

ON!

old but New

だいまるゆう

伝統を残しながら、変わり続ける街大丸有

大手町・丸の内・有楽町の

街づくりを発信する情報誌



大丸有ヘルシー BOOK

~この街で健康をつくろう!

2012 SPRING

025

大丸有をフィールドにカラダを鍛える

~120ha を超える広さを持つこの街で日々体づくりを励もう！



企画協力：全日本街中アスレチック協会

コースA 仲通りをウォーキングで往復

歩くことは健康の基本。何かと機会を見つけて歩く習慣をつけたいものですが、その絶好スポットが歩道も広々している丸の内仲通り(01)。有楽町から大手町まで全長約1,200mあり、ここを毎日一往復(約30分)するだけで約86kcal消費できます。昼休みや帰りがけに、ウインドウショッピングを楽しみながら健康づくりを！



信号待ちをしながらインナーマッスを鍛える

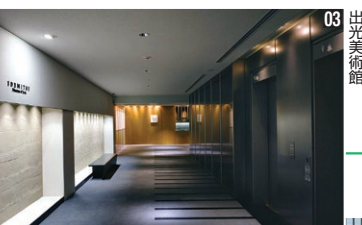
信号を待っている間に片足立ちエクササイズ。背筋を伸ばして真っ直ぐに立ち、片足でバランスをとりながらもう一方の足を10cmほどあげます。理想はそのままの状態です約30秒ですが、街中では信号次第でOK。これを習慣づければインナーマッスル(内転筋)が鍛えられます。左右アンバランスな人は、ふらつく方の脚を重点的に練習し左右のバランスを整えていきましょう。

三井記念美術館



コースB 4美術館をウォーキングで巡る

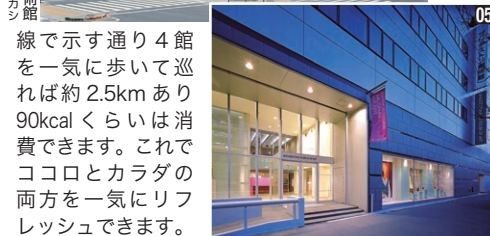
東京駅周辺には、出光美術館、三菱一号館美術館のほかに、プリチストーン美術館、三井記念美術館と質の高い美術館があります。この4館共通鑑賞券が期間限定で発売されていますので(注)、これを利用して名品鑑賞&ウォーキングというのはいかがでしょうか。次ページ地図のピンクの実



03 出光美術館



04



05 プリチストーン美術館

(注) 6月まで有効で枚数限定にて各館で発売中(3,000円/問い合わせTEL.5777-8600)

コースC 地下道の整備を利用して一駅分歩く

大丸有地区は地下道が整備されているのも大きな特徴。銀座方面も含めると、徒歩圏内で13駅20路線が利用可能です。この地下道の整備を活用して会社の行き帰りに一駅前で降りたり、一駅先まで行って乗るとするのはいかがでしょうか。たとえば、千代田線大手町駅から丸ノ内線銀座駅まで(コースC-1)歩く約1,700mあり60kcal消費、半蔵門線大手町駅からJR東京駅地下の動輪の広場まで(コースC-2)歩く約700mあり25kcal消費できます。

*大丸有地下道MAPは「ON!」vol.15に掲載しています。詳細は協会のホームページをご覧ください(<http://www.otemachi-marunouchi-yurakucho.jp/on/index.html>)。



コースD 大丸有地区の外周を自転車で一周

三菱ビル1階(06)のスカイバス東京チケットカウンターには、レンタサイクル「Tokyo Bike!!」が併設され、有料で自転車を借りることができます。この自転車で街の外周を一回り。次ページ地図のグリーン実線で示す通り、日比谷通りを時計反方向周りに走り、外堀通りから内堀通り、永代通りへ。そして再び日比谷通りに戻れば大丸有地区の外周約5.5kmを一周したことになり、消費カロリーは約110kcal。ちなみに、このエリア内の面積は約120haになります。



*消費カロリーは、歩行は体重50kgの人が80m/分歩いた場合、ジョギングは8km/時、自転車は10km/時で走ったときの概算です。
*カロリー消費には男女差、年齢差、個人差がありますので、いずれもあくまでひとつの目安とお考えください。

丸の内ウォークガイドに参加



ウォーキングは1日1万歩がメドといわれます。歴史と浪漫とアートに彩られた丸の内の魅力を堪能できる「丸の内ウォークガイド」(スタート地点三菱ビル03)に参加すれば、コースにより3,000歩から8,000歩を楽しみながら歩くことができます。丸の内ウォークガイド(TEL.3287-5386)

コースE 皇居一周ランニング

ランニングの定番といえば皇居外苑(07)。1周約5kmで高低差が30mほどあるアップダウンに富んだ絶好のコース。二重橋前交差点の歩道では二重橋に向かって両脇に「花の輪」の文字と桜の花が刻まれたプレートが埋められ、それに続いて各県の花が印されています。このプレートの間隔が約100mとのことから、インターバルトレーニングをしたいときやタイムを取りたいときなどの目安にすると便利です。この皇居外苑コースでは、毎週のように駅伝やマラソン大会が開催されていますが、大丸有ビジネスパーソンならぜひ参加したいのが恒例の「丸の内駅伝」(3月18日開催)。4人1組で皇居外苑を4周、その合計タイムを競います。*丸の内駅伝については右記URLを <http://www.tokyo-event.jp/ekiden/>



アーロンホッケーに参加しよう！



ハーマンミラーのアーロンチェアに座って競うアーロンホッケー。1チーム5名で相手のゴールにスティックでバックを打ち込むというとても過激でユニークなスポーツです。残念ながら今年は開催されませんが、来年以降は開催予定だそうですから、いまからトレーニングを！ 詳細はハーマンミラー・ジャパン(03)へ。(丸の内2-1-1 TEL.3201-1830)

大丸有 ヘルシー SPOT

ここに行けばヘルシーが手に入る

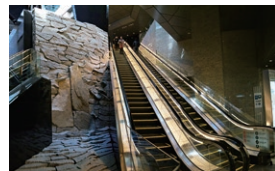
ここに紹介している店舗は編集部が独自に選んだものです。大丸有地区には、まだまだヘルシーなお店があると思いますので、ご存知の方はぜひ当協議会のホームページTOPのお問い合わせ欄(<http://www.otemachimarunouchi-yurakucho.jp>)を通じて情報をお寄せください。

漢方でキレイをつくる

KAGAE KAMPO BOUTIQUE

千代田区丸の内 2-5-1 丸の内二丁目ビル 1F
TEL.5293-2010

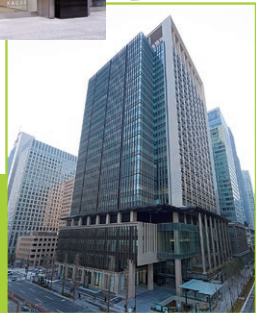
東洋の漢方と西洋のアロマを融合した、トータルビューティー・エイジングケアを提案。外面の美しさだけでなく、内面の美しさもサポートできる漢方ビューティーブランド。



丸の内と大手町の2つの街の結節点「丸の内永楽ビルディング」がオープン

千代田区丸の内 1-4-1 丸の内永楽ビル

地下1階から地上2階の商業ゾーン「jiyo!! (イーヨ!!)」には、25店舗が新規オープンします。地下1階の通路は、歴史的関連の深い「道三堀」を意識したデザインを採用。2階には屋外のテラス席が充実した店舗が登場します。



他にはない 酔の魅力の新提案

飲む酔エキスプレ・ス・東京

千代田区丸の内 1-9-1
JR 東日本東京駅構内 B1F
GRANSTA 内
TEL.5224-4805

昨ムリエ内堀光康氏がさまざまな果物や野菜などを発酵させてできる酔の魅力「エンジョイ・ピネガー！」をモットーに、スタンド・カフェのスタイルでお届けする。

スタイリッシュな サイクルライフを!

Bianchi Marunouchi (ピアンキ丸の内)
1F TEL.6269-9680

イタリアの自転車ブランド、ピアンキの自転車をクロスバイク・ロード・MTBなどフルラインで取り扱う専門店。ウェアやバッグなどの小物類も充実。



土曜日の公園は わたしを美しく 元気にしてくれる

Saturday in the park
1F TEL.3211-8555

自分らしくポジティブに毎日を過ごしたいと思う人たちに贈る、スポーツライフスタイルショップ。ランニングウェアを中心にココロとカラダを美しく整えるアイテムを取り揃えている。



訪れる方々に 愛される場所になることをめざして

Daichi & keats
B1F TEL.6273-4345

有機野菜をふんだんに使ったレストランであると同時に、農場や市場や植物園、アートギャラリーが一つになった自然の恵みを楽しめる「ライフスタイルギャラリー」。



オーガニックのティーで 身体の中からきれいに!

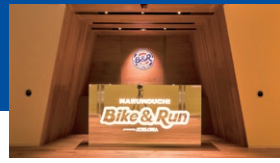
なごみナチュラル新丸ビル店
千代田区丸の内 1-5-1 新丸ビルB1F
TEL.5224-8777

なごみナチュラルのオリジナルブレンドは、オーガニックのハーブや紅茶を使った、美容と健康におすすめのティー。ティーコンシェルジュが今のあなたにぴったりのティーをセレクト!

ランナーと サイクリストの拠点

MARUNOUCHI Bike&Run
千代田区丸の内 1-5-1 新丸ビルB1F
TEL.6269-9806

新丸ビルというアクセス抜群の場所に「コミュニティづくりと情報発信基地」をテーマにした、丸の内エリアでは初となる駐輪場併設のランナーサポート施設としてオープン。



丸の内から日本を健康に!

丸の内タニタ食堂

千代田区丸の内 3-1-1 国際ビルB1F
TEL.6273-4630

健康計測器メーカー、タニタの社員食堂のコンセプトをそのままに一定食あたり①野菜150g 前後②塩分3g 前後③500kcal 前後の栄養バランスに配慮した一汁三菜の日替わりと週替わりの2種類の定食を提供。テーブルにはタイマーが備え付けられ「食事はゆっくりよく噛んで、20分以上かけて召し上がっていただくこと」を提唱している。食堂の一角にはカウンセリングルームを備え、希望の来客者には無料で体組成をチェックし、管理栄養士に健康相談を行うことができる。このように今までの食生活を見直し、生活習慣改善のきっかけになることを願うタニタ食堂では、この春、テイクアウト用にお弁当の販売も予定している。



野菜の力と大地の恵み

chef's V 丸ビル店
千代田区丸の内 2-4-1 丸ビル5F TEL.5288-9005

全国の協力農家から仕入れた新鮮な野菜を使った、シェフこだわりのお料理を提供。オープンキッチンで、新鮮な旬の野菜の美味しさを存分に楽しむことができる。



オーガニックをより身近な存在に

オーガニックハウス丸ビル店
千代田区丸の内 2-4-1 丸ビルB1F TEL.6269-9181

オーガニック(有機)を中心に旬のこだわり食材を使用した和・洋・中のお惣菜を量り売りで楽しめるお店。お惣菜の他に丼やカルツォーネ、お弁当を用意。カフェメニューも充実。



国内最大級のヨガスタジオ

スタジオ・ヨギー TOKYO

千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル南館2F
TEL.6212-6851

ヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィス(骨盤調整)の3つのプログラムを柱としながら、初心者から経験者まで楽しめる約50種類のクラスを取り揃えている。



こだわりの玄米ごはんが 自慢の、テイクアウト専門店

青山玄米食堂
Cargo Rice Deli 丸ビル店
千代田区丸の内 2-4-1 丸ビルB1F
TEL.6267-6216

鶏ガラスープで炊き上げた、こだわりの玄米を使用したどんぶりやお弁当が味わえる、カーゴライスデリ。丸ビル店では、充実したおにぎりのラインナップも楽しめる。



ビジネスパーソンにこそ トライアスロンが おすすめ



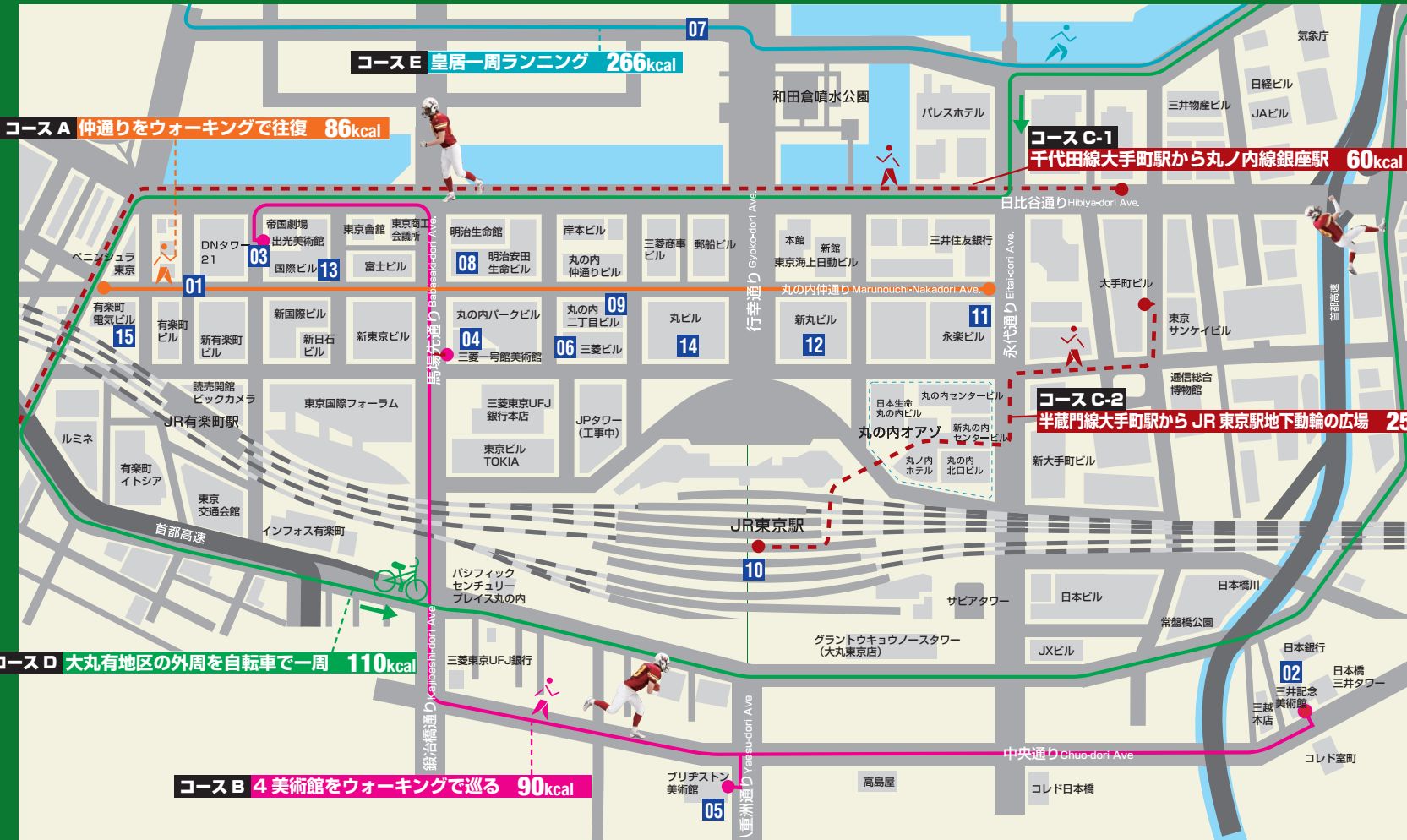
人間の肉体のピークは女性で20代前半、男性で20代後半といわれており、それ以降は自ら意識して体の手入れをしていく必要があります。その場合に最適なのが、複数の種目の運動を取り入れたクロストレーニングという練習法ですが、これを自然な形で実践できるのがトライアスロンです。主に水泳は上半身の筋肉を、自転車は下肢の筋肉を鍛えてくれます。またランニングは心肺機能を向上させ、この三種をやっていくことで均整のとれたカラダをつくることができます。トライアスロンは過酷なスポーツというイメージがありますが、決してそんなことはありません。現在では「オリンピック・ディスタンス」(スイム1.5km、バイク40km、ラン10km)が世界大会の主流になっていて、これだとフルマラソンより肉体的負担が少ないともいわれています。

また、トライアスロンは三種類の性格の違うスポーツを組み合わせるので、練習時間をつくるためのタイムマネジメント力や戦略的な思考法、自分の生活を律するセルフマネジメント力が要求されます。これらすべてはビジネスパーソンに必要な能力で、アメリカではトライアスロンをやっていると転職で有利に働くケースもあるようです。じつは、大丸有地区のビジネスパーソンを対象に、丸の内朝大学の春学期でトライアスロン入門講座(募集開始3月15日)がはじまります。トライアスロンは体づくりにいいばかりでなく、いままでのライフスタイルを前向きに変化させることができますので、興味がある方はぜひ一度チャレンジしてみてくださいませんか。

丸の内朝大学: <http://asadaigaku.jp/>

白戸太朗(しらと・たろう)

世界のトライアスロンとアドベンチャーレースで活躍、現在はトライアスロンの普及のために株式会社アスロニアを設立し代表を務める。スポーツナビゲーターとしても活躍中。[MARUNOUCHI Bike&Run]のプロデュースも手がける。



大丸有は アスレチックポイントの宝庫!



丸の内朝大学から生まれた「全日本街中アスレチック協会」。日常の中で気軽にできることで健康になると、大丸有地区をフィールドに通勤/帰宅時間などを有効に使って運動することを提案しています。彼らの主な活動は、大丸有地区でアスレチックポイント(略して「AP」)を探し、実際に自分たちでトライアルすること。「何も物がなくても、見方を変えるだけで、いつもの街がアスレチックのような遊びの空間に変わります。大丸有地区には意外に遊べるポイントがあるんですよ(笑)。また、こうした視点で街を見ると、バリアフリーが整っていたり、いままで気づかなかった街の魅力を再発見できます」と、リーダーを務める下園貴久美さん。そこで今回は、まだ未発表のAPのいくつかを特別に披露していただきました。

●まねマネキン

仲通りや大丸有地区は買い物エリア。その店先のマネキンのポーズを真似て1分間フリーズすれば、体のコアを鍛えることにつながります。将来的には各店舗から「このマネキンポーズにチャレンジ!」といった企画を出していただくことで、街全体が楽しいポーズをする人で溢れるのでは?と期待しています(笑)。

●影踏みウォーク

友人・街ゆく人の影のみを踏んで歩くウォーキング法。ゆっくり歩いたり、走ったり、いろんなペースでのウォーキングができます。

●エアードリフティング

少人数から大人数でやれる架空大縄跳び。みんなで息を合わせてジャンプすることでチームワークが生まれます。

もちろん、そのまま実践できないものもありますが、イメージネーションを膨らませて街をフィールドにカラダを鍛えるヒントになるのではないのでしょうか!

全日本街中アスレチック協会: <http://machinaka-athletic.org/>



▲全日本街中アスレチック協会のみなさん

大丸有地区の防災への取り組み



▲東京都が実施した大規模な帰宅困難者対策訓練で日比谷通りを日比谷公園に向かう(2月3日)。

災害に強い街づくりを推進

当地区には約4,200の事業所と28万人以上の就業者が活動しており、経済の中枢を担う機能、国内外の本社が集積している地区です。当協議会はこの街の防災性能を高めることを目的に、

従前から「安全・安心まちづくり研究会」にて防災の検討を進めてきましたが、東日本大震災以後、日本の災害に対する強靭さを世界に向けてアピールすることの必要性を認識し「大丸有地区における災害に強いまちづくり検討委員会」を新たに設立し、防災への検討体制を強化して対策に取り組んでいます。

首都直下地震の備えとして、防災対応力の向上は極めて重要であり、仮に災害が発生した場合にも当地区の機能を途絶させないために、「エネルギー」「情報通信」「水」の三つを重要な基幹インフラとして検討を進めています。また、東京駅周辺防災隣組(地域協力会)との連携など、公民が協力して防災に関する情報収集や調査研究に取り組み、大丸有地区における有事に備えた体制づくりを進めています。

編集後記

大丸有協議会の編集担当です。今号から編集後記をはじめました。さて今回は「TOPICS」で当地区における防災の取り組みをご紹介しましたが、文中の行幸通り地下での社会実験、私も参加しました。配布されたマットの寝心地や非常食は申し分ありませんでしたが、とにかく寒かった…。こうした実験や検証の積み重ねが、まちの将来像をつくっていくのだと感じています。また、本編では大丸有で楽しみながら健康を手に入れるためのアイデアを盛り込みました。皆様からのリコメンドも是非お待ちしております(右記アドレス参照)。(R/F)

昨年3月11日に発生した東日本大震災から1年が経過しようとしています。この間、当協議会では、業務集積地区としての防災対策を検討するなど、当地区を更に安全・安心なまちとするための活動を進めてきました。この活動を今後とも継続・深化させることで、災害時においても当地区に立地する企業の事業活動が継続できるまちづくりを行ってまいります。

各種シミュレーションも実施

災害に対する調査研究の一環として、当協議会も参加している「東京駅周辺安全安心推進協議会」において、1月27日～28日と2月17日～18日の2回にわたり、行幸通り地下通路で帰宅困難者の受け入れを検証する社会実験が実施されました。これは、災害時に滞留する帰宅困難者を地下通路に受け入れることの有効性と、行幸通りの地下の通路空間を使用することによる諸問題への対処について検証することを目的としたものです。1月の実証実験は午後7時過ぎから開始、地下通路にブルーシートが敷かれ、テントや非常用照明が設置されました。また、参加者には毛布と使い捨てカイロや非常食などが手渡され、一晚を過ごし実験は終了しました。

また、2月3日には東京都が実施した大規模な帰宅困難者対策訓練に当協議会も参加しました。訓練は午前10時に東京湾北部を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生し、公共交通機関がストップしたという想定で始まり、当地区では東京駅利用者の保護や一時滞在場所への誘導訓練などが行われました。

今後も引き続き、当協議会での検討や実施した実証実験の検証を進め、当地区の防災性向上を推進し、その活動を積極的に情報発信していきます。

▼出典：東京都第6回地域危険度報告書



▲東京都第6回地域危険度報告書(2008年)でも、「建物倒壊危険度」「火災危険度」「総合危険度」とも下位に位置しており、都内で最も危険度が低い地域の一つとされた。



◀行幸通りの地下における実証実験で簡易マットで寝る参加者(1月27日～28日)。



発行：大手町・丸の内・有楽町地区
再開発計画推進協議会

〒100-8133 東京都千代田区大手町1-6-1
大手町ビル635区
TEL.03-3287-6181 FAX.03-3211-4367
<http://www.otemachi-marunouchi-yurakucho.jp/>

*本誌に関するご意見、ご感想等ございましたら下記までお寄せください。
machizukuri@otemachi-marunouchi-yurakucho.jp

丸の内エリアライブカメラ <http://www.otemachi-marunouchi-yurakucho.jp/live/index.html>

「大丸有(だいまるゆう)」とは、大手町の「大」丸の内「丸」有楽町の「有」からとった造語です。