

# gooddays

Vol. **17**

**around KANDA NISHIKI - CHO**  
New Culture & Alternative Lifestyle

2019 SUMMER ISSUE  
PRICE 0 YEN



神田錦町界隈、  
オトナが愉しむ部活動





リアルな体験と繋がりが、おもしろい。

around KANDA NISHIKI - CHO

Special Issue 17 Summer '19

## 神田錦町界隈、 オトナが愉しむ部活動

TEXT • Yuki Motomura  
PHOTO • Chie Maruyama

SNSが日常に浸透し、オンライン上で誰もが自由にコミュニケーションを図ることができるようになった今、スマートフォンさえあれば簡単に誰かと繋がることができる。便利なツールで、私たちの日常になくしてはならない存在になっている一方で、リアルでの繋がりの大切さについても叫ばれているのが現状ではないだろうか。リ

アルなコミュニティとして最近注目されているのが「部活」だ。ランニングやヨガ、ボルダリングといったスポーツ系のジャンルだけでなく、落語や演劇、読書やパワースポットめぐりなど、共通の趣味や興味を持った人たちが集まって活動している。堅苦しいセミナーや勉強会などではなく、好きなことを通じて気軽に参加できる場

は、仲間同士のコミュニケーションがより深まるだけでなく、新たな出会いも生まれるという。今号では、神田錦町界隈にある“リアルな体験の場”を紹介する。1人で参加するもよし、気の合う仲間と誘い合って参加するもよし。まずは一歩、踏み出してみよう。



GOOD DAYS STORY  
Vol.  
20

Message from  
Masaru Sawai



皇居ランのルートまで徒歩3分のところにある「10 over 9(テンオーバーナイン)」は、今年の6月で5周年を迎えました。1階は栄養バランスの良い食事が食べられる「東京アスリート食堂」、2~4階は皇居ランナー向けのランステーション「RUN CUBE」、そして見晴らしの良いくつろぎスペース「ROOF NOP」と、シャワールームだけでなく、食や癒しの空間も提供する複合施設です。立ち上げの時から関わらせていただいているので、私もこの街で働きはじめて5年経ったことになりました

皇居はランナーにとって聖地のような存在ですから、一時期のランニングブームはあったのかもしれませんが、おかげさまでオープンから順調にお客様にご利用いただいています。ここ1~2年で健康に対する意識が高まっているのも大きいかもしれません。平日はこの界限で働くワーカーの方々がメインで、夕方のご利用が多いですね。多い時は2階の受付から1階の建物入り口まで行列ができることもあります。土日は遠方からもお客様がいらっしゃいますよ。最近多いのはグループでのご利用です。インターネット上で仲間を募ったり、会社の

”ランニングはもちろん、この施設を活用した身体に嬉しい“イベントをもっと提案したい

部活だったり、様々いらっしゃいますが、皆さん走り終わったら1階で食事したりお酒を飲んだり、ただ走るだけでなく仲間ワイワイ楽しんでいる方々が増えているように感じます。

元々野球部だったので、私も身体動かすのが好きで、今はクロスバイクで通勤しています。神田錦町界隈は、自転車で走っていても気持ちがいいですよ。地域の関わりが強いのもこの街の魅力です。神田祭もありますからね。この施設も、錦町三丁目会に所属させてもらっています。界隈の方々の交流も密で、毎日のように「東京アスリート食堂」に食事しにきてくれる方がいたり、私たちがよく遊びにいかせてもらったりしています。

6年目に入り、施設としても新しい試みにどんどんチャレンジしたいですね。現在は、ランニングはもちろんのこと、2階にあるスタジオを活用して、ヨガやピラティス、キックボクシングのクラスを開催しています。管理栄養士が常駐しているので、かしまりすぎないセミナーを開いたり、ランニングを軸にしたイベントをやっていきたく考えています。



沢井 勝 Masaru Sawai

株式会社アスリート食堂 取締役 料理長

1982年茨城県水戸市生まれ。  
日本大学高校・日本大学国際関係学部卒業。  
学生時代から野球部に所属し、食と運動の大切さを経験したことから2014年スポーツと食と健康を結び「人々の健康で豊かな食生活」を提案する産学官連携プロジェクト「鹿屋アスリート食堂」(現:東京アスリート食堂)プロジェクトに参画。2018年8月株式会社アスリート食堂の取締役に就任し、4店舗のメニュー監修、運営統括に携わる。また地域に愛される「健康的なライフスタイルの拠点」を目指し様々なイベントを運営企画しながら日々奮闘中。

# 大人の部活動

運動部篇

1人でも、仲間とでも、オトナの部活動は楽しみながらやるのがポイント。  
初心者から楽しめるおすすめのアktivitiを紹介しよう。

## 10 over 9 神田錦町

ランニングは手軽に始められるスポーツだが、長く続けたいなら仲間と一緒に走るのがおすすめ。皇居ランは1周約5キロの周回コースで、初心者でも挑戦しやすいコースだ。着替えや荷物があるので、ロッカーやシャワーを完備したランニングステーションを利用するのが一般的。10 over 9 神田錦町の「RUN

皇居ランだけだけでなく、終わった後の一杯まで楽しめる複合施設

CUBE」は、清潔感のある空間でパウダールームが広く、特に女性におすすめ。走り終わった後は1階の「東京アスリート食堂」で、体に良いバランスの良い食事と一緒に至福の晩酌を楽しもう。2階のスタジオではヨガやキックボクシングなど、ランニング以外の様々なプログラムを受けることもできるのも嬉しい。



東京都千代田区神田錦町3-21  
10over9.jp/

RUN CUBE  
平日7:00-22:00(最終入館21:00)  
土日祝 8:00-20:00(最終入館19:00)

東京アスリート食堂  
平日 11:00-15:30(L.O.) /17:30-22:00(L.O.)  
土日祝10:00-20:00(L.O.)



トレーニングの成果を試せる

### 皇居マラソン

皇居ランをより楽しみたいなら、定期的開催されているマラソン大会に参加してみよう。様々な民間企業や団体が開催していて、低価格で参加できるものも多い。

8月に開催予定の皇居マラソン  
2019年8月31日(土)  
皇居ハーフマラソン(10km、5km)  
申込期間: 2019年8月15日(木) まで  
kokyo-marathon.com

## Estudio ILIA FLAMENCA

プロのフラメンコ舞踊家として活動する手下俵里亜氏が主宰する教室。はじめての方から経験者まで、レベルに合わせた4つのクラスから成り、基礎からしっかり学ぶことができる。全身を使って感情を表現するフラメンコは、西洋の独特なリズムとあいまって日本人にはなか

はじめの方でも安心！  
身体づくりから学べる本格レッスン

なか習得が難しいとされるが、身体の使い方から学べる丁寧な指導で、楽しみながらスキルアップできる。本場スペインでは、年齢や体型に関係なく誰もが楽しんでいるそう。靴と練習着が必要だが、レンタルも可能。体験もできるので、気になる方は是非トライしてみよう。



東京都千代田区神田神保町1-25-4  
SH神田南神保町ビル B1F  
ilia-f.com/index.html  
初心者向け体験レッスン受付中(予約制)  
月:21:00 水:19:30 木:11:30 金:21:00(各回1時間)

## 神保町ゴルフスクール

月額定額制で、通い放題のゴルフスクール。コミュニケーションツールとしても活用できるので、最近では新人研修の一環としてゴルフレッスンを取り入れる企業も多いそう。日本プロゴルフ協会(JPGA)公認ゴルフスクールの実力のあるインストラクターが、レベルに合

レッスンはもちろん、練習場としても使える駅近スポット

わせて丁寧に指導してくれる。会員になるとクラブとシューズが無料で借りられるので、仕事帰りにも通いやすい。土曜夜は、最近話題のフットゴルフを体験できる「蹴りっぱなし」ができたり、ゴルフに役立つ体幹を鍛えるヨガのレッスンも不定期で開催中。



東京都千代田区神田神保町1-4 日商第1ビル2F  
平日 10:00-22:10  
土日 8:30-17:00  
jinbocho.golfschool.co.jp/  
体験レッスンお申し込みの際に「『gooddays』を見た」と伝えらると、体験レッスン料金が半額(通常2,000円(税別)→1,000円(税別))になるキャンペーンを実施中!  
期間:2019年7月22日(月)~10月20日(日)

# 大人の部活動

AROUND KANDA NISHIKI-CHO

文化部篇

インドア派には、文化系の部活動がおすすめ。舞台を鑑賞したり、ものづくりを体験したり、興味をもっと掘り下げよう！

## らくごカフェ

神保町交差点からすぐ近く、神田古書センターの5Fで落語を鑑賞できるのをご存知だろうか。落語好きのオーナーが始めた「らくごカフェ」は、高座が常設されたライブハウスのような空間で、コーヒーやアルコールを片手に落語を楽しむことができる。客席は50席で、作家の息づかいを間近に感じられる広さ。ほぼ

ほぼ毎日開演！  
落語を気軽に楽しめるカフェ

毎日のように落語会が開催されているが、人気は毎週火曜定例の「らくごカフェに火曜会」。初心者でも楽しめることをコンセプトにしたお店の自主企画だ。平日夜と土日は演芸会、月～金の12時から18時の間はカフェ営業も行う。店内には閲覧用の書籍もあり、お茶を飲みながら知識を深めることもできる。



東京都千代田区神田神保町2-3 神田古書センター5F  
カフェ営業 月～金 12:00-18:00 不定休  
落語会の詳細はホームページでご確認ください。  
rakugocafe.exblog.jp/

落語の知識をより深めたい方におすすめ

### 矢口書店

映画や演劇、戯曲やシナリオを専門に扱う古書店。落語グッズも豊富に取り扱っており、特に大阪・京都を中心とした上方落語関連の書籍が充実している。

千代田区神田神保町2-5-1  
月～土 10:30-18:30  
日祝 11:30-17:30  
yaguchishoten.jp/

## 東京マイスターアカデミー

土の扱い方からロクロづくりまで、総合的に学べる教室。初心者向けのコースも、目的に応じてカリキュラムが分かれていて、基本的な知識から技術的なことまで、幅広く習得することができる。レッスンは午前・午後・夜間の3部制で、毎回好きな時間を選べるので、仕事や

電動ロクロも完備！  
基礎からじっくり学べる陶芸教室

プライベートの都合に合わせて通いやすいのがポイント。広い作業台の周りには、電動ロクロや電気窯も揃い、設備も充実。経験者や作りたいものがある人向けにはチケット制のコースもある。アットホームな空間で、土ひねりに集中しよう。



東京都千代田区神田神保町1-38 2F  
tokyo-meister.jp/  
土日(祝日除く)も開講。  
詳細はHPをご参照ください。

## 神保町花月

「よしもと」といえば、お笑い芸人のコントや漫才を思い浮かべる方が多いかもしれないが、神保町花月では、芸人によるお芝居を楽しむことができる。客席は126席と、舞台との距離感もちょうどいい。最近では、今をときめく脚本家や人気の劇団とコラボレーションした公演もスタート。チケットは比較的低価格な

コントや漫才とは違う、よしもと芸人のお芝居を楽しめる場所

が、本格的なお芝居が観られるということでも、お笑いファンだけでなく演劇ファンからも注目が集まっている。若手芸人の新たな魅力を発見したり、人気芸人を間近で観られたりするのとはここだけかもしれない。是非チェックしてほしい。



2019年7月5日～7日  
「ダンシング幕末絵巻～疾風の壬生狼～」

東京都千代田区神田神保町1-23  
神保町シアタービル2F  
yoshimoto.co.jp/jimbocho/theater.php  
公演情報はHPをご参照ください。

# PHOTO WALL Vol.01

テラススクエアでは、パブリックスペースを活用した  
フォトエキシビジョンを開催中。

写真家がとらえた一瞬、そして街の様子とは。

テラススクエアフォトエキシビジョン

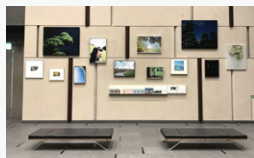
2019/7/9(火)~9/30(月)

開館時間 8:00-20:00 休館日 土日祝

## stay, runaway

これまでの作品は、被写体との密な関係性が大きな特徴とされてきましたが、今はあえて被写体と距離をとったり、傍観者という立ち位置から動かないで撮影したりすることに興味があります。それでも近づきたくなくなってしまう人やモノに出会ってしまうのですが、その受動の連続の中で、何かに自分を投影し続けています。神田錦町界隈は、下町のあたたかさの中に、どこかひんやりとした風通しを持っていて、自分の写真が馴染むのか、違和感を浮かべせるのか、とても楽しみです。

(池野詩織)



テラススクエア  
東京都千代田区神田錦町3-22

## 池野詩織

1991年生まれ。2012年大学在学中より写真家として活動開始。ファッション、コマーシャル、ミュージック、アートなどあらゆるジャンルをベースに活動。2018年9月にcommune Pressより写真集「オーヴ」をリリース。2019年4月にはロサンゼルスにて同名の個展を開催。現在、Ollie magazineで「GLOW IN THE GIRL」を連載中。

instagram : @ikenoshiori

連載  
企画

# 錦町さんぽ

Vol.17

如月まみが案内する、神田錦町界隈の四季

文・「神田錦町 如月」女将 如月まみ 写真・丸山智衣



## 神田錦町 如月

Kanda Nishiki-cho Kisaragi

酒場のおんな「如月まみ」が女将として立つ和食屋。如月まみが全国から選び、取り寄せた旨い酒と肴に料理人多賀谷が作り出す、和の味わいをお楽しみください。

東京都神田錦町2-3-10

TEL: 03-3518-2212

月~土 17:00-22:00 / 日祝 定休

HP:kandanishiki-kisaragi.jp



## 洋酒 街路

BAR GAIRO

港区田町で長年親しまれたバーが2016年10月に移転オープン。洋酒やカクテルの種類が多く、ゆったりと上質な時間を過ごせる。

東京都千代田区神保町1-2

田辺ビル 1F

営業時間 17:00-24:00

日曜 定休

## 路地裏のバーに惹かれて

おかげさまで、「神田錦町 如月」は今年の6月で4周年を迎えました。神田錦町界隈の街並みにもすっかり愛着が湧いています。大通りだけでなく路地裏にもお店がたくさんあるのがこの街の魅力の1つ。今回は、素敵なバー「洋酒 街路」をご紹介します。

路地裏にひっそりと佇むこのお店は、煉瓦色のクラシックな外観が目目を惹きます。落ち着いた雰囲気の良いですね。外から店内が見えるので、入りやすいのもポイントです。たくさん種類があって迷いましたが、今回はリキュールのPIMM'Sのカクテルをいただきました。ベリー系のフルーツフレーバーに、ミントとキュウリの風味が相まって、なんとも夏らしい一杯。これからの季節にぴったりです。マスターとのおしゃべりも楽しくて、またお気に入りが増えました。



## 企画展「荒俣 宏展」

Event Date:  
2019/5/30THU ~ 2019/9/30MON

各出版社から寄贈された約8,000冊の本が収蔵されているクラブ ライブラリーにて開催中



神田神保町の「新ランドマーク」となる「出版クラブビル」の3階にある「クラブ ライブラリー」が昨年の11月にオープンした。現在、企画展「荒俣 宏展」を開催中。動植物・妖怪・SF・コンピュータ学・尾籠な話など、氏の博学ぶりが窺える。更に荒俣さん蒐集の北米最大の淡水魚のガーバイクと、ターザンや怪傑ゾロを生み出したアメリカの大衆小説雑誌「パルプマガジン」も展示中だ。ライブラリーの壁を囲むように広がる書架も必見！

会場：クラブ ライブラリー（出版クラブビル3F）  
東京都千代田区神田神保町1-32  
期間：2019年5月30日（木）～9月30日（月）まで開催予定

時間：8:30-19:30（土日祝を除く）  
TEL：03-5577-1771  
問い合わせ：日本出版クラブ

## Crusher Kimura Group バースデーライブ

Event Date:  
2019/7/28SUN

週末ランチタイムに本格的アジア料理と味わう  
ダイニングバー&ライブハウスのジャズライブ

クラッシャー木村 (Vin)

4才よりヴァイオリンを始める。東京藝術大学卒業。1993年ポニーキャニオンから「芍薬」のメンバーとしてアルバムデビュー。レコーディング・ライブ活動開始。様々なアーティストのツアーやレコーディングに参加。現在は、ジャズクラブでのライブ活動などジャンルにとらわれない柔軟性のあるスタイルで幅広く活動している。2017年2月1日 Crusher Kimura待望の1stアルバムをリリース。

HP:crusherkimura.com

会場：神保町 楽屋  
東京都千代田区神田神保町1-42-7ソナードビル1F  
開催日：2019年7月28日（日）  
時間：12:00開場/13:00スタート（2ステージ）  
出演：クラッシャー木村 (Vin) 藤井根 (Ds) 八尋洋一 (B) 松本圭司 (Pf)  
ミュージックチャージ：予約 3,500円 当日 3,800円（税・飲食代別）



## 「雨の音、緑の音、風の音」

Event Date:  
2019/8/19MON ~ 2019/9/1SUN

アクリル絵具の代名詞、リキテックス企画の2人展supported by Bumpodoの開催が決定



星ささら 横田藍子 二人展「雨の音、緑の音、風の音」。秋の気配を感じ始める葉月の2週間、ギャラリーカフェの美味しいお茶と共に、星ささらと横田藍子が創りあげる空間をゆっくりとお楽しみください。

会場：文房堂GalleryCafe（文房堂神田本店3F）  
東京都千代田区神田神保町1-21-1  
期間：2019年8月19日（月）～9月1日（日）  
時間：11:00-19:30（最終日17:30）

(左) 横田藍子「雨の日の花」148×100mm  
リキテックスリキッド/画用紙 / 2019  
(右) 星ささら「散歩」600×900mm/リキテックス、  
アクリル、木製パネル/2019

## 如水会館 ビアガーデン

Event Date:  
2019/6/5WED ~ 2019/9/13FRI

東京會館のフレンチシェフ監修の厳選食材を使用したBBQとご一緒に



料理が美味しいと定評のある如水会館のビアガーデン。サントリー・ザ・プレミアム・モルツ(香る)エールとサッポロ生ビール黒ラベルの他、豊富なドリンクメニューが飲み放題。パラダイスガーデンプランでは、女性に人気のスパークリングワインもお楽しみいただけます。定番おつまみ・BBQと飲み放題がセットになったお得なプランは職場の納涼会や暑気払いにぴったり。穴場の神保町で大満足のアフター5を！

フリードリンク付きプラン	ドリンクメニュー
カジュアルガーデンプラン5,000円(税込)	・生ビール(サントリー/サッポロ)
デラックスガーデンプラン6,500円(税込)	・ワイン(赤・白)
パラダイスガーデンプラン8,000円(税込)	・スコッチウイスキー
	・サワー
	・ソフトドリンク

会場：如水会館 ビアガーデン  
東京都千代田区一ツ橋 2-1-1如水会館3Fテラス・メルクリウス  
期間：2019年6月5日（水）～9月13日（金）  
（9月2日（月）・9日（月）・土日祝は休業）  
※悪天候時 営業休止

時間：17:30-21:30  
（食事L.O. 20:30 / ドリンクL.O. 21:00）  
予約・問い合わせ：03-3261-1101  
HP: kaikan.co.jp/special/beer/josui/index.html



AREA MAP

-  **大人の部活動 Issue**  
「大人の部活動」特集で紹介した場所
-  **PHOTO WALL / 錦町さんぽ** 他  
本誌連載にて紹介したお店
-  **Event / New Venue**  
神田錦町界隈のイベント/新店舗



