輝くライフスタイルを応援する

Healthy Life［ヘルシーライフ］

No.143 Summer.2021

Healthy Salon
人が幸せになれるような
音色を奏でたい
宮本笑里さん

Healthy Kitchen
全国郷土料理めぐり
夏野菜のだし
【山形県（村山地域など）】

Healthy Column
脳も鍛える
片脚バランス筋トレ

ヘルチェック information
ヘルチェック新宿西口センター
リニューアル 完了

HEALTH CHECK HEALTH CARE CENTER ヘルチェック
総合健診センターヘルチェック

人が幸せになれるような音色を奏でたい

元オーボエ奏者・宮本文昭の次女として生を受け、23歳でCDデビュー。多彩なアーティストとコラボレーションしながら、クラシック音楽の枠を超え、独自の音楽表現を追い求めてきた。コロナ禍で活動が制限される中、音楽家として今、何を思うのか。ヴァイオリニスト・宮本笑里さんに話を聞いた。

ヴァイオリニスト

宮本笑里さん

Healthy Salon

父に覚悟を問われ音楽家の道へ

――オーボエ奏者である父に連れられ、生後2週間でドイツに移住。大自然の中でのびのびと育った。

ものすごくおてんばで、いつも黄色い声ではしゃいでいるような女の子でした。家の裏には牧場があり、まるでハイジの物語のような世界。家の中には、父が練習するオーボエの音が常に流れていて、木管楽器のアンサンブルを間近に聞くこともできました。「本当にぜいたくな時間だったな」と、あらためて思いますね。

――小学校入学と同時に日本に帰国。ヴァイオリンを習い始めたのは、7歳の時のことだ。

同級生が皆、習い事を3つも4つも掛け持ちしているのを知り、母と一緒に、近所のスズキ・メソードの教室に行ったんです。そこでいろいろな楽器のレッスンを見せていただいたのですが、ヴァイオリンの先生が一番優しそうだったので、「これをやりたい！」と。

その3カ月後に父がドイツから帰国したのですが、「これはまずいことが起きた」と思ったらしくて。自分も大変な思いをして音楽の世界で闘っているし、ましてやヴァイオリンは競争が厳しい世界。「娘がそんな世界でやっていけるのか」と不安になったようで、すごく反対されました。父方の祖父もオペラ歌手だったので、娘の私にまで〝2世〟のつらさを味わわせたくない、という思いもあったようです。でも、いざレッスンを始めてみたら、すぐにヴァイオリンの魅力に取りつかれて。「次はこんな曲を弾きたいな」と、ワクワクしながら練習していましたね。

でも、再びドイツに渡航した中学1年生の時、父にこう言われたんです。「ヴァイオリストになるなら、そんな甘い気持ちではやっていけない。本気でやるのか辞めるのか、どちらかを選びなさい」と。

自分はもうヴァイオリンから離れられないと思い、「本気でやらせてください」と父に言いました。それからはコンクールに向けて、人生で経験したことがないような猛練習が始まりました。あまりの厳しさに、泣きながら練習したこともあります。今までのんびりやってきた分、人一倍頑張らなきゃ、と必死でしたね。

父はオーボエ、私はヴァイオリン――楽器は違えど、心揺さぶる音楽の表現には共通のものがある。父は、ビブラートやあらゆる表現手段を使って、楽器を〝歌わせる〟方法を教えてくれました。

――14歳で「ドイツ学生音楽コンクール デュッセルドルフ」第1位入賞。その後、東京音楽大学の付属高校と東京音大ヴァイオリンコースを経て、桐朋学園大学のカレッジ・ディプロマ・コースに編入学。宮本さんは小澤征爾音楽塾・オペラプロジェクトや「のだめオーケストラ」（※）に参加し、演奏家としての道を歩み始める。

当時、同年代や下の世代には、英才教育を受けてコンクールで何度も入賞し、コンサートでは協奏曲をたくさん弾いているようなスゴい子が多くいました。刺激も受けましたが、正直ショックでしたね。「今までのんびりしてきた分、こんなに差がついてしまった。どうしたら追いつけるんだろう」と思い、1日17時間、休む間もなく必死で練習していました。

桐朋のディプロマ・コースに編入学したのは、当時師事していた堀正文先生が「このコースなら、演奏に集中して勉強できるよ」と勧めてくださったのがきっかけです。桐朋では小澤征爾音楽塾のオペラプロジェクトにも参加して、本当に数えきれないほどの貴重な経験をさせていただきました。

その後、J-POPやロックの曲も演奏するようになったのは、クラシックだけのヴァイオリニストとは違う立ち位置で、「私なりの音楽を発信したい」という強い思いがあったから。周りの先生や同級生の反応は冷ややかで、自分でも葛藤はあったのですが、「自分は自分」という思いは変わらなかった。他の人に何を言われようと、めげずに続けて来られたのがよかったのかな、と思います。

出産・育児を経て音に奥行きが生まれた

――2007年『smile』でCDデビュー。TBS系テレビ『世界遺産』のメインテーマやNHK大河ドラマ『天地人』の紀行テーマの演奏も担当し、宮本さんは着実にキャリアを重ねていく。

デビューしてからは、とにかく目の前の壁を乗り越えるのに必死でした。人に何かを伝えられる音楽を奏でることが、自分は果たしてできているのか――モヤモヤしていた時期もありましたが、コンサートも回を重ねるごとに、自分の100％を出せるようになって。経験を重ねることって大事なんだな、と思いましたね。

ただ、デビュー5周年を迎えた頃、ふと思ったんです。「私は、自分のやりたいことをやって生きているけれど、自分の理想の音って、本当にこれでいいのかな」と。

そんな時に出会ったのが、ロマ系ヴァイオリニストのロビー・ラカトシュさんでした。ラカトシュさんは、「演奏する時は呼吸だけではなく、背中を意識するんだよ」と教えてくださったんです。

ヴァイオリンは不自然な格好で弾くので、肩や首に自然と力が

Profile

みやもと・えみり

ヴァイオリニスト。14歳でドイツ学生音楽コンクール デュッセルドルフ第1位。小澤征爾音楽塾・オペラプロジェクトや「のだめオーケストラ」に参加し、2007年アルバム『smile』でCDデビュー。コンサートやテレビ、CMなど幅広く活躍中。元オーボエ奏者・宮本文昭の次女。

取材・文／吉田燿子　写真／角田修一

入ってしまう。それで上半身ばかり意識しがちなんですが、体幹を意識すると、力が抜けて、いい音が出せるんです。弾く姿勢によって、音色は劇的に変わる。「頭で考えすぎるより、音楽を感じて奏でることが大切」ということも、彼からもらった大きな学びの1つでした。

――28歳で結婚し、1女の母に。子育ての経験は、思いがけず音楽にも生かされることとなった。

娘が生まれたことで、体幹の使い方もさらに変わりましたね。赤ちゃんを抱っこしていると、二の腕や体幹が鍛えられるんです。コンサート本番ではハイヒールを履くので、以前は疲れるとふらつくこともあったのですが、それが一切なくなり、「地に足がついている」「立ち姿がすごく変わったね」と言われるようになりました。子育てと演奏活動を両立させる必要から、短時間に集中して練習できるようになりましたし、音の奥行き感も、一層わかりやすく伝えられるようになった気がします。

――昨年からのコロナ禍は、宮本さんの生活を一変させた。コンサートが相次いで中止になり、新作EP『Ｌｉｆｅ』のリリース・ツアーも2回延期された。

最初は「大丈夫、大丈夫」と、自分の気持ちに見て見ぬふりをしていたのですが、コンサートの中止や延期が積み重なるにつれ、心の中はどんどん傷ついていきました。生のライブには独特の音の響きや空気感があり、演奏者は聴衆から大きなパワーをもらえます。ライブ会場とは、自分と聴衆が同じ空間に身を置き、心を1つにできる唯一の場所。それを奪われてしまうのは、こんなにもつらいことだったのかと、あらためて思い知らされたのです。

その半面、ＳＮＳやネットで多くの人たちとつながれることがわかったのは、大きな発見でしたね。昨年は私も、無観客配信ライブや、インスタライブをやらせていただきました。どんな状況であれ、違った形で発信しながら、次につなげることが大事なんだな、と思うようになりました。

先日、延期に延期を重ねたビルボードライブの『Ｌｉｆｅ』リリース・ツアー初日を、無事迎えることができました。こんな時期に、いろいろな対策をして来てくださった方がいたことは、本当にありがたいと思っています。今後も感染対策に最大限配慮しながら、できる限りライブやコンサートを頑張って続けていきたいですね。

私にとって理想の音楽家は、常に父なんです。いつまでたっても追いつけない存在ではあるけれど、少しでも近づけるよう努力していきたい。そして、音楽の力で人を幸せにしてあげられるような――そんな音色が奏でられる音楽家になりたいな、と思います。

理想の音楽家は、父。少しでも近づけるよう努力していきたい。

写真／上飯坂一

Information

太古に存在した北米ララミディア大陸の恐竜や古生物をテーマに、宮本笑里とロックギタリストDAITAがコラボレーションしたEP。「恐竜をほうふつとさせる壮大な音楽。ギターとヴァイオリンが戦っているようなシーンもあり、それも聴きどころの1つです」

宮本笑里×DAITA『ララミディア』
2021年6月30日発売

Sony presents DinoScience 恐竜科学博 ～ララミディア大陸の恐竜物語～ 2021@YOKOHAMA
2021.7.17(土) - 9.12(日)
パシフィコ横浜 展示ホールA
https://dino-science.com

自分流、心と体のレジリエンスup!

音楽を聴いてリフレッシュ

疲れている時は、好きな音楽を聴いて、息抜きをします。
すると、心と体が浄化されて、また頑張れる気がします。

聴衆から力をもらう

聴衆と空間を共有できるライブは、私にとってかけがえのない時間。
笑顔や拍手をもらうだけで、力が湧いてきます。

自分の体の状態を知る

演奏を聴くだけで、その人の心の状態が伝わってきます。
自分の体を研究することで、心を安定させ、
よい演奏ができるよう心掛けています。

(※)のだめオーケストラ　フジテレビ系列ドラマ『のだめカンタービレ』のために結成されたオーケストラ。

Healthy Kitchen

menu file. 09

全国郷土料理めぐり

その地の食材を生かした「郷土料理」。家庭でも作れるシンプルな一品を受け継がれてきたストーリーとともに、ご紹介します。ぜひお試しください。

【山形県(村山地域など)】夏野菜のだし

村山地域は周囲を高い山に囲まれた盆地で、夏はうだるような暑さが続きます。炎天下での農作業を乗り切るために考え出されたのが、取れたての野菜を細かく刻むだけで出来上がる「だし」です。シャキシャキした食感と爽やかな香りに、温かいご飯でも、冷たいそうめんでも、箸が止まらなくなること請け合いです。

材料や味付けは家庭によって異なりますが、必ず入れるのは「なす」「みょうが」「きゅうり」。なすは抗酸化作用に優れ、みょうがは発汗を促進する、きゅうりは体の熱を排出するとあって、夏バテ対策には最高の組み合わせといえます。

この夏は、山形の先人の知恵が詰まっただしを手作りしてみてはいかがでしょう。

“おうち用”レシピ

なす1本、みょうが1個、きゅうり1/2本、大葉・長ねぎ（適量）を5mm角のみじん切りにする（なすは塩水に約10分漬ける）。さっと煮立てて冷ました調味料（しょうゆ大さじ1、酢小さじ1など）またはめんつゆ、納豆昆布と混ぜ合わせ、削り節をかける。お好みで、しょうがや青とうがらしなどを加えても。

なす

皮に含まれるポリフェノールの一種ナスニンには強力な抗酸化作用がある。疲労感の軽減や老化の原因といわれる体の酸化を抑制する効果も。夏バテ予防にぜひ取り入れたい食材。

制作・撮影：(株)アルベジオ

体のバランスを取るため、脳はフル活動！

中野ジェームズ修一 脳も鍛える 片脚バランス筋トレ

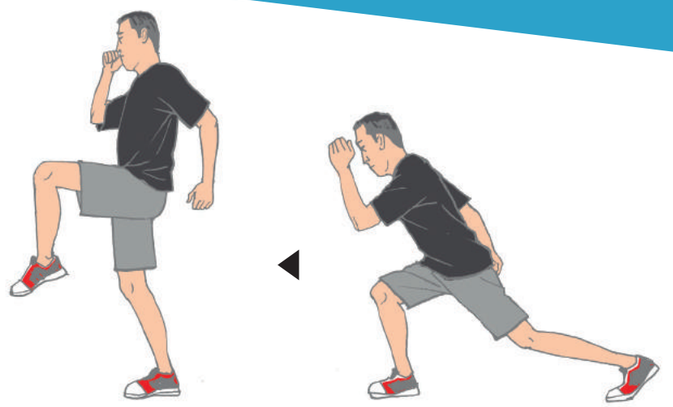
脳を鍛えるには「片脚立ちでバランスが取れるかどうか」も重視するといい。片脚でバランスを取るときには脳を使うのだ。下半身と体幹の筋肉とともに、脳も鍛えられる方法を、中野ジェームズ修一さんに教えてもらった。

ランニングマン

左右 20回ずつ

膝を大きく引き上げてバランスを取る

走っているように、片方ずつ膝を胸に引き寄せながら、バランスを取るトレーニング。後ろに下げた脚の膝を、太ももが地面と水平かそれ以上になるまで、しっかりと胸に引き寄せ、大きく動こう。



1 片脚を大きく後ろに下げ、爪先を床につける。前の膝は90度を目安に曲げる。頭から後ろのかかとまでが一直線になるように前傾する。

2 後ろの脚をすっと引き上げて胸に引き寄せ、また1の姿勢に戻る。走っているようなイメージでリズミカルに繰り返す。

脳トレといえば、計算問題やパズルを解くことと思いがちだが、実は筋トレやウオーキングなどの運動こそ、最高の脳トレーニングの方法。

「手足を動かすとき、脳は瞬時に、どの筋肉をどう伸張・収縮させ、どの順番で動かすのか、動かすときのエネルギーはどうするのかなどを判断し、全身の神経に指令を送っている。筋肉が動くということは、脳も動くということです」。

効率良く脳を刺激するために、中野さんは「バランスを取る動き」を勧める。「片脚で立ち、バランスを取りながら手足を動かそうとすると、平衡感覚を司る小脳という部分を特に使います。バランスボールが、もともと脳に障害のある子供向けに開発されたことからも、バランス感覚と脳との関連性が分かります」。

片脚立ちの状態を保てる筋肉を鍛えると、転倒の予防にもなる。「高齢になって転倒してしまうと長期間歩けなくなり、脳の老化も加速するので、その意味でも重要ですね」。

最近、「健康な人で片脚立ちが20秒間以上できない人は、脳に小さな血管損傷がある率が高かった」という論文も発表された。片脚立ちが危なげなくできるかどうかは、定期的にチェックしたい。

片脚立ちができない人は脳疾患がある恐れが

おとなにとって、足腰の健康は最も重要な要素の一つ。運動器（筋肉、関節などの総称）の障害によって日常生活に支障を来した状態を「ロコモティブシンドローム」と呼ぶ。その診断基準の一つが、「開眼片脚立ち」ができるかどうか。つまり、バランス力が「ロコモ」にならないために必要なのだ。

さらに、京都大学付属ゲノム医学センターの研究により、健康な人でも「20秒以上の片脚バランス」が取れない人は、脳内の血管損傷や認知機能の低下が起きている恐れがあるということが明らかになった。

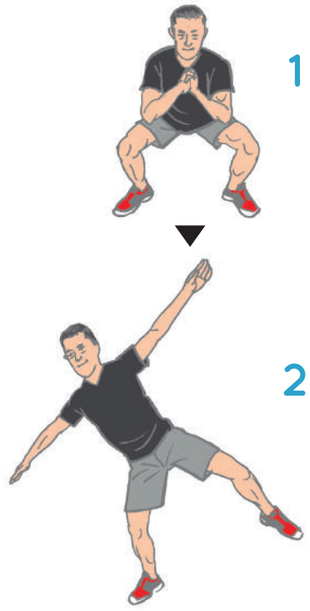
文／有留もと子　写真／稲垣純也　イラスト／亀川秀樹

シコフミ十字バランス

左右 それぞれ 10秒×10回

上下左右に動いてバランスをキープ

上下左右に大きく動きながら、バランスを取るトレーニング。片脚で立つときは、床についた足にしっかり体重を乗せるようにしよう。カウントを取りながら、リズミカルに動くとより効果的。



1 脚を腰幅よりも広げ、両手を合わせて「シコフミ」のように深く沈み込み、5秒間静止する。このとき爪先を外側に向ける。

2 膝を伸ばしながら片脚で立ち、両腕を真っすぐ左右に伸ばして10秒間を目安に静止する。猫背にならないように注意して。

3 両手を合わせて再びシコフミのように深く沈み込み、5秒間静止する。

4 反対側の膝を伸ばしながら片脚で立ち、両腕を左右に伸ばして10秒間を目安に静止する。

Adviser
フィジカルトレーナー
中野ジェームズ修一さん
Nakano James Shuichi

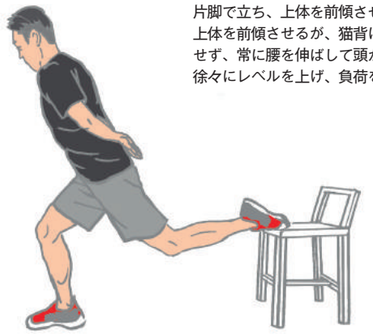
1971年生まれ。トップアスリートを中心に、メンタルとフィジカル両面の指導をするスポーツトレーナー。青山学院大学駅伝チームのトレーナーとして、チームを5度の箱根駅伝優勝に導く。『下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」』（だいわ文庫）ほか著書多数。

片脚バランス

左右 それぞれ 30秒×10回

バランスを取りながら片脚立ちになる

片脚で立ち、上体を前傾させるバランストレーニング。上体を前傾させるが、猫背になったり体を反らせたりせず、常に腰を伸ばして頭から腰までを一直線にする。徐々にレベルを上げ、負荷をかけていこう。



Level 1

両手を後ろに組み、片脚立ちで膝を軽く曲げ、後ろの足の爪先を椅子に乗せて静止する。膝を曲げたときに、膝が爪先よりも前に出ないようにする。

Level 2

椅子を使わずに片方の脚を後ろに上げて伸ばしたまま、両手を広げて静止する。片脚にしっかり体重を乗せてバランスを取ろう。

Level 3

後ろの脚を床と水平になるまで上げたまま、両手を後ろで組み、静止する。下半身の筋肉だけでなく、体幹の筋肉のトレーニングにもなる。

このコラムは『日経おとなのOFF』（日経BP）「脳も鍛える片脚バランス筋トレ」内の記事を転載・再編集しました。

ヘルチェック
information

ヘルチェック新宿西口センター リニューアル完了

人間ドック（7階）／一般健診（8階）と健診コース別にフロアを分け、混雑を緩和し、より安心してご受診いただける環境を整えました。

今こそ、年に1回の健診を欠かさずに

加茂比呂子
センター長

コロナ禍により生活環境に変化があった方も多いことでしょう。そうした変化は生活習慣病の発症・進行につながる場合があります。

昨年はテレワークや外出自粛などにより、健康診断のご受診を見合わせた方も多いようですが、定期的にご自身の健康状態を把握しておくことが重要であることは言うまでもありません。

ぜひ今年は受診を再開していただきたいと思います。

万全の感染予防対策をしております

川口佳代子
マネージャー

密を防ぎながらも、より多くのお客さまにご利用いただけるように、新宿西口センターのリニューアルを行いました。人間ドックと生活習慣病健診は7階、一般健診は8階と、独立したフロア構成とすることで、よりスムーズに、快適にご受診いただけるようになりました。

他のセンターと同じく、フロアにはパーテーションを設置し、定期的な消毒・換気の徹底、スタッフの体調チェックなど万全の感染予防対策を行っております。どうぞ安心して健康診断をご受診ください。

ヘルチェック新宿西口センター

東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F･8F

- JR「新宿駅」南口から徒歩7分
- 京王新線「新宿駅」新都心7番出口より徒歩3分

新宿西口センターの詳細は、Webでご覧いただけます。

HEALTH CHECK
HEALTH CARE CENTER
ヘルチェック

総合健診センターヘルチェック

公式SNSアカウントでも情報配信中です！

Web予約

PCでもスマホでも、
ネットで簡単予約！（24時間受付）

ヘルチェック　検索

電話予約

0570-012-489
（ナビダイヤル）
月～土 8:00～18:00
（祝日も受付）

HealthyLife No.143
- 発行日／2021年7月1日
- 発行／総合健診センターヘルチェック
- 編集協力／日経BPコンサルティング