

ヘルシーボディの P.03 新常識

今から始めればまだ間に合う！
若々しい体を保つ秘訣。

シリコンバレー発
最新ニュースもお届け！

最高級の日本酒を世界へ
Clear Inc.

P.8 生駒龍史

世界遺産を歩く

ミシシッピ文化の中心地

P.9 カホキア・マウンド州立史跡

Cirque du Soleil パフォーマー

P.10 宮崎夏実

知っとく法律

P.12 交通事故に遭った時の心得

3 FEATURE STORY

ヘルシーボディの 新常識



8 NEW BUSINESS CLOSE UP

最高級の日本酒を世界へ
Clear Inc.
生駒龍史



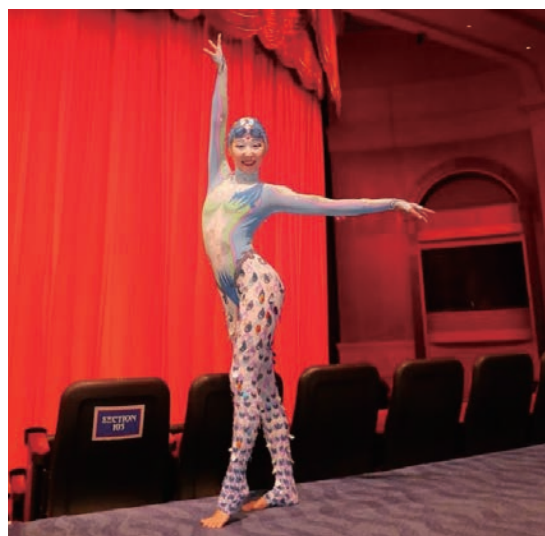
9 世界遺産を歩く 齋藤春菜

ミシシッピ文化の中心地
カホキア・マウンド州立史跡 イリノイ州



10 PEOPLE

Cirque du Soleil パフォーマー
宮崎夏実



12 知っとく法律

Kimura London & White LLP
交通事故に遭った時の心得

発行元：株式会社システムサポート

編集・制作：吉田沙織、齋藤春菜、柴田早央里、森原潔

ヘルシー —— New Common Sense of —— ボディの —— Healthy Body —— 新常識



人間の体は20代から老化が始まっている。心も体も老けない生活習慣を実践するタイミングは、早ければ早いほど良いのだ！ 人生100年時代といわれる今、いつまでも若々しいヘルシーボディを保つ生活術を身につけよう。

Text: Haruna Saito

老化を引き起こす3つの要因

3 Factors that cause Aging

老化を加速させる3つのキーワードは、“酸化” “糖化” “炎症”。夏は日焼けや暑さのストレスなどで、特に酸化を引き起こす要因が増える。人間の体にはもともと抗酸化物質が存在するのだが、抗酸化作用は20代をピークに低下していつてしまうので、意識的に酸化予防をすることが大切だ。酸化を抑えれば糖化、炎症も起こりづらくなる。



本特集では、ヘルシーボディを保つ生活習慣を4つのカテゴリから紐解いていく。



酸化

Oxidation

呼吸によって取り込まれた酸素の一部は、さまざまな刺激を受けて活性酸素に変化する。活性酸素は体内で殺菌作用などの有用な働きをする一方、偏った食事、不健康な生活習慣、心理的要因などによって過剰に発生すると細胞を傷つけ、生活習慣病などの疾患をもたらす要因となる。

糖化

Saccharification

糖分を摂取した際に、エネルギーとして使われずに残った余分な糖質が体の骨や血管のたんぱく質と結びつく。その結果、AGEs(終末糖化産物)という細胞が劣化する悪玉物質が生成される。



炎症

Inflammation

体内に入ってきた異物を除去する防御反応で、発熱、腫れ、アレルギー反応などが起きる。本来は正しい働きだが、食生活や生活習慣が原因で体中に炎症が起き、トラブルを生むことがある。



1. 食事

Meal



抗酸化物質をこまめに摂取することがアンチエイジングの秘訣。日々の食事には、摂取する栄養素を意識した献立を心がけよう。

野菜の摂取量目安は1日あたり12オンス以上。1日に淡色野菜7オンス、緑黄色野菜3.5オンス、豆やきのこ、海藻類2オンスを目安に摂取しよう。ニンジン β カロテン、トマトのリコピンは抗酸化力があるといわれている。また、大豆はアンチエイジングに役立つ栄養素が豊富に含まれており、抗酸化作用だけでなく肌や髪の潤いを守る働きもある。納豆なら1パック、豆腐なら2分の1丁を目安に毎日食べると良い。動物性たんぱく質を取る時は、脂肪分が少ない白身魚、鶏ささみを選ぶと摂取カロリーを抑えられる。また、発酵食品も抗酸化作用があり、腸内環境を改善して免疫力を高めてくれるのでおすすめです。

飲み物では、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれており、生活習慣病のリスクを低下する働きも期待できる緑茶が有効。1日1~2杯を目安に摂取しよう。また、赤ワインは長寿遺伝子を活性化するといわ



れるレスベラトロールを含んでおり、内臓脂肪の蓄積を抑える働きや、血液をサラサラにしたり動脈硬化を予防したりする効果も期待できる。1日の摂取量は、グラス1~2杯程度。

意識して摂取したい食材

ビタミンC

緑黄色野菜(パプリカ、パセリ、ブロッコリーなど)、フルーツ(キウイ、イチゴ、柑橘類など)



ビタミンE

アーモンド、ナッツ類、オリーブオイル、モロヘイヤ



ミネラル

海藻類、魚介類、納豆



ポリフェノール

ブルーベリー、あずき、コーヒー、赤ワイン、緑茶



動物性たんぱく質

肉類、魚介類、卵、乳製品



カロテノイド

緑黄色野菜(トマト、ニンジン、ほうれん草、レタスなど)、フルーツ(柑橘類、スイカなど)



和食はブレインフード

ブレインフードとは、脳の働きを活性化させる食品のこと。サンマやサケといった魚をはじめ、大豆を原材料とする味噌を使った味噌汁、醤油、豆腐、納豆など、和食の定番にはブレインフードが多い。白米からは脳のエネルギーになるブドウ糖を摂取することができるので、日々の食事に和食を積極的に取り入れよう。



作り溜めで便利!

医者が考案した長生き味噌汁

材料) 味噌汁10杯分(味噌玉10個分)

赤味噌 3oz

白味噌 3oz

玉ねぎ 5.5oz

りんご酢 大さじ1

1. ボウルに玉ねぎをすり下ろす。
2. 1に味噌とりんご酢を加え、混ぜ合わせる。
3. 液体がスムーズになったら、製氷器に流し入れて冷凍庫で2~3時間凍らせる。



使う時は長生き味噌玉を一つ器に入れ、お湯をかけるだけ!

“食べるデトックス”が ダイエットの新常識!?

食べないダイエットはもう古い! 今、世界のセレブたちが注目しているのが、“食べるデトックス”といわれるダイエット方法。「野菜などを中心にクリーンでヘルシーな食事を摂る」という単純な方法で、体やホルモンを形成するたんぱく質、エネルギーとして使われる脂質、エネルギーのもととなる炭水化物をバランス良く摂取してデトックスを促進する。炭水化物やチーズも摂取OKで、厳しい制限はないのだそう。

主なポイントは以下の5つ。食習慣を変えてから7~10日間が特に大事なので、この期間は加工食品を避け、たんぱく質の多い食材と野菜を摂ることを重視しよう。サプリメントは乳酸菌や食物繊維のほか、亜鉛、ビタミンC、ミルクシスルなどもおすすめ。

1. 加工食品を食べない
2. 食事のメインはたんぱく質と野菜とし、脂質はオリーブオイルで摂取する
3. 水は1日最低1リットル飲む
4. 乳酸菌と食物繊維のサプリメントを摂る
5. マッサージで血行を促進させデトックス力をアップさせる

2. 睡眠

Sleep

時間帯ではなく深さが重要

私たちが眠っている間には、メラトニンと成長ホルモンが分泌される。メラトニンには強い抗酸化力があり、その効果はビタミンCやビタミンE以上。また、成長ホルモンはダメージを受けた細胞の修復・再生・肌のターンオーバーの正常化を促してくれる。

成長ホルモンが多く分泌されるゴールデンタイムはこれまで22時～深夜2時と考えられてきたが、近年の研究ではこの考えが科学的に否定されている。ではいつ分泌されるのかというと、その夜、最初に訪れた深い眠りの時だ。深夜2時に就寝したとしても、眠り始めに深い睡眠に入れば成長ホルモンは分泌される。ただし、成長ホルモンはメラトニンによっても分泌が促されるので、深夜0時までには就寝し、メラトニンの分泌量が多くなる1～3時に深い眠



りに入っている状態を作るのが理想的。実際には就寝時刻が多少ずれても問題はなく、規則的な睡眠習慣と睡眠時間を取れば成長ホルモンは分泌される。

ロンドンの科学者が5年間にわたり老化と睡眠の実験を行った結果、睡眠が多すぎても少なすぎても老化が進むことが分かった。人間にとって理想とされる睡眠時間は約7時間であり、睡眠時間の差で、脳や身体的老化に7歳ほど差が出てくるのだそうだ。

ポイントを押さえて睡眠の質を向上させよう!

朝一番はとにかく陽光

就寝・起床リズムを崩さないように、休日でも平日とほぼ変わらない時刻に寝起きするのが理想的。朝起きたらまずはカーテンを開けて朝日を浴びよう。曇りの日でも、屋外は室内よりも10倍以上明るいので体内時計のリセットに十分だ。



適度な昼寝を

昼過ぎに眠気を感じたら、我慢せずに昼寝をしたほうが活カアップにつながる。ある調査では、昼寝をまったくしない人に比べて毎日30分未満の昼寝をする人は認知症発症率が約7分の1に、逆に1時間以上昼寝をすると認知症発症率は約2倍になることが分かった。長く昼寝すると体に良くないので、30分～1時間くらいが望ましい。

寝る前に体温を上げる

眠気は深部体温が下がった時に訪れる。スムーズに体温を下げるには、104°Fのお湯に15分浸かる半身浴がおすすめ。半身浴で上がった体温が元の温度に戻るまで約90分かかり、このタイミングで就寝すれば深い睡眠が訪れる。体温が下がらないままベッドに入ると逆に寝つきが悪くなるので、90分も時間を取れない場合はぬるいお湯にしたり、シャワーで済ませたりしよう。



湯船に浸かることができない場合は手浴もおすすめ。洗面器に89～110°Fのお湯を溜め、手首まで沈めて4・5分浸けよう。温まった血液が全身をめぐることで全体が温まり、ぐっすり眠りやすくなる。

女性に多いのが、冷え性だからと靴下を履いて寝るケース。靴下を履くと足先から熱を放散できずに体温をうまく下げられないので、寝る前まで靴下で足を温め、就寝時に脱ぐようにしましょう。

体をリラックスモードに

スムーズな入眠にはリラックスすることが大切。スマートフォンやタブレット、パソコンの画面から発せられるブルーライトは体内時計に影響し、メラトニンの分泌を妨げるので寝る前の使用は控えよう。音楽を聴いたり気持ちが落ち着く本を読んだりして思考をオフにし、リラックスした状態になると良い。寝酒、喫煙、カフェインの摂取も覚醒作用があるので控えること。



眠れない時は……

考えごとをして眠れない時は、保冷剤などをハンカチに包んでおでこか後頭部に当てると、脳の温度が下がって代謝が減速され寝つきが早まる。それでも思考の連鎖が止まらない時は、頭に「ん〜」という音を意識して響かせてみよう。これは精神的なリラックス効果が見込める方法で、目をつぶって両耳をふさぎ、ハミングするように鼻から息を細く長く吐きながら行う。

3. 運動

Exercise



実年齢の10歳下まで細胞を維持!?

アメリカで5000人以上の成人を調査した研究では、日常的に運動をする人は、やや活動的な人やほとんど動かない人と比べて細胞レベルで若いことが判明している。実年齢と細胞年齢を比較すると、高レベルの身体活動を行っている人はほとんど動かない人より9歳も若く、やや活動的な人と比較しても7歳は若かったそうだ。高レベルの身体活動とは、1日に30～40分のランニングを少なくとも週5日は行うことと定義している。

成人の筋肉の重量は一般的に体重の約40%といわれており、20代から10年ごとに約6%ずつ低下していく。しかし、適切な運動を続けていれば運動機能の維持が期待できる。縄跳びなど瞬発力を高める運動が効果的とされているが、全身の骨や筋肉をほどよく動かす有酸素運動もおすすめ。老化防止には週150～180分の有酸素運動を行うのが理想とされ、運動の種類は日ごとに異なっても問題ない。まずは1回あたり20～30分を週5日行うことを目標に、挑戦してみよう。

ウォーキング・ジョギング

ウォーキングは筋力アップ、心肺機能の強化、血行促進、ジョギングはそれに加えてダイエット効果も期待できる。走る際は、会話ができるペースを意識しよう。歩数の目標は、成人の男性で9200歩、女性で8300歩、高齢者の男性で6700歩、女性で5900歩。



ポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・腕を適度に振る
- ・足の裏全体が地面に触れるように歩く
- ・重心を前に移動させることを意識しながら歩く

サイクリング・エアロバイク

ウォーキングやジョギングがキツイと思ったら、サイクリングから始めてみよう。膝痛や腰痛がある人におすすめ。20～30分程度でも定期的に行うことで、脳の活性化やバランス感覚を保つ効果が期待できる。



ポイント

- ・背筋を伸ばして自転車に乗る
- ・左右均等に足裏全体でペダルを漕ぐ
- ・筋力バランスが悪くなるので、ペダルに重い負荷をかけ過ぎないように

水泳・水中運動

水圧によって呼吸筋やそのほかの筋が強化され、血行促進にも有効。有酸素運動として水中運動を行う際は連続して20分以上運動する必要があり、週3日以上行うことが理想。長距離泳げない場合は、50ヤード泳いだ後に25ヤード歩くなど工夫してみよう。



ポイント

- ・水中歩行をする際は、背筋を伸ばし視線も真っ直ぐに
- ・プールの中は水分補給を忘れがちなので、脱水症状に気を付けよう

万能トレーニングの「ランジ」を取り入れよう!

ランジは下半身が鍛えられる筋トレなので、足腰の強化はもちろん、バランス力アップや体幹も整えられる。最初は5回からスタートし、慣れてきたら10回×3セットを実践しよう。



やり方

- 1 まっすぐ立って背筋を伸ばし、腰に手を当てる
- 2 息を吸いながら片方の足を大きく前に踏み出し、膝を曲げて腰を落とす
- 3 息を吐きながら元の姿勢に戻る
- 4 左右の足を同じように行う

ポイント

- ・膝とつま先の向きを揃える
- ・膝を曲げた時、膝頭がつま先より前にならないようにする
- ・腰の落とし方は浅くてもOK
- ・慣れてきたら前に出した足の太ももと床が平行になるくらい腰を落とすと効果的

4. 心も体も健康を保つ 日々の心得

Daily Tips



●紫外線を防ぐ

紫外線に当たると皮膚細胞でも活性酸素が作られ、シミやシワの原因となる。特に夏は帽子をかぶったり日傘をさしたりと、紫外線対策をしっかり心がけよう。

●ストレスを溜めない

ストレスを溜めると血流が悪くなり、回復する時に活性酸素が発生する。楽しさや好奇心は脳の栄養だが、マイナス思考やネガティブワードは脳の大敵。イライラした時は立ち止まって深呼吸しよう。

●運動は軽めに

激しい運動をすると呼吸量が増えて活性酸素が生まれやすくなるため、ウォーキングなどの軽めの運動を日々の生活に取り入れよう。

●お酒はほどほどに

アルコールを分解する時には体内で活性酸素が発生する。毎日飲む人や一度に飲む量が多い人、またアルコールに弱い人は注意しよう。

●タバコを控える

タバコを1本吸うと、1日あたり約10万倍もの活性酸素が体内で生成されてしまうのだとか。抗酸化物質であるビタミンを破壊する成分も含まれているので、吸い過ぎには注意。

アンチエイジング最新ニュース

Anti-aging Latest News

シリコンバレーで アンチエイジング研究が白熱!

研究開発の最先端をリードしてきたシリコンバレーでは、近年、アンチエイジング分野への多額の研究投資が行われている。老化科学の開発を行う Alkahest社は複数企業から1億5000万ドルを調達し、スタートアップ企業 Y Combinatorは、加齢に起因するヘルスパンなどの分野に取り組む企業へ100万ドル規模の投資プログラムを発表した。支援されている研究は、DNAから新しい臓器を成長させるものや、若い血液・幹細胞を加齢した体に注入するものなどさまざま。テクノロジーと健康がどのような化学反応を起こすのか、今後ますます注目が高まる。



若返りの鍵はテロメア

近年、アンチエイジングの鍵として注目されているものに、細胞の中の染色体の末端にあるテロメアという部分がある。テロメアは細胞分裂のたびに短くなっていき、肌のたるみやシワ、白髪などの発生と深く関わっている。実は、不規則な食生活や運動不足、喫煙や飲酒、精神的なストレスはテロメアの短縮を加速させる要因であり、これらを改善することで短縮速度を遅らせることができるのだそう。実年齢より20歳も老けていたテロメアを、ストレス生活を改善したことで実年齢相当まで巻き返すことができたという実例もある。皆さんも、テロメアの短縮速度を遅らせる生活習慣を取り入れると良いだろう。



皮膚が若返る 最新スキンケアサプリメント「OS-01」

サンフランシスコに拠点を置くスタートアップ企業 One Skinが、2020年10月に皮膚の寿命を延ばすスキンケアサプリメント「OS-01」を販売開始した。このサプリメントは、肌に蓄積される老化した細胞を取り除くことで皮膚を若返らせるというアプローチ。12週間使用するとハリのある肌に戻っていくことが実証されている。OS-01とはペプチド(アミノ酸で構成された分子)で、老化に起因する病気の治療に対する効果も期待されている。



若者の血液に若返り効果!?

現在、心臓病や痴呆、癌などの疾患に効果があると期待されるアンチエイジング薬の研究開発が進んでおり、5年以内には若返りが実現するともいわれている。そんななか、若返りの妙薬として若者の血液に注目が集まっていることをご存知だろうか。2014年にマウスを使って行われた研究では、若齢マウスの血液を高年齢マウスに与えたところ脳に奇跡的な回復効果を与え、老齢マウスは若返りの兆候を示したという。この分野への投資は世界的に高まっているようだが、研究開発において若者から搾取が行われるのだとしたら、なんだか恐ろしい……。



日本酒の可能性を広げ 新しい歴史をつむぐ

新たな日本酒市場をつくる

“日本酒の未来を切り拓く”をビジョンとし、2013年に設立された株式会社 Clear。同社は日本酒専門WEBメディア「SAKETIMES」の運営と、ラグジュアリーな日本酒ブランド「SAKE HUNDRED」の商品企画・開発・販売の2つの事業を展開している。

日本酒産業の市場規模は、1973年をピークに4分の1まで下がっている。その原因は、薄利多売と酒の種類の多様化、そしてエンターテインメントの多様化だ。昔は娯楽といえば酒だったが、今はテレビやSNS、eスポーツ、漫画などなんでもある。「さまざまなものが楽しめる世の中は進歩的で健全なので、日本酒の消費量が減ること自体を僕は受け入れています。だからこそ、どうすれば日本酒の価値が改めて社会で認知されるかが重要なのです」と話すのは、CEOの生駒さん。ワインやウィスキーに高単価なマーケットがあるように、日本酒も近年は吟醸酒などの高単価・高品質のものを味わ



株式会社 Clear の CEO 生駒龍史さん

って飲む消費態度に変容している。生駒さんは、「単価も付加価値も品質も高い商品で総合的に満足してもらうことが、今の日本酒に求められている価値だ」と話す。

ラグジュアリーの産業を作ること未知の市場を切り拓き、日本酒の市場規模全体を大きくしたい。そんな想いで、Clearは2018年にSAKE HUNDREDの事業を始めた。ラインナップには、現代日本画家・大竹寛子さんとのコラボレーションアイテムといった斬新な商品もある。「付加価値というのは一概に品質やおしさだけではありません。箱を開けてラベルを見た瞬間に心を奪われるような、プラスαでどういった価値を提供できるかが重要なんです。アートは付加価値の究極ですから」と生駒さん。

資金調達でさらなる挑戦へ

今年5月の資金調達により、同社は今後、SAKE HUNDREDの海外進出を強化する。アメリカへも販路拡大が決まっており、ECサイトを通じて個人が直接購入できる仕組みを作るようだ。アメリカのレストランのシェフとタイアップをしたり、ペアリングイベントを開催したりと、日本酒の魅力を知ってもらうことも直近の目標だと生駒さんは意気込む。「フレンチって、ワインより日本酒のほうが合う料理もいっぱいあるんですよ。『酒といえば寿司』といった古い情報のままではなく、フレンチ、イタリアン、スパ



比類なき最高峰の日本酒ブランド「SAKE HUNDRED」

ニッシュの料理とも十分に共演できるポテンシャルがあると知ってもらうことも課題の一つです」。また、WEBメディアSAKETIMESのInternational版の発展にも力を入れていく。今年からはアメリカ在住の日本酒ジャーナリストにディレクターとして入ってもらい、読者が行動に移せるような記事を安定的に出していくそうだ。

最後に、会社としての今後の展望を聞いた。「酒蔵の人が高いお酒も売れると知って、挑戦して儲かってくれば、酒米農家にも安定的に発注ができて一次産業も潤います。既存の産業の中でパイを奪い合うのではなく、自分たちの事業がサプライチェーン全体を潤わせる、新しい道の起点になるような存在でい続けたいと思っています」。

SAKE HUNDRED : sake100.com

SAKETIMES : jp.sake-times.com

PROFILE

生駒龍史

Clear Inc. 代表取締役 CEO、SAKE HUNDRED Brand Owner。2018年7月より日本酒ブランド「SAKE HUNDRED」を創業。『Forbes Japan』でSAKEイノベーターとして選出。国税庁主催「日本酒のグローバルなブランド戦略に関する検討会」でソムリエの田崎真也さんと並び委員も務め、内閣府や国税庁から有識者として招聘されるなど、業界の第一人者としても注目される。



ミシシッピ文化の中心地

カホキア・マウンド州立史跡

イリノイ州

世界遺産とは●地球の生成と人類の歴史によって生み出され、未来へと受け継がれるべき人類共通の宝物としてユネスコの世界遺産条約に基づき登録された遺産。1972年のユネスコ総会で条約が採択され、1978年に第1号が選出された。2020年7月現在、167カ国で1121件(文化遺産869件、自然遺産213件、複合遺産39件)が登録されている。

イリノイ州の南西、ミシシッピ川のすぐそばに位置するカホキア・マウンド州立史跡は、北アメリカ最大といわれる先住民文明の遺跡。800～1350年頃、ミシシッピ川流域の広範囲でミシシッピ文化が栄えていた。カホキアはミシシッピ文化の政治的・経済的な中心地であり、労働組織や階級社会が形成され、農業や貿易などで賑わっていた。最盛期の1050～1150年には1～2万人が居住していたと考えられている。これは当時の主要なヨーロッパの都市人口と同等の規模で、相当大きな町だったことが分かる。

現在、史跡として残っているのは無数の土塁だ。繁栄当時、町は居住エリア、公共エリア、特別な活動に使われるエリアなどのセクションに分かれており、土塁があった場所は墓や住居、公共の建物などさまざまな用途に使われていたと考えられている。まだ多くの謎に包まれているが、複雑で高度な階級社会が存在していたとされ、アメリカ先住民の政治や宗教を知る貴重な資料として1982年に世界文化遺産に登録された。



上/段々状の台地が2つ以上あるのはモンクス・マウンドのみ 左下/カホキアの歴史や出土品はインタープリティブ・センターで見学可能 右下/繁栄時の町の想像図 ©Cahokia Mounds State Historic Site

古代文明に想いを馳せて

カホキア・マウンド州立史跡で一際大きくそびえ立つのは、Monks Mound(モンクス・マウンド)と呼ばれる史跡内最大の土塁。土塁の南北の長さは954.7フィート、東西の幅は774.3フィート、高さは92.2フィートで、土台部分だけで比較するとエジプトのピラミッドをも凌ぐ大きさになる。この土塁を中心として、周囲には無数の集落や村が広がっていたと考えられている。モンクス・マウンドを中心とする一帯はセントラル・カホキアと呼ばれ、その周囲には木材の柵で作られた壁が張りめぐらされていた。壁には見張り台も設置されていたことから、セントラル・カホキアは階級の高い人々が住む重要な区画だったことが推測できる。また、モンクス・マウンドの西側にはWoodhenge(ウッドヘンジ)と呼ばれる天文台跡も残っている。これは赤杉で作られた木の柱が円状に立ち並んだ構造で、カレンダーの役割を果たしていたと考えられている。

カホキア・マウンド州立史跡にはトレイ

ルコースがいくつかあり、歩きながら史跡を見て回ることが可能だ。周辺は自然に囲まれており、シカなどの野生動物も生息している。史跡の歴史や文明の背景をしっかりと学びたいなら、ガイドツアーに参加するのがおすすめ。8月は木曜～日曜に1日2回実施されており、所要時間は1時間ほど。9・10月もピーク時にはガイドツアーが実施される。そのほかにも iPod Touch を使ったオーディオ&ビジュアルツアーや、カセットテープを使った音声ガイドなどもあるので必要に応じて利用してみよう。

カホキアはミズーリ州のセントルイスからもほど近く、ダウンタウンから車でたったの15分ほど。旅のついでにぜひ立ち寄って欲しい。

遺産プロフィール

カホキア・マウンド州立史跡
Cahokia Mounds State Historic Site
登録年 1982年
遺産種別 世界文化遺産
cahokiamounds.org

文/齋藤春菜 ● 物流会社で営業職、出版社で旅行雑誌の編集職を経て渡米。思い立ったら国内外を問わずふらりと旅に出るは、その地の文化や人々、景色を写真に収めて歩く。世界遺産検定1級所持。

壁を超えられる時は必ず来る。渡米したのはハプニングのようなもの、

様々な業界で活躍中の話題の人に、過去、現在、そして未来について聞く。

Text by
Haruna Saito



Cirque du Soleil パフォーマー 宮崎夏実さん

偶然出会ったシンクロが人生の糧に

シンクロナイズドスイミング(現・アーティスティックスイミング)を始めたのは12歳の時。私は生まれつき骨盤がしっかりはまっておらず、いつ外れてもおかしくない状況でした。それもあって、股関節の周りに筋肉をつけるために小さい頃から両親が毎日のように私をプールに連れて行って行っていたんです。そんな中、テレビでシンクロナイズドスイミングを観る機会があり、「私もやってみたい」と思ったのがきっかけで始めました。2014年には、日本代表として出場したアジアオリンピックとFINAワールドカップで銀メダルを獲得しました。

2016年からは、ラスベガスのウィンホテルで公演されているLe Rêveというショーで5年間パフォーマンスに携わりました。そして2020年、新型コロナウイルス感染が拡大し、ショーは休演に。多くのパフォーマーが活躍の場を失いました。現状をなんとかしようとLe Rêveやシルク・ドゥ・ソレイユのパフォーマーたち6人で立ち上げたのが、新たなラスベガスのショー「APÉRO」。コロナ禍での制限もあり、ガバナーの基準などをクリアしながら6カ月間パフォーマンスを行いました。その後、徐々にショーが

再開し始め、私は今年(2021年)から再開したベラジオ・ホテルのシルク・ドゥ・ソレイユ“O”に移籍し、今はそちらで活動しています。

渡米したのはハプニングのようなもの

もともとアメリカに行きたいという願望はありませんでした。シンクロナイズドスイミングの日本代表になると1年間ずっと合宿をしていることが多く、中学や高校には1カ月に1回くらいしか行けなかったんですね。なので、普通の生活をしたいという思いがあり、シンクロを引退して大学4年生の時はバイトや就活をして、家族と過ごす時間も大切にしていました。

渡米するきっかけとなったのは2015年の夏、友人とラスベガスに旅行に行った時のこと。ちょうどLe Rêveでシンクロナイズドスイマーを探しているという情報を入手したんです。そのショーに出演していた日本人パフォーマーから声をかけられ、じゃあやってみようということでオーディションを受けたらその日のうちにオファーをもらいました。その時はまだ学生でしたし日本で就職先も決まっていたのですが、直感的に「やりたい!」と思ったんです。それで、日本の状況を整理してからオファーを受けるといふ契約を交わし、2016年の1月に渡米しました。



渡米して気づいたこと

Le Rêveでは、アジア人は私一人だけでした。差別ではないのですが、アジア人という“区別”みたいなものは暮らしていくうえで感じることもありましたね。「日本人はこういう人種だよ」というのを日本人代表としてしっかり見せなければと思い、絶対にミスしないとか、細かい部分をきちんとするなどを心が

けて信頼を得られるようにしていました。周りの人には、「日本人は丁寧で時間に遅れない」とよく言われました。私たち日本人にとっては当たり前のことだけど、それが「ちゃんとしている」という印象につながっていたみたいです。

おもしろいと思ったのは、海外からの日本食に対する認識ですね。アメリカにはこの国特有のファンシーな寿司ロールがいっぱいあるじゃないですか。以前、友人がすごく好きだという寿司ロールを食べたことがないと伝えると、「夏実は日本人なのに寿司を食べたことがないの!?!」と驚かれました。日本の寿司は基本的に握りで、ロール寿司はアメリカナイズされたものだと言えたら、「知らなかった!」と。またある日、友人が「私は今日体調が悪いからラーメンを食べて寝る」と言われて。え、体調が悪いならラーメン食べないほうが良いんじゃないかなと思ったけど、「ラーメンはヘルシーだから良いよね」と言っていて。私たち日本人にとってラーメンはヘルシーな食べ物ではないけど、彼らにとっては日本食=ヘルシーで、ラーメンもヘルシーだと思っているみたいです(笑)。

生活するうえで感じたのは、アメリカでは個人を主張することが大事ということ。日本は集団行動が基本で、人に合わせるという文化が強いんですよね。私もシンクロナイズドスイミングをやっていたので、パフォーマンスではチームでしっかり合わせるのが求められるし、合宿などを含めて集団行動を極めた中で生活していました。一方、アメリカではみんなやっていることがバラバラだったりするので、周りに合わせるの難しいと感じました。自分をしっかり持っていないと周りに流されてダメになってしまうし、個性を主張することが仕事のレベルにもつながるので、ここで生活していくには私も主張しとけないと戦っていけないと気づきました。

将来は自分で何かを作りたい



シルク・ドゥ・ソレイユはエンターテインメントの中でも大きな会

社です。そんなシルク・ドゥ・ソレイユでパフォーマーとして働けることに、本当に感謝しています。ここにはいろんな人種がいて、一人ひとりに素晴らしい才能があります。そんな人たちと毎日のようにお仕事をしてお仕事をインスピレーションを受けられるのは、とても良い刺激になっています。まだまだ彼らからパフォーマンスや演技力、テクニックなどを学びたいという気持ちが強く、体の続く限りはここでみんなと働いて刺激を受けたいと思っています。

最終的な目標としては、イベント会社を作って日本でも活動することです。アメリカ、特にロサンゼルスやラスベガスには、結婚パーティや誕生日パーティにパフォーマーを呼んでパフォーマンスを行うような、小さなイベント会社が多いんです。こういったエンターテインメントを日本にも持って行き、パフォーマーを集めて小さな会社を作り、イベントができたからおもしろそうだなと思います。実はコロナの少し前から、私の幼なじみでありリオ・オリンピックのメダリストでもある親友と一緒に日本各地の小学校や大学の文化祭などを訪れて、パフォーマンスイベントを行っているんです。自分たちで何かを作り上げることを私たちの目標に掲げて今後も続けて行き、徐々に規模を大きくできたら良いなと思っています。

パフォーマーの人生ってそんなに長くはないんですよね。体が資本なので、体が動く間はもちろん自分のスキルを磨いていきたいです。ただ、今後自分が動けなくなった際に次の世代のために何ができるかと考えた時に、アスリートたちのセカンドキャリアの場を作ることができたら良いなという思いがあるんです。

読者に向けて一言

アメリカに来てから言葉の面で壁を感じることや、ぶち当たる壁はたくさんあると思います。でも、それは時間が解決してくれるし、自分で超えられる時が必ず来ます。私は、日本では年功序列だった組織だだだに縛られている感じがありました。でも、アメリカに来てみるとフリーダムを感じるようになりました。せっかくアメリカに来たのなら、自分のやりたいことをやるのが1番だと思います。

自分らしく、ありのままに!

プロフィール

宮崎夏実

1993年、東京生まれ。12歳からシンクロナイズドスイミング(アーティスティックスイミング)を始め、2014年FINAワールドカップで銀メダルを獲得。引退後、ラスベガスにあるLe Rêveからオファーをもらい2016年渡米。約5年Le Rêveで働いていたが、コロナによりショーが閉鎖。パンデミック中シルク・ドゥ・ソレイユの仲間たちと新しいショーAPÉROを立ち上げる。2021年シルク・ドゥ・ソレイユ“O”から契約をもらい、7月にシルク・ドゥ・ソレイユが再開。“O”のパフォーマーとして活躍中。

■ Instagram : @natsumimiyazaki0714

交通事故に遭った時の心得

Kimura London & White LLP
木村ジョシュア弁護士

相手の過失で事故に巻き込まれた場合でもご自身の過失で事故を起こした場合でも、共通した対処法があります。ご自身を守るために冷静に対処し、できるだけ多くの証拠を残しておきましょう。

1. 事故現場を離れない

事故の相手と情報交換をするか警察官が到着するまでは、事故現場を離れることは絶対に避けましょう。事故の影響が物損のみの場合は、一般的に身元確認が済めば事故現場から離れても法的に問題はありますが、身分証明書を提示せずに事故現場を離れることは不法行為になり、ひき逃げとみなされて罰金や禁固刑が科される可能性が生じます。

2. できるだけ多くの記録を残す

怪我人への対応や車の移動などが一段落したら、以下の記録を残しましょう。写真を撮ることは非常に有効です。警察からは必ずケースナンバーをもらいます。

- 事故に関わったすべての車のナンバープレート、車種、色、年式
- 車や建物の破損部分と関係者全員の身体上の怪我
- 道路状況や事故現場の様子。周辺に防犯カメラが設置されていないか確認

事故現場を写真に収めておくと、のちに保険会社や弁護士が事故の状況を判断する際に非常に役立ちます。後日先方から不当なクレームを受けた時にも的確な反論をすることができます。安全性の問題や怪我人の応急処置が必要な場合など、事故現場での撮影が何らかの理由で難し

い場合は、なるべく早く現場に戻って記録しましょう。事故後数日経過した写真であっても、弁護士が現場の様子を把握するためには有効です。

3. 当事者や目撃者と連絡先を交換する

相手の運転免許証、保険証、レジストレーションカードの提示を求め、写真を撮るか書き留めるなどしておきます。また現場にいた方や事故の目撃者と連絡先を交換し、警察官の名前を記録して、後日事故処理報告書を入手します。

相手に過失がある場合でもご自分の連絡先を相手に渡しましょう。

4. 交通事故専門の弁護士に連絡する

交通事故専門の経験豊かな弁護士に相談し、損害賠償を請求することが妥当かどうかについてアドバイスを受けましょう。損害賠償は治療費や減収以外にも精神的苦痛など目に見えない損害に対しても請求可能です。交通事故は多くの場合成功報酬での契約となり、初期費用は不要で、訴訟に協力的な医療機関を紹介してもらうことも可能です。弁護士に交渉を依頼することで保険会社からの迅速かつより満足のいく示談金の提示に繋がることは珍しくありません。相手方の保険会社とのわずらわしい交渉は弁護士に依頼し、より良い条件での早期解決を目指しましょう。

被害者としての対処法と心得

怪我をしてしまったらなるべく早く適切な治療を受け、診察のたびに写真を撮ってもらうよう依頼をし、怪我の詳細な記録を残しておきましょう。また、記憶



が新しいうちに症状や痛みを具体的に文書や写真に残すなどすると、証拠が多ければ多いほど適切な補償に繋げることができます。交通事故専門の弁護士に病院を紹介してもらうことも可能です。

加害者としての対処法と心得

ご自身の過失で事故が発生したと思われる場合でも、その場で過失を認める発言をしないことは非常に重要です。謝罪と受け取られる発言をするとすべての非がこちらにあると認めたという誤解を招き、ご自身が保険会社から妥当な金額の補償を受けることさえも難しくなってしまいます。事故の相手との会話は最小限に留め、事故の経緯や原因について話し合うことは避けましょう。相手から強く非難された場合にも冷静に対処し、ご自身の保険会社に連絡するように伝えます。

※本コラムは顧客からの質問を一般的なケースに書き換えたものであり、読者への情報提供を目的としたものです。特定事例における法的アドバイスが必要な場合は、専門家に相談してください。

Kimura London & White LLP

交通事故・人身事故、契約関連・雇用・ビジネス上のトラブル、民事訴訟、エステートプラン(リビングトラスト・遺言書・委任状)の作成。日本語の書類の公証(Notary)・遺産相続関連や年金申請など。
Tel: 949-293-4939(日本語直通:みつた)
949-474-0940(英語)
HP: japanesespeakingattorney.com/(日本語)
www.klw-law.com/(英語)