

マスクもカラフルでした

走り方もファッションも、十人十色

# 皇居ランナーファッション 採集

イラスト=オギリマサホ  
1976年、東京都出身。イラストレーターとして雑誌の挿絵等を中心に活動する一方、ウェブでコラムも執筆。シュールな人物画が得意。

市民ランナーの聖地といわれる、およそ5.5kmの皇居ランニングコース。昼夜問わず集まってくる、色とりどりのランナーファッションを観察してみた。



各地のマラソン大会の参加賞Tシャツが多い



チョッキの胸ポケットにペットボトルが入って便利そう

微妙に色合いが異なる黄色のペアルック



蛍光色グループ



歩く・走るは自分のペースで

グレイヘアにパステルカラーのシューズがおしゃれ



外国人ランナーも多い

仲よし女子2人組

## おすすめランスポット

皇居に一番近いオシャレなランナーステーション

ジョグリス  
**JOGLIS**

内堀通りの半蔵門のそばにあり、ここを拠点に走り始めると緩やかな下りからスタートできるのが魅力。1回のみ利用も可能で、レンタル品もあるので手ぶらで皇居ランができる。週末には遠方から訪れるランナーも。シャワー、更衣ロッカー、シューズロッカーなど設備も充実。



〒千代田区麹町1-7 FMセンターB1 地下鉄 半蔵門駅、麹町駅  
◎営業時間はHPなどでご確認ください ◎年末年始 MAP P2 B-3 30

有名アスリートも利用するフルカスタムインソール専門店

ランデザイン  
**Run Design**

「ランナーは初心者であるほどシューズとインソールにこだわってほしい」と話す店長の田中さん。履く人の足を計測して作るカスタムインソールは、関節や筋肉への負担を和らげ、走りを快適にする。プロアスリートも利用するインソール専門店だから的確なアドバイスも聞ける。



約2週間で自分の足に合ったインソールができる。

〒千代田区神田神保町1-5-10 堀内神保町ビル1F 地下鉄 神保町駅 ◎11:00~20:00(土・日・祝日10:00~19:00) ◎月・第2・4火 MAP P3 C-2 31

個性豊かな書店がひしめく世界有数の“本の街”

# 神保町で春のBOOKハンティング

170軒以上の古書店をはじめ、多くの書店が軒を連ねる神田神保町で、取り扱う分野が異なるおすすめの4軒をピックアップ!

ファッション雑誌をめぐればその時代のリアルが見えてくる



『seventeen』(1963年・アメリカ)と『Olive』(1989年・日本)。人気ファッション誌の4月号。お国柄が見える!



マグニフ magnif

国内外、男性誌・女性誌を問わず選んだ、系統もさまざまなファッション雑誌のバックナンバーがずらり。時代の空気や文化を知るには雑誌が一番! 時を経たことで見えてくる面白さに注目。



千代田区神田神保町1-17  
地下鉄 神保町駅  
11:00~18:30 無  
MAP P3 C-2 32

Yaguchi Shoten 矢口書店

シナリオや戯曲、映画パンフレットなどが並ぶ店内は、まるで趣味人の部屋。テレビ関連本やアイドル誌もあり、誰もが楽しめる品揃え。掘り出し物が多いという店外の棚も名物。



千代田区神田神保町2-5-1  
地下鉄 神保町駅  
10:30~18:30(日・祝日  
11:30~17:30) 無  
MAP P3 C-2 33



Hunting



1983年放送の名作ドラマ『早春スケッチブック』。日劇『春のおどり』パンフレットは1958年のもの。

映画・演劇・演芸が3本柱 身近な娯楽を古書で楽しんで

文科系全般の幅広い品ぞろえ 希少なコレクター垂涎の希少本も多数



Hunting

明治期に出版されたドイツ語版『花咲翁』の絵草紙。縮緬(ちりめん)和紙で手のひらサイズ。



The Isseido Bookseller 一誠堂書店

国文学や歴史系の学術書、一般書が、高い天井まで届く書架にびっしり! 2階は美術書、洋書、和本が中心。知識欲をかきたてられる。希少な和本は店内ショーケースに。



千代田区神田神保町1-7  
地下鉄 神保町駅  
10:00~18:30(祝日10:30~18:00) 日  
MAP P3 C-2 34

Nanyodo Book Shop 南洋堂書店

神保町界隈で唯一の建築専門書店。専門書はもちろん、建築を巡る散歩本など一般向けの本も多数セレクト。1冊手に取れば次から次へと興味がつながるよう配置や並べ方が工夫されている。



千代田区神田神保町1-21  
地下鉄 神保町駅  
10:30~18:30(3F古書フロアは土の14:00~18:00のみ営業) 日・祝日  
MAP P3 C-2 35



Hunting



藤森照信氏の建築作品集英語版(右)。看板建築を集めた『看板建築図鑑』は春の散歩のおともに。

建築に関する本を新刊古書を問わず一堂に! 建物も一見の価値あり

地域に開かれたアートセンター

# 体感!ミュージアム

大学や企業の本社も多い千代田区には、美術館や博物館がいっぱい。  
五感を使って楽しめる展示の魅力を、イラストポでご案内。



## 3331 Arts Chiyoda アーツ千代田 3331

2010年、旧中学校を改修して誕生したアートセンター。現代アートから建築やデザイン、身体表現、地域の歴史・文化まで、多彩な展覧会やイベント、ワークショップなどを開催している。

千代田区外神田6-11-14 御茶ノ水駅、秋葉原駅 地下鉄 末広町駅、湯島駅、上野御徒町駅 ⑩10:00~21:00 ⑪無(お盆・年末年始を除く) MAP P3 D-1 35



## Museum Information ミュージアム インフォメーション

### Science Museum 科学技術館

「関東圏衛星画像」  
⑩2020年11月~ 常設展示 MAP P2 B-2 37

リモート・センシング技術により、人工衛星に搭載された観測機器で撮影された巨大な関東圏衛星画像が正面玄関ロビーに登場。

### TOKYO STATION GALLERY 東京ステーションギャラリー

「コレクター福富太郎の眼 昭和のキャバレー王が愛した絵画」  
⑩4月24日(土)~6月27日(日) MAP P3 C-3 38

錦木清方をはじめとする美人画や時代の空気を映し出す風俗画など名品を数多く含むコレクションの全貌を約80点で紹介。

### National Showa Memorial Museum 昭和館

「丈夫なからだで病を防げ!~健康づくりと感染症予防」  
⑩3月13日(土)~5月9日(日) MAP P2 B-2 39

昭和における「健康」「からだづくり」をテーマとして取り上げ、病氣と回復、運動とからだづくり、食生活と栄養、厚生事業等に関わる資料を紹介。

### Shokei-kan しょうけい館(戦傷病者史料館)

「病床からフィールドへ~スポーツに取り組んだ戦傷病者の軌跡~」  
⑩~5月9日(日) MAP P2 B-2 40

戦傷病者と戦中・戦後のスポーツの関わりについて紹介。注目資料は1964年東京パラリンピックの銀メダルとカラー記録映画。

### Mitsuo Aida Museum 相田みつを美術館

相田みつを没後30年特別企画展「みつをが遺したものI」  
⑩3月19日(金)~6月20日(日) MAP P3 C-4 41

1991(平成3)年、みつをは67年の生涯を閉じた。書・詩・短歌・デザインなど多岐にわたる作品群からその人生をたどる。

### JCII Camera Museum 日本カメラ博物館

「デジタルカメラ1981-2021 進化と発展の40年」  
⑩~6月13日(日) MAP P2 B-3 42

デジタルカメラの誕生から現在までの主要機種を展示し、技術の発展や大衆化と多様化の歴史、可能となった写真表現などを紹介。

### Mitsubishi Ichigokan Museum, Tokyo 三菱一号館美術館

「テート美術館所蔵 コンスタブル展」  
⑩~5月30日(日) MAP P3 C-3 4

イギリスの画家コンスタブルは自国の風景画を刷新したことで知られる。全85点を通じて、生氣あふれる瑞々しい風景画の世界を展覧できる。

### The National Museum of Modern Art, Tokyo 東京国立近代美術館

「あやしい絵展」  
⑩3月23日(火)~5月16日(日) MAP P2 B-2 43

「あやしい」という言葉にひそむ「キレイ」とは少し違う神秘的で不可思議な魅力をもつ絵画作品を展示。絵の謎が会場で解き明かされる。

のどの渴きを潤し、元気がもらえる！

ほっと  
ひと息

# ドリンクでエネルギーチャージ

野菜やフルーツ、漢方など、こだわりの素材で作るドリンクは、街歩き途中のひと休みにぴったり。ヘルシーな水分補給におすすめのドリンクはコチラ！

マンゴー、グレープフルーツ、タピオカパール入りの「楊枝甘露」はビタミンCたっぷり。



Mian Tea Kanda Shop  
**綿茶 神田店**

ニュージーランド産のクリームチーズと北海道産の牛乳に、少量の岩塩と練乳を加えて作るチーズミルクフォームをのせたドリンクが評判。茶葉を台湾から仕入れ、国産フルーツを使うなど、素材にもこだわっている。

千代田区内神田3-15-1  
高安ビル1F  
JR 神田駅 地下鉄 神田駅  
①10:30~21:00  
(金~22:00) ④無  
MAP P3 C-2 44



羊を描いたマークが目印。



ふわふわの  
チーズミルクと  
ドリンクがベストマッチ！



ジャスミン茶と白桃のジュースをブレンドしたチーズミルクフォームシリーズの一番人気「茉莉白桃」。

ファーマーズジューストーカー

**FARMERS' JUICE TOKYO**  
銀座有楽町店

熱を加えずに低速回転で搾るコールドプレスジュースと作り立てのスムージーを提供。無農薬、減農薬の野菜やフルーツをメインに調味料や水も使わずに作るジュースは、素材本来の味を楽しめるのはもちろん、栄養もたっぷり。

千代田区有楽町2-10-1  
東京交通会館1F  
JR 有楽町駅 地下鉄 有楽町駅  
①10:00~20:00  
④無 MAP P3 C-4 46



近隣のOLからの支持も厚いジューススタンド

「グッドモーニングオレンジ」(左)と、ピーツやニンジンがメインの「ハブアブレックレッド」(右)。



旬の野菜やフルーツで作るフレッシュなドリンク



小松菜やリンゴなどが入ったコールドプレスジュース「ビジーワーク グリーン」。フルーティーな口当たり。

バナナジューストーカー

**BJT (BANANAJUICETOKYO)**

エクアドル産のプレミアムバナナのみに作るバナナジュース専門店。温度・湿度管理を徹底し、甘みがしっかり出るまで熟成させたバナナを使っているので砂糖は不使用。バナナの本数、ミルクの種類、トッピングを好みで選べるのも魅力だ。

千代田区九段南2-4-12 KUDANMINAMI TERRACE  
JR 市ヶ谷駅 地下鉄 市ヶ谷駅、九段下駅  
①11:00~19:00(土・日・祝日は~17:00) ④無 MAP P2 B-2 47



この店のバナナジュースの味を求めて通う常連も多いという。

バナナ、ミルク、トッピングはお好みで！バナナジュースをカスタマイズ



糖度の高いバナナをしっかり熟成させて甘みを引き出したベーシックな「バナナジュースM」。



「炭バナナジュースM」は宮崎県産の食用竹炭をトッピング。デトックス効果が期待できる。

漢方由来のドリンクでカラダの中からキレイに！



青パパイヤと高麗人参がブレンドされた台湾の美容ドリンク「BON BON GREEN PAPAYA & GINSENG」。



霊芝と紅景天を配合した「AWAKE REISHI & RHODIOLA DRINK」(右)。巡りをよくし、美肌効果も期待できるお茶「Eat Beau-Tea~Lovely Day~」(左)。

デイリリー Yurakucho Marui Store  
**DAYLILY 有楽町マルイ店**

漢方薬局を営む父をもつ台湾出身の女性と日本人女性の2人でスタートした台湾発の漢方のライフスタイルブランド。漢方薬剤師が調合したカラダの不調に効果が期待できるお茶など、漢方由来の商品が勢ぞろい。

千代田区有楽町2-7-1 有楽町マルイ1F  
JR 有楽町駅 地下鉄 有楽町駅  
①11:00~21:00(日・祝日10:30~20:30)  
①1/1、臨時休業あり MAP P3 C-4 45



コスメやアクセサリーなども販売している。