよ。

はじめたキッカケは？
続けるコツは？

番町在住☆皇居ランナーに聞く

ここでは実際に皇居外周を走る番町在住の方にお話をお聞きました！



仲良く夫婦ランナー

一番町
在住

榊原光さん&準子さん【皇居ラン歴10年】

それぞれのペースで無理しないことが 長く続ける秘訣なんです

光さん「元々ジョギングが趣味だったんですが、20年位前に番町に越えてきてからこの近所でも走るようになりました」
準子さん「私は10年くらい前に主人に誘われて。カラダにもいいし、ダイエットにもなるよって。それまで長距離走は苦手だったので、最初は大丈夫かな？って。でも、いざ実際に走ってみたらすっかりハマってしまって。もちろん初めは休み休みで(笑)。ちなみに、皇居の周りを走ろうって言い出したのは私からなんです」
光さん「私は朝型で、早朝5時〜7時にスタート。1周30分のペースで2〜4周ですが、周回コースにこだわらず、その

日の気分です」
準子さん「私は夕方仕事が終わってからの。一番町から走り始めて、周回コースを1周。家からトータルで50分〜1時間くらいかけています。一緒に走るときも、無理をせずそれぞれのペースで走るのが長続きのコツかな？走っていて楽しいのは、季節の移り変わりを感じられること。春の夜なんて素敵ですよ！」

皇居ラン
私のお気に入りポイント
半蔵門から見下ろす景色！
「特に日の出の時間帯はキレイですね。また、冬場は11月頃になると空気が澄んで、ビル街の夜景がよく見えるんです」(光さん)

これから始める方へ
ひとことアドバイス！

「皇居ランは若い方が多くて、元気をわけてもらえます。シェイプアップの効果は抜群で、頭もスッキリとリフレッシュ！おまわりさんもあるので、女性でも安心ですよ」(準子さん)



英国大使館前でバシャリ！



職場の先輩&後輩ランナー

三番町
在住

先輩 武山幸生さん(左)【皇居ラン歴10年】

後輩 櫻山雄也さん(右)【皇居ラン歴3年】

パパ友と一緒に走ったり、 切磋琢磨すると張り合いが出ます

武山さん「皇居ランをはじめたきっかけは、ハーフマラソンを走ってみたいと思って。それまで週1回くらいでジョギングしていましたが、本格的にやってみよう。自宅が三番町で、職場が皇居近辺ということもあって、今は仕事終わりや土日に週5回くらい走っています。1回につき2周、早くも44分くらいのペースですね。子どもが九段小学校なんです。パパ友と走ったりすることもありますよ。同じ職場の人とも走ったり、切磋琢磨すると張り合いが出てきますね。皇居ランはストレス発散というか、逆に走れないとストレスです(笑)」
櫻山さん「武山さんから誘われて走るよ

皇居ラン
私のお気に入りポイント
竹橋を過ぎたところの坂道！
「ゴールまであと1km、ここまで来たらあとひと息と思うと力がわいてきます！」(武山さん)

これから始める方へ
ひとことアドバイス！

「まずは、思い切って東京マラソンにエントリーするのもいいかも？倍率が約11倍と、当選するのも大変なんですけど、具体的な目標があるとやる気がますよ！」(武山さん)



おそろいで作ったTシャツには「三番町」の文字が！

守って走ってストレスフリー 皇居ランのマナー

- ・これが基本！周回は反時計回り
- ・歩道は歩行者優先、歩道をふさがないように
- ・狭いところは一列で
- ・タイムよりゆとりを心がけよう
- ・危険です！ながら通行は控えましょう
- ・ポイ捨て禁止、ゴミは必ず持ち帰ること！



コース内各所には「皇居周辺歩道利用マナー」が掲示されています。ここでは、その中でもランナーが注意すべきことを中心に抜粋しました。



意外と知らない？

皇居ランの基礎知識

皇居を周回するランニングコースは、1周約5km。スタート地点は特に決まっていますが、番町方面から来たら、千鳥ヶ淵公園〜半蔵門近辺が起点になりそう。急なアップダウンもなく、程よい高低差があるので、初心者でも楽しみながら走ることができます。一番の特徴は、信号がないこと。交通事故の危険も少なく、安全にランニングすることができます。

皇居ラン 四季折々の景観



皇居周辺は、四季折々の自然が楽しめる憩いの場。また、緑豊かな自然から、最先端のオフィス街へと、一周の中で移り変わるランニングコースは変化に富み、走っていて飽きのこないコースです。

新年からはじめる いきいき皇居ラン

番町からほど近い皇居外周路は、一般ランナーでにぎわう日本一有名なランニングコース。運動不足に悩んでいる人も、お正月太りを解消したい人も、新年からランニングをはじめたい人も、まずは意外と知らない皇居ランの周回コースをマップで紹介！

ひとめでわかる 皇居ラン 周回MAP 番町からのアクセス

★靖国通りを北の丸公園(日本武道館)方面へ。内堀通りを右折して直進。またはその先、北の丸公園手前で右折、千鳥ヶ淵沿いを道なりに進む。
★麩町大通りを半蔵門方面へ。地下鉄半蔵門駅を過ぎて約200メートル直進したつきあたり。



皇居周辺には重要施設がいっぱい。桜田門の手前では、満々と水をたたえたお濠越しに、国会議事堂が見えてくる。こちらはランナーに人気のスポット。

中を通り抜けることができる桜田門、広場にはランナーがいっぱい。こちらでストレッチや休憩をする人も多い。「時計台前」が待ち合わせの目印に最適。

1953年に放鳥されてから、皇居外苑の風物詩となっている白鳥(コブハクチョウ)。現在オス、メス合わせ6羽。カルガモと並ぶ人気者！

—第10回—

番町小学校卒業生
リレーインタビュー

小林 幸恵さん



1962年卒業。シナリオ・センター代表取締役社長。祖父の代から番町に住み、お子さままで四代に渡る番町小学校卒業生。

シナリオライターだった小林さんの父がつくったシナリオ・センターは、2020年に創立50周年を迎えるプロ養成所の草分けです。卒業生が書いたドラマや映画がメディアで放映されない日はほぼなく、NHK大河ドラマや民放各局の人気番組を手がける脚本家を数多く輩出しています。小林さんはシナリオ作りを通じて、子どもたちの想像力を広げたいとの思いから、小学校での出張授業を始め、番町小学校では5年生を対象に年1回定期的に授業を行っています。

「子どもたちには、とにかく自分の好きなように書いてみてくださいと話しています。どんな人にもどんなセリフを言わせるかは自由なので、こういう性格の人だったらこんなセリフを言いそうだなねと、遊び感覚で想像を膨らませながら、登場人物のキャラクターを考えてもらいます。作文は苦手という子が多いんですが、やり始めると面白がって、用意したB4用紙に2枚も3枚も書いてくれる生徒がほとんどです」

シナリオ作りを体験することは、相手に伝える伝え方や受け止め方を自然に学ぶきっかけにもなるそうです。

母校・番町小学校の課外授業でシナリオを教える小林さんに、授業の様子や子どもたちへの思いなどをうかがいました。

「世の中にはいろいろな考えの人がいて、同じ意味の言葉でも言い方や態度によって相手の感じ方が違ったりするということが、感覚的に理解できるんじゃないかな」と

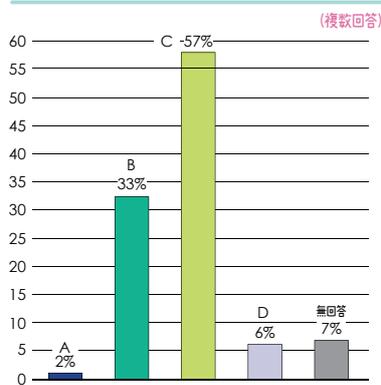
人に対する想像力を育ててほしいという思いのほかに、小林さんにはシナリオの出張授業を続ける理由がもうひとつあります。それは、子どもたちに自由に自分を表現できる時間を与えてあげたいということ。

「私たちの小学校時代は生徒数が多かったのでも、自分から主張しなければ友だちや先生に存在を気づいてもらえなかったんです。でもその反面、放っておいて欲しいときには誰の気にもとめられないでいることもできました。周りの視線を気にせずに行われる時間や場所って、案外大事だったりしますよね。今は子どもの数が少なく、学校でも家の中でも大人の視線が集中して、子どもたちが息を抜ける場所が少ないように思っています」

決まりごとに縛られがちな学校や社会と違って、シナリオの世界は自由。想像した物語の中で登場人物をのびのびと動かす。子どもたちに、ワクを外して表現する楽しさを感じてほしいと願う小林さんです。

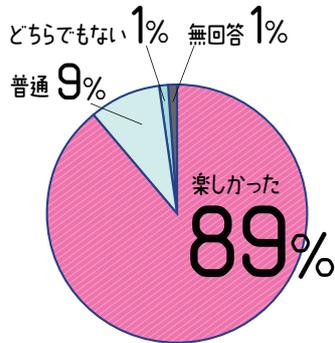
次回は
中野裕士さん

【この地域にふさわしいと思う
オープンスペースについて】



他の地域の広場施設を例にお聞きしたところ、57%の人が南池袋公園、33%の人がワテラスがふさわしいとの回答。なんと90%の皆さんが、青空が見える広い空間を求めているのが分かりました。

【全体の雰囲気について】



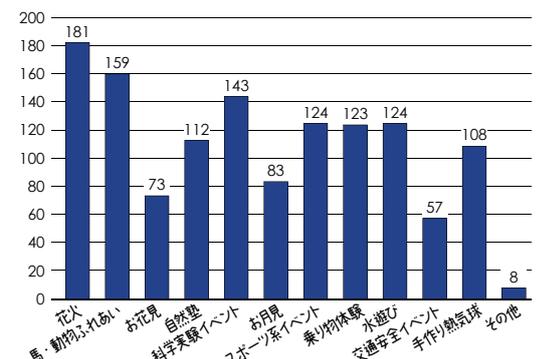
まずは、全体の雰囲気について。こちらは89%の人が「楽しかった」と回答。親子連れの方が多く、お子さんが喜んでいただけるとの声が多数。「家族で楽しめるので嬉しい！」など、親しみやすい雰囲気がリピーターを生んでいるようです。

みなさんの声をお聞きました!

番町の庭アンケート
2020

地域の人でにぎわう番町の庭。もっともっと楽しめるスペースにするために、イベント開催時に皆さんのご意見をお聞きました!
(総回答者数 494人)

今後参加したいと思うイベントについて (複数回答)



「今後参加したいと思うイベントについて」は、1位は夏の風物詩「花火」。以下、「馬・動物とのふれあい」「科学実験イベント」など、子どもたちが実際に手や身体を動かして体験するイベントが上位を占めました。

イベントレポート
番町連合
獅子舞、餅つき大会
@番町小学校

2020年1月11日(土)

今年も恒例の番町地区の餅つき大会が行われました。番町和太鼓クラブの演奏にはじまり、鏡開き～獅子舞と続いた後は、いよいよ餅つき。子ども用に小さな杵も用意され、一生懸命つきました。できあがったお餅は三色に味つけ、おいしそうに頬張る笑顔が印象的でした!



おいしいね!

次号 3月中旬発行

発行：日本テレビ通り振興会 協力：日本テレビプロデューサー：P.M.A. トライアングル (谷本裕英) 編集制作・取材・執筆：P.M.A. トライアングル (柳井洋二、石井裕哉、長谷川みほ)、達 弥生 撮影：P.M.A. トライアングル (鎌屋龍一、坂田真緒) デザイン：アトムスタジオ (鈴木聖恵) マップ制作：岡本倫幸

お問い合わせ：日本テレビ通り振興会「番町まちづくり広場」運営事務局 エリアワークス (株) ☎03-6380-8306 ✉bancho-machihiro@areaworks.jp

2019年11月に行われた子どもたちが馬とふれあうイベントも大盛況!



貴重なご意見ありがとうございます。番町地区をともに盛り上げるために、今後も皆さんの声を番町の庭へと届けていきたいと思っております!