

YEARBOOK 2012-2013

\ Bow wow /



初の海外開催！
ポートランド朝大学クラス

健康になれるまちを
目指しています



朝大学を、まちを応援します！
丸の内チャダンスクラス



朝大生のまとめ役
クラス委員！



丸の内 朝大学

学食として、まちの
店舗と提携しています



朝から楽しく学ぶ！



東京駅周辺の
大手町・丸の内・有楽町地区
120ヘクタールがキャンパス



\ Clickety-
Clack /



いろんな地域の人が
朝大学に関わっています



週末には丸の内を飛び出し
自分の目で見て考える
フィールドワークを開催



新潟で朝大生が
つくったお米



まちのヘルスリテラシーについて語る
福田洋医師と細川モモさん

外国人の先生もいます



どんどん出るアイデア！



CONTENTS

P2 Interview
まちづくりとデザイン／深澤直人

P4 特集 地域とつながる
富山／福島／その他の地域／ソーシャルプロジェクト

P12 Topics 1
2012年度の受賞
2012年度グッドデザイン賞／日本のコ・クリエーションアワード2012

P13 特集 都市を考える
ポートランド朝大学クラス

P16 Topics 2
学食・保健体育室・購買部

P17 特集 健康になれるまちをつくる
福田洋×細川モモ対談／健康系クラス紹介

P20 Data
受講生／講師／クラス／年表／キャンパスマップ

■編集
丸の内朝大学企画委員会事務局

■クリエイティブディレクション
株式会社バウム(宇田川裕喜)

■取材・執筆
中里篤美
西田知子
株式会社バウム(吉本淳)

■印刷・製本
株式会社 大伸社

■発行
丸の内朝大学企画委員会
一般社団法人 大手町・丸の内・有楽町地区まちづくり協議会
エコツェリア協会(一般社団法人 大丸有環境共生型まちづくり推進協会)
特定非営利活動法人 大丸有エリアマネジメント協会

■写真
山出高士
堺健司
貝守広貴
ゆかい(ただ・後藤武浩・川瀬一絵)

■ロゴデザイン
江口伸二郎

■装丁・本文デザイン
tobufune(小口翔平・西垂水敦)

※本誌内容の無断転記、記載、複写はご遠慮ください。
※本誌データは2013年1月30日現在の情報です。

朝からはじまる大冒険

丸の内の、朝の時間をデザインする
講座やプロジェクトを展開している丸の内朝大学。
今年も様々な広がりを得ました。

2009年に5つのクラスからはじまった朝大学も
今では1学期あたり約30クラスに。

活動のフィールドも広がり、地域プロデューサークラスを中心に、
日本各地で学び、新たなつながりを得ています。
そして初の海外講座となるポートランド朝大学クラスでは
現地に教室をつくり講義を行いました。

地理的な拡大だけではなく、可能性も広がっています。
心体学部では健康や美、妊娠・出産について、学ぶだけではなく
クラスを通じてこれからの考え方を描き出す動きができてきました。

本年度はグッドデザイン賞ベスト100と地域づくり部門の特別賞を受賞。
目に見えるモノのデザインではなく、仕組みや時間のデザインによる
エクスペリエンスデザイン(経験・体験のデザイン)の
代表例として、評価をいただきました。

意識的な人が集い、好奇心を発揮してうまれるパワーは
朝の短い時間の体験を、大冒険に変化させます。

2012年度の活動をまとめるこのイヤーブックは
そんな冒険の記録です。



丸の内朝大学とは／

2009年4月開校。大手町・丸の内・有楽町エリア全体をキャンパスに、朝7時台～8時台に開講する市民大学。持続可能なまちづくりを行う丸の内から、省エネルギー化、低炭素化につながる朝型ライフスタイルへのシフトを提案し、環境配慮型行動の定着をはかっている。
3カ月を1学期とし、春・夏・秋の3期開講する講座には年間でのべ約2500人が参加。各講座の開発のコンセプトは「丸の内で」「朝に」だけしか体験できないもの。30代のビジネスパーソンを中心に、年齢、性別、職業、勤務地も様々な人が学んでいる。
課題解決型のクラスが多いのが特長で、地域や都市、社会全体の課題解決に取り組む受講生が多い。その活動は講座の枠を超え、自主的なソーシャルプロジェクトとして発展し、朝の定期的な学びの場を通して醸成した都市型コミュニティが、世の中にグッドシフトを起こしている。

※「丸の内朝大学」は学校教育法上の「大学」ではなく、一般社団法人などによって運営される環境配慮型行動の定着を目的とした市民大学です。



デザイナー 深澤直人氏に聞く まちづくりとデザイン

丸の内朝大学は、2012年度グッドデザイン賞において、「グッドデザイン・地域づくりデザイン賞」を受賞しました。▼P.12
デザインの概念がモノからコトへと広がりを見せる中で、まちづくりとデザインの関係について
審査委員長の深澤直人さんに話を聞きました。

「仕組み」を デザインする。 自然とコミュニティが 生まれる

井上 デザインが姿かたちだけでなく、モノの関係性や仕組みという面で捉えられるようになりました。なぜ今こうした変化が起きているのでしょうか。

深澤 デザインと産業の関わり方が大きく変化し、製品の価値や良し悪しを、環境や公共性といった観点からも計るようになれば、社会に認めてもらえない時代になりました。ハードの美しさだけを問うことは必然的にできなくなり、私たちのない、見えないところに価値を見出すことが必要になってきたんです。

朝大学も、潜在的な可能性をよく見つけられたと思います。人々の暗黙の思いが実現されている。「頭がフレッシュな朝に学ぶっていいと思ってたんだよね」という共感が得られたことで、急速にコミュニティが形成されたのでしょうか。

井上 運営側と受講生と講師のフラットな関係性も特長で、受講生から事務局にいろんなアイデアや意見をもらいます。

深澤 朝大学は「エクスベリエンスデザイン」ですね。経験できる土壌さえ用意すれば、自然に育って、学びや気づきがたくさん生まれるんです。みんなで机を一緒に並べて「勉強しよう」というような「自覚しているエクスベリエンス」からはアイデアは生まれませんが、経験から得られるリアルなことを三者でシェアしているからこそ、価値がありますし、広がりを見せているのだと思います。

井上 深澤さんは、デザインの原点は「使いやすさ」と「美しさ」であるとおっしゃっています。朝大学のような、かたちのないもののデザインでは、どのようなすればよいのでしょうか。

深澤 まずは目に見えないわかりにくいものをわかりやすく、違和感がないと感じられるものにする。そうなるという人々やモノとの関係がスムーズになり、「美しさ」の定義が生まれます。それには運営体制や資金面も含みます。全体の仕組みがうまくデザインされてベラスがしっかりしていると、その上に「美しさ」や「使いやすさ」ができればいいのだと思います。

朝大学でいえばさらに、豊かさの土壌がある丸の内に存在する「コミュニティ」に入ることで、自分自身の豊かさが成長し、センスが磨かれる。センスと言うとわかりづらいですが、いいセンサーを持つことは、物事の良し悪しを判別できる豊かな感受性を得られるので、自発的な活動が生まれてきます。朝大学は、丸の内という場所の特性も生かした、全体の仕組みがうまくデザインされているので、見ていて安心感があります。

井上 丸の内というまちに備わる力も大きいんですね。オフィス街なので、無機質に見えていたところもありますが、朝大学のコミュニティを中心に、ヒューマンな雰囲気も出てきたと感じています。

深澤 日本の美学は、きちっとつくって崩すところ。そうすることでまちに味わいが出てきます。朝大学の「学食」のように、完成されたまちのコンテンツをつなぐのはいいですね。美しいまちには、しっかりとデザインされた仕組みがあるのだと思います。

井上 仕組みが「美しさ」を生むためには、まちの歴史や個性をうまく生かしてデザインすることも必要なんですね。

深澤 その通りです。僕は人の動きにこそ美学があると思っています。丸の内はプライドを持って背筋を伸ばして歩けるまちです。それは細部のいろんなところからきています。例えば、エレベーターを降りるときに、渋谷では自分が先に降りてしまふけど、丸の内では「先にどうぞ」と言えてしまふ。これは美しくなったという証拠で、理想的なことなんです。そして、美しいものに人は集まります。こうしたまちが持つ力を朝大学には全国に広げていって欲しいですね。

井上 ありがとうございます。これから自分たちの役割をしっかりと果たしていきたいと思っています。

深澤 朝大学には、単にモノやかたち、ファッション、流行だけがデザインではないという切り返しを担う場になっていただきたい。日本をよくするために、世界をよくするために、これからも頑張っていきたいです。

深澤直人

プロダクトデザイナー
1989年に渡米。サンフランシスコ IDEOにてデザインコンサルティングに従事した後、2003年NAOTO FUKASAWA DESIGNを設立。国内外の大手メーカーのデザインとコンサルティングを手がけ、デザインや製品開発の視点から企業ブレンも務めるなど、取り組むデザインの領域は多岐に渡る。2010年よりグッドデザイン賞審査委員長。2012年より第5代日本民藝館館長に就任。

井上奈香

丸の内朝大学企画委員会事務局
プロジェクトマネージャー
三菱地所(株)都市計画事業室環境ユニット兼エコツェリア協会コミュニケーション・デザイナー。2006年のエコツェリア協会立ち上げに携わり、以降、丸の内朝大学のほか「丸の内 SUPER COOLBIZ」などを担当。大手町・丸の内・有楽町地区のまちづくりに取り組む。

地域とながら

丸の内朝大学のキャンパスは、
大手町・丸の内・有楽町の、通称大丸有エリア。
東京だけで活動している市民大学と
思われるかもしれませんが、
実はそうでもありません。
地域と一緒に、学び、楽しむ。
広がる朝大学の活動を紹介します。

日本全国で
朝大生が
活躍

新潟 ▶ P.10

秋田 ▶ P.10

山形 ▶ P.10

富山 ▶ P.6

愛媛 ▶ P.10

福島 ▶ P.8

三重 ▶ P.10

宮崎 ▶ P.10

熱い思いを聞いて 固まる受講生の決意

「朝大生は目の輝きが違う」

そう話してくれたのは、2012年夏学期に開講した「地域プロデュースークラス富山編」のFW（フィールドワーク）で訪れた五箇山合掌の里・支配人の西敬一さん。宿泊型の農業体験プログラム「五箇山塾」の塾長も務める西さんは、全国から訪れる多数の観光客と接しています。「世界遺産の合掌造り集落を保存、伝承するにはどうすればいいか。過疎化する地域をどう盛り上げるのか。朝大生の顔を見て、自分の考えをストレートに表現しても受け止めてもらえそうだと思いました。だからちょっと熱くしゃべり過ぎました（笑）」

都市からの観光客の多くは、世界遺産を見学しておしまい。一度見たらもう十分という、いわゆる「観光スポット」のままではいけないと、西さんは農業や食文化体験の場もつくってきました。

「全国の人に何度も、継続して来て欲しいんです。そのためには、ネットワークが広がるのが大切だと思います。こちらの考えも伝わりやすいし、都市の人が思っていることも受け止められる。そうなれば、五箇山を盛り上げるアイデアも生まれるかもしれません」

ネットワーク。都市と地域がつながることと生まれる効果。そのひとつは、これまで地域活性化のために、地域の人が地域の中だけで考えてきたアイデアに、違う視点を盛り込めることです。ソーシャルネットワークの発展や東日本大震災を経て、「つながり」の時代といわれる今、都会人としての感覚が、地域の中で求められています。

朝大学が、地域に飛び出したのは開校間もない2009年夏。「温泉トラベルプランナークラス」が、宮城県でFWを行なってからです。以来、農業クラスなどで週末に行われるFWは朝大学の特徴であり、丸の内の朝の時間だけでは得られない、様々な気づきや学びを生み出しています。

中でも、2010年に経済産業省のジャパンプロデュースークラスプラットフォームの協力を得て開講した「地域プロデュースークラス」は、地域と強い関係を築いているクラスです。丸の内での座学、地域でのFWを経て、地域が抱えている問題を解決するアイデアを講座最終回で発表します。

2012年は、夏に富山、秋に三重をテーマに開講。東京で働いているけれど、自分の生まれ故郷を元気にしたい。いずれは地元と東京を結ぶ仕事がしたい。そんな、地域を盛り上げる力になりたいと



立山黒部アルペンルートのひとつ、弥陀ヶ原を歩く受講生たち



立山町・舟橋貴之町長



懇親会では、富山市八尾地区で踊り継がれる「おわら風の盆」が披露された



南砺市・田中幹夫市長



コンパクトシティを目指す富山市の市街地を走る路面電車「セントラム」



富山市、南砺市および立山町

富山

自治体の施策とコラボ
地域の積極的な関与がアイデアを生む

地域プロデューサークラス「富山編」

朝大生に期待しています！

富山市・森雅志市長

考える、「熱い」大人がクラスに集います。そして、それは地域側も同じ。五箇山の西さんのように、熱い思いを持った人が、FWで受講生を受け入れ、交流から生まれるアイデアに期待しています。

FWが終わった後に受講生からよく聞くのは、「こんなに温かく迎えてもらって、よくしてもらって、熱い思いを聞いて。簡単には引き下がれない！」という決意の言葉です。責任という負担に感じますが、受講生の顔はいたって楽しそう。両者が本気で取り組むからこそ、良質なアウトプットが多く生まれているのです。

縦割りリミに挑む
人を主役にした連携

富山をテーマにした地域プロデューサークラスでは、できそうでなかなか実現が難しかった様々な連携が起こったことで、クラスの活動に広がりがありました。

まずは、富山市・南砺市・立山町の3市町が共同で地域活性化のプロジェクトを始めたこと。そして、そのプロジェクトには、行政だけではなく、地域で暮らす民間人も加わったこと。さらに、プロジェクトが地域だけではなく、都市にある丸の内朝大学とタッグを組んだこと。

本クラスの企画者のひとり、富山市環境部環境政策課の中村圭勇さんはこの連携について、「行政の『縦割り』意識の中では画期的なこと」だと言います。「地域活性化に決まった答えがあるわけではありません。人と人との関わり合いの中で、価値観をベースにいろんな人がつながってコミュニティを形成し、素晴らしい展開が生まれればよい。それが、朝大学をプラットフォームにすればできるのではないかと思います。主役は人で、枠をとっばらってみんなで考えれば、よいアイデアも生まれます」（中村さん）

FWには、3市町の首長も訪れ、地域側の期待の大きさを感じたこのクラス。「富山の魅力発信講座」に通う地元の方々と一緒に考えたアイデア（上図）は、講座最終回に発表され、すでに活動がスタートしています。

「地域と都市の人がコミュニケーションできる場を今後もつくりたい」と話す中村さん。今後も3市町は朝大学との連携を継続し、長期的な視点で地域の課題解決と魅力発信に取り組む考えです。



福島

復興学クラス

「福島大学×丸の内朝大学 連携ソーシャルプロジェクト第1弾」

よそ者だからできることは何か
震災を考え続けた7日間

孫と
一緒に
住む日か



- 1 日目 | 7月2日(月) 7時15分～8時15分
復興学とは
講師：丹波史紀、木戸寛孝、古田秘馬
- ↓
- 2 日目 | 7月3日(火) 7時15分～8時15分
「食」について問題提起
講師：丹波史紀、本田勝之助
- ↓
- 3 日目 | 7月4日(水) 7時15分～8時15分
「職」について問題提起
講師：丹波史紀、竹井智宏
- ↓
- 4 日目 | 7月5日(木) 7時15分～8時15分
「観光」について問題提起
講師：丹波史紀、関昌邦、深田智之
- ↓
- 5 日目 | day off
- ↓
- 6 日目 → 7 日目 | 7月7日(土)・8日(日)
[FW(フィールドワーク)]
現地視察 in 福島

今も続く、
受講生の活動

○さすけね! 福島☆復興レストラン



福島産を食べて、考える

クラスを受講していない人にも「復興学」や、福島の今を知ってもらいたいと2012年秋から定期的に開かれているイベント。福島産の食材を使った料理を食べながら、福島で学んだ内容を受講生が説明したり、ゲストを招いて放射線の講義を行ったりしている。

○「happy-しあわせを探すあなたへ」復興支援上映会

収益金で福島での上映を実現

2013年1月に東京都内で開催された上映会の収益金を使って、2月に福島市で無料上映会を開催したペイ・フォワードプログラム。世界中の「幸せ」をインタビューしたドキュメンタリー映画「happy」を通して、被災地の人々に希望を与えたいと企画された。



朝大学経験者から受講生を募集した本クラス。福島県出身者も多く、復興に向けて熱い思いを持った人々が集まった



国産木材の有効活用のためバイオマス発電に取り組む「グリーン発電会津」を見学



会津若松では、ITを活用した雇用創出に取り組む「福島イノベーションセンター」の説明を受ける



「JA新ふくしま」で食品における放射性物質検査のやり方を学ぶ



「会津藩校 日新館」ではFWで感じたことを受講生同士でシェアした

コミュニティの 力で解決する

2011年4月に開催した「丸の内朝大学コミュニティアクション for 東日本大震災」。朝大生が考えていた被災地支援のアイデアをシェアし、話し合える場を提供したこのイベントを発展させたのが、通称「復興学クラス」です。

7日間集中講座として夏学期に開講した本クラスは、丸の内での座学と、福島での1泊2日のFW(フィールドワーク)で構成。「食」「観光」「仕事づくり」にフォーカスし、解決策を議論しました。

本クラスを企画し講師も務めた福島大学の丹波史紀准教授は、「復興は日本全体の課題。福島の復興を通して、日本に新しい価値の創造をするときに、朝大学のコミュニティが生かせる」と話します。多様なステークホルダーが存在する複雑な状況だからこそ必要とされた「よそ者」の視点。地域や職業、年齢などの壁を超え、課題を自分ゴトにできるフラットな感覚を持った「熱きよそ者」が集まる朝大学に、講師や福島のFW先から大きな期待が寄せられました。

クラス終了後も続く受講生の活動は、その期待に応えるものといえるでしょう。ここに、コミュニティソリリュションのひとつのカタチがあります。



ソールシャルプロジェクト

ソールシャルプロジェクトとは

丸の内朝大学のクラスをきっかけに、受講生ネットワークから生まれた、まち、地域、社会を変えるプロジェクトのこと。行政などと連携した、自主的な活動が日本全国で行われています。

▶ 詳細は朝大学のWEBで <http://asadaigaku.jp/social/>

第1期で大きな手応え
新たな提案に期待

2011年秋に行われた地域プロデューサークラス三重編を2012年も開講。2011年のクラスからは「TEAM BANCO」(P11参照)など、行政や地場産業の企業を巻き込んで地域を活性化化するプロジェクトが生まれ、現在も課題に取り組んでいます。

今回も、三重の価値に共感した受講生が、伊賀の忍者、鳥羽市相模町の海女などをテーマにしたアイデアを発表。鈴木英敬知事が受講生との懇親会に参加したり、行政関係者が最終回プレゼンに参加したりと、行政からの厚いサポートを受けながらクラスは進みました。

地域プロデューサー
クラス「三重編」



受講生 41人 全員集合

三重県の鈴木知事も教壇に立ち、受講生に魅力を伝えた



三重

地域と関わるプロジェクト

●新潟維新隊



2011年春・地域プロデューサークラス新潟編から生まれたプロジェクト。「出会う・つながる・ふるさとなる」をコンセプトに、新潟の人々と交流をしています。2012年は新潟市内の田んぼで、アイガモ農法による米を生産し販売。丸の内では11月に行われた「ジャパンフードフェスタ2012」に新潟市と共同で出店しました。

●TEAM BANCO



土鍋シェア80%を誇るといわれる三重県の陶磁器「萬古焼」の都心でのPRが目的。2011年秋・地域プロデューサークラスの受講生ブレゼンが発展したものです。世界各国の料理を萬古焼でつくる「萬古食博覧会」のほか、11月からは四日市の窯元と共同で「朝鍋プロジェクト」を企画。地域を巻き込み積極的に活動しています。

●Team ひじき



三重県ゆかりの歴史ポイントや物販・飲食店を自転車で巡り、三重の人々と首都圏の三重ファンを結びつけるイベント「結ボタ」を企画運営。2011年秋・地域プロデューサークラス発のプロジェクトです。ボタとはボタリングの略で、自転車でのんびり走る散歩的なサイクリングのこと。東京で3回、伊勢志摩で1回開催されています。

●東京シャボン玉倶楽部

喫煙所コミュニティの魅力をそのままに、タバコをシャボン玉に代えた憩いの場「シャボステーション」普及を目指す。

●東京木こり倶楽部

薪割りや森の恵みを通して心地良いライフスタイルを楽しもうと、アウトドアファンのココロを満たす活動を行なっている。

●東京キャンプ

公園を活用してキャンプするという発想をベースに、都会の暮らしの中でも、手軽に楽しく自然と触れ合うコンテンツを展開する。

●ゴスペルクワイア“Birds”

丸の内コーラスクラス卒業生が参加。ヒルズマルシェなどのイベント出演を重ね、2012年冬には単独コンサートを実現。

●Theatre at Dawn

夜明けの劇場「オーブ(朝公演)」を、新しい朝活のかたちとして提案。12月には早朝のカフェでジャズライブを企画した。

●ハイタッチ隊

街角で道行く人に「ハイタッチ」をする活動を展開。ハイタッチをコミュニケーションツールにまちに笑顔を増やしている。

ほか、多数のプロジェクトが進行中!



第3弾の地域は瀬戸内の島々

2010年秋に沖縄、2011年春に佐渡を訪れた本クラス。2012年は、瀬戸内海・愛媛しまなみ海道の離島をめぐる旅です。1泊2日のFWでは、島の人々と交流。ゆったりと島時間を満喫しました。

愛媛

ニッポン再発見クラス



お湯につかる以外の楽しみ

温泉分析書の解説から温泉宿、食、湯めぐりトラベルプラン作成まで、多様な切り口で温泉を学ぶクラス。春は山形・赤湯温泉、秋は秋田・乳頭温泉郷でFW。温泉を取り巻く環境や現状を知れるのも魅力です。

秋田・山形

温泉トラベルカルチャークラス



天孫降臨の聖地ヒムカを巡る

2012年に編纂1300年を迎えた古事記がテーマ。ヒムカ神話の里・宮崎で行われたFWでは、地域の協力のもと重要無形民俗文化財に指定される高千穂の夜神楽を鑑賞し、引き継がれる伝統を感じました。

宮崎

ソウルトラベルクラス



受講生が佐渡の芸術祭に出演

佐渡に本拠地を置く太鼓芸能集団「鼓童」監修。丸の内では太鼓を叩き、FWで太鼓漬けの生活を送り完成させた演奏は、8月に行われた国際的野外フェス「アース・セレブレーション2012」で発表されました。

新潟

鼓童プロデュース!和太鼓クラス

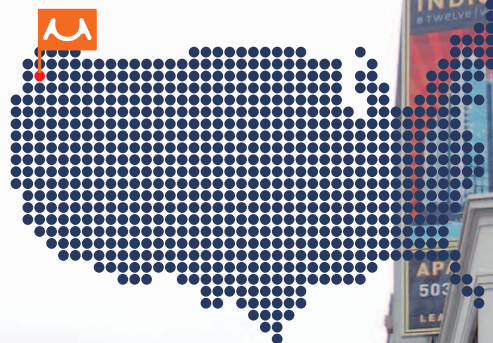


都市を 考える

秋学期に開講した初の海外講座。
丸の内での講義とあわせて
現地でも講義を開催しました。
世界から注目される先進都市で学んだ
これからの都市の姿とは？

Portland

DATA
所在地：アメリカ合衆国北西部
オレゴン州 第1の都市
人口：約60万人



ポ
ー
ト
ラ
ン
ド
朝
大
学
ク
ラ
ス



PDC (Portland Development Commission) で、ポートランドの開発に携わるブルース・アレンさんと山崎満広さん。一番左は丸の内朝大学企画委員会の井上奈香。

朝大学のまちづくりや、地域と連携した取り組みが高い評価を受けました

2012年度 グッドデザイン賞 GOOD DESIGN

■主催：公益財団法人日本デザイン振興会



丸の内朝大学は、2012年度グッドデザイン賞において、「グッドデザイン・ベスト100」の中から選ばれる特別賞「グッドデザイン・地域づくりデザイン賞」（日本商工会議所会頭賞）を受賞しました。

グッドデザイン・地域づくりデザイン賞は、「豊かでゆとりのある国民生活の実現、地域経済の活性化、社会一般の福祉の増進等、わが国経済・社会の発展に寄与するもの」に贈られる賞です。

11月25日にグッドデザインエキシビション会場にて行われた発表では、「朝に学びたい」という人々の気持ちを実現

したことでコミュニティが自然に広がった。非常に力強い起案がある。デザインの概念を大きく良い方向に変え、リードしている」（深澤直人審査委員長）、「人にきちんと伝わるか、どのように感じるかという視点でデザインをマネジメントしている。デザインが地域づくりにも大切であることを考えさせてくれる象徴的な活動」（佐藤卓審査副委員長）というコメントをいただきました。

丸の内朝大学では、今回の受賞を力に、大手町・丸の内・有楽町地区のまちづくり、さらに日本、世界各地に寄与するべく、今後も積極的に活動を行ってまいります。

日本のコ・クリエーション アワード 2012

■主催：cotas（運営：株式会社インフォバーン、株式会社電通）

2012年夏学期に開講した「地域プロデュサークラス 富山編」から生まれた「多手山プロジェクト」が、「日本のコ・クリエーションアワード 2012」において「ベスト・ケース・スタディ」に選ばれました。

この賞は、オープンイノベーション情報ウェブメディア「cotas（コタス）」が主催。先進的かつイノベティブで新しい価値づくりを促進する、すぐれた共創事例5つが「ベスト・ケース・スタディ」として選定されたものです。「多手山プロジェクト」は、クラス終了後に、行政や地域の人々と連携して企画を実現させた点などが、「都市と地方、プロと素人、行政と民間、による共創の好事例」として高く評価されました。





現地での2日目の講義は、朝大学らしく8時から開始



駐車場を活用した屋台村が街中にある



地域に根ざしたデザインで有名なACE HOTELに隣接する場所が会場



住民がまちの コンセプトを理解

「全米で最も環境に優しい都市」(2008)に選ばれたことがあるオレゴン州ポートランド。ナイキなどのスポーツ産業やインテルを中心としたIT産業、広告やクリエイティブ企業が集積し、センスある人々が「このまちに住みたい!」と全米から集まってくる場所です。さらにエリアごとに、ネイバーフッドアソシエーションというNPOが形成され、住民が都市計画に積極的に関わっていることから「隣人都市」とも呼ばれています。

2012年、朝大学はじめてキャンパスを海外に広げました。それが秋学期に開講した「ポートランド朝大学クラス」。環境先進都市を目指す丸の内でも、まちづくりに取り組むコミュニティとして、その施策や人々の考えに学ぶところが多いのではないかと企画されました。

講座は全9回。前半は丸の内での基礎講座とし、ポートランドのライフスタイルやコミュニティ感覚を紹介した『グリーンネイバーフッド』の著者である、吹田良平さんなどが教壇に立ちました。

後半はポートランドでの授業です。ポートランド観光協会のジェフリー・ハマリーさんほか、クリエイティブエージェンシーのディレクター、地元との

結びつきを大切にするアートスクールPNCAの学長、まちを走る路面電車の設計者など、10人以上の人が講師として参加。ポートランドの魅力やまちづくりについて話してくれました。

中でも、パールディストリクトエリアのネイバーフッドアソシエーション、PDNAで企画を担当するケイト・ワシントンさんは、講座のなかで、人々をまちづくりに関与させるためには「Face to Face」が大切だとスピーチ。メールやWEBで情報を発信してはいるが、手に取れる新聞やチラシ、そして何より面と向かって話す場がとても重要だと言います。実際、PDNAが毎月開くボードミーティングはすべて一般に公開されており、住民でなくとも(訪れた外国人でも)自由に参加できます。

マンション管理の仕事をする受講生の吉田啓助さんは「歴史や文化に息づくまちのDNA」、コンセプトを、住む人、働く人みんなが共有していることに驚きました。日本でも、それが何か明確にするワークショップのような場を設け、仕事だけでなくプライベートでも活動していきたい」と話してくれました。

まちがどんなカラーとアイデンティティを持つべきか。住民は知っていて、常に考えている。そのような仕組みをつくるのが、愛着を持てるまちづくりの第一歩なのかもしれません。



ポートランドのLRT(路面電車)を運行するTriMet社のボブ・ハスティングさんが交通政策をレクチャー。



Interview

ポートランドのあるオレゴン州では、1973年に「都市成長境界線」という土地利用計画法が制定されました。徒歩20分圏内のまちを目標に、開発を行える地域とそれ以外を明確に区別したことで、高密度な市街地が形成される一方、都市部から容易にアクセスできる郊外には緑豊かな土地が広がる、都市と自然のよさを享受できる現在のポートランドができあがったのです。

PDNAはポートランド市全域の開発を担う組織。パールディストリクトの都市再生事業においては、市から業務を請け負い、執行機関として民間企業と多様な事業を展開。ストリートカーの延伸などを公共事業として実施しました。行政として、まちを規制するのではなく、まちをつくる当事者としてプランニングにあたる集団です。

ポートランドがユニークなのは、まちの方向性、アイデンティティがそれぞれのエリアにあること。例えば、ある建物の1階に空きが出たので、ファストフードが出店したいという。お金もたくさん払うから、地主はOKと言いたいそうなのだけど、ポートランドの人はNOと言います。このまちには必要ないと。PDNAはその話を聞いたから、そのエリアの地図を広げて、まちに何が足りないか一緒に考える。ネイバーフッド

まちに必要なものは住民が決める その実行をサポートするのが行政組織

ポートランド市開発局
ビジネス/産業開発マネージャー
山崎 満広 さん

高校卒業後に渡米。アメリカ各州の行政府で都市計画に携わる。現在は、ポートランド市開発局:PDC(Portland Development Commission)において、クリーンテクノロジー、輸出開発や企業誘致を担当。

アソシエーションの人も呼びますよ。地主とまちの相互利益のマッチングですね。そしてPDNAが企業の誘致もサポートする。ネイバーフッドのためのネイバーがいて、良くないものはそぎ落としていくんです。

景気が悪い現在ですが、ポートランドは人口も増え、まちは発展しています。ユニークな才能も集まってくるし、まだまだ余力がある。60万人程度の小さな都市だからできることかもしれませんが、PDNAのような進歩的な機関は、これからのまちづくりに必要だと思っていますね。



健康 を つ な げ る

2012年、朝大学ではのべ23の健康系クラスを開講。
ヨガ、食生活などテーマは様々ですが、
朝から身体を意識する場を提供してきました。
都市で健康に暮らす。そのためにはどうしたらいいのか。
医師の福田洋先生と予防医療コンサルタントの
細川モモさんに聞きました。

求心力のあるまち・ 丸の内が担う 健康へのアプローチ

細川 私は2012年秋季学期に「タニタ
とつくる健康の習慣クラス」「美活・妊活
クラス」の2つの講座で講師を務めたの
ですが、受講生のみなさんは自分の体や
健康に関する知識を得ようと、とてもど
ん欲です。もともとリテラシーの高い方
も多いのですが、どんなにハードで
難しいテーマをぶつけても、食らいつい
てこられるんですよ。

福田 みなさん、モチベーションが高い
んですね。一方で健康や医療に対する興
味はあっても基礎知識のバランスが悪い
方も多いです。知識を自分の生活に結び
つけて生かしてこそ、本当のリテラシー
です。予防医学という言い方をすると
ハードルが上がるかもしれませんが、毎
日の睡眠や食事など、どのような生活を
すれば健康になれるのか知りたいという

丸の内にどんどん広がる！ 学食・保健体育室・購買部

オリジナルの中紙を入れた
学生証タンブラー。



キャンパスの広さ

120 ヘクタール

提携店舗数（2012年秋季学期実績）

学食	保健体育室	購買部
19	3	1
店舗	店舗	店舗

▶ 詳細は朝大学のWEBで

<http://asadaigaku.jp/service/>





福田 洋

順天堂大学医学部総合診療科 准教授
順天堂大学大学院医学研究科(公衆衛生学)博士課程修了。医学博士。専門は予防医学。都内企業の産業医、健診医、内科医の三角形の業務を通じて、働きざかり世代に有効な予防医療の確立を目指す。多職種産業保健スタッフの研究会「さんぽ会」の事務局長。職域ヘルスプロモーションの取り組みなどについて国際学会等で発信している。
さんぽ会: <http://sanpokai.umin.jp/>

細川 モモ

予防医療コンサルタント
栄養学を中心に7年間欧米の大学や学会に通い、2009年東京とNYの医療専門家からなるプロジェクトチーム「Luvtelli 東京&NewYork」を設立。2013 ミス・ユニバース日本大会オフィシャルトレーナーとして美女たちの食事指導を務める。著書に『タニタをつくる美人の習慣』などがある。2012年秋学期より丸の内朝大学講師。
Luvtelli 東京&NewYork: <http://www.luvtelli.com/>



タニタをつくる健康の習慣クラスの初回には、タニタ食堂オリジナルのサンドイッチが提供された。

人は多いと思います。中でも、食へのニーズが高いですね。
細川 特に2012年に注目を浴びた「タニタ食堂」あたりから、いよいよ予防医学元年の到来かというくらいの勢いを感じています。ただ、人が健康になるためには食事の知識だけではなく運動や睡眠などの複合的な知識が必要。それをいかにわかりやすく伝えるか。最新の医療の知識も必要ですが、基礎をしっかりと提供することに力を入れています。朝大学でクラスを担当したのも、そういった思いからなんです。
福田 基礎的な知識をきちんと伝えるということにはとても賛同します。テレビ

番組などでは一部のとんがったところを取り上げるので誰もが注目し知識を得るのですが、自分の体の仕組みがどうなっているのかというような話を聞く機会はほとんどないですね。
細川 ダイエット意識の高い女性たちに血液検査をすると、ひどい貧血の人が多くいます。もっときれいな体になりたい、もっと健康になりたいとがんばってきた結果、貧血になってしまっているという本末転倒のケースをたくさん見てきました。健康になるために何をすべきか、取捨選択する前に、取捨選択するための知識を持っていないば間違ってしまう。メディアが取り上げるたくさんさんの情報に振り回され、健康になるところか、偏った体づくりをしてしまっている場合が多いですね。
福田 人間の体というのは本来、常にきれいなハーモニーを奏でる素晴らしいオーケストラのようなものです。自分の体はすごい「その体は自分でコントロールできるんだ」という感覚をいかに持つのか。できると思っている取り組みは、私は健康に近づくと感じています。
一方、WHO(世界保健機関)の報告では健康は個人でコントロールできない状況になりつつあるといわれています。健康の社会的規定要因と呼ばれるもので、親の年収や教育、雇用、社会的支援などの環境格差により人の健康状態は決まってしまうかと思えます。
細川 コミュニティの中での健康づくりという点でいえば、丸の内朝大学に通う受講生を対象に、ビジネスパーソンの健康状態の実態調査を行いました。まだ始めたばかりの段階ですが、こうしたデータをとることに意義はあるでしょうか。
福田 あると思います。特に「求心力」の強い丸の内だからこそ意義があると思います。多くの人々を引きつける魅力があつて、働きにきたり買い物にきたり、目的を持って人が集まるまちの人たちが、どんな状態にあるのか。人の集団の病気や健康状態の頻度からその原因を考察する学問を疫学と言いますが、疫学的にも極めて有意義なデータになると思います。注目されるまちだからこそ、睡眠時間や運動習慣、肥満の状況など、数値を出すことでいろいろなインパクトを与えてくれるでしょう。
細川 求心力の強いまちだからこそ、コミュニティの中から新しい価値観を生み出し、社会に広めていけるかもしれませんね。もしも一企業が発信したなら、そこには利益が絡んだり、スムーヴに受け入れられないところもあると思います。健康であるためにどういう働き方を選ぶのか、どう生きていくのかをコミュニティの中から提案できれば、説得力があるのではないのでしょうか。
福田 そのとき、先ほどおっしゃって

てしまうという研究結果があるのです。健康は自分でつくれるのか、つくれないのか。様々な意見がある中で、私は健康な自分であるための唯一の希望となるのが、ヘルスリテラシーではないかと考えています。
細川 健康は人生の目的ではありません。健康をつくらなければいけないというのは、それを目的にするのではなく、家族を守ったり、自分の人生をよりよくしていくために必要なものです。でも、そうしようと考えたとき、日本ではあまりにも情報提供が遅れているので、リテラシーが学校の保健体育のレベルで止まってしまうというんですかね。
たように健康を目的とする提案ではなく、まずはまちに集う、まちで働く人々に役立つ情報を提供することです。例えば、中性脂肪を下げるためではなく、仕事の能率を上げるための疲れない食事メニューというように、入り口は興味を持ってもらえるようにラッピングした方がいいでしょう。健康を目的としていたわけではないのに、いつの間にか、健康的な生活をしているというのが理想のヘルスプロモーションですね。

●タニタをつくる健康の習慣クラス

都市型ワーク・ライフ・バランスのために
講師: 細川モモ、本田由佳、西澤美幸



「丸の内タニタ食堂」をキャンパスに秋学期に新規開講。通信機能付き歩数計を各受講生に1台提供し運動をサポート。プロフェッショナル仕様の体組成計からだのコンディションを毎回計測することで、受講生の健康管理意識を高めた。クラス終了後も、体組成計測付きの健康セミナーを受講生が自主企画するなど、クラスは盛り上がりを見せている。

●[女性限定] 美活・妊活クラス

いつかのために今からできること 女性編
講師: 佐藤雄一、細川モモ、本田由佳



秋学期に新規開講。学校では学ぶことができなかった「卵巣」「女性ホルモン」「産むためのカラダづくり(妊活)」といった女性のカラダについて知り、健康でキレイになる習慣について学ぶクラス。フィールドワークでは、産婦人科・不妊治療クリニックを見学し、卵巣年齢をチェック。最終回では「丸の内OL 美活・妊活7カ条」を作成した。

まだまだある! 2012年開講の“健康系”クラス

- YOGA for ビジネスパーソン・クラス 春・夏・秋
- トライアスロンクラス 春・夏・秋
- Yoga for Purity Within 春・夏・秋※
- 丸の内チアダンスクラス 春・夏・秋
- アートヴォイスメソッドクラス 春・夏・秋※
- カラダ機能改良計画2012クラス 春・夏・秋※
- [女性限定] Dole スムージーとBeauty Lifeクラス 夏
- セルフボディカウンセリングクラス 夏
- [女性限定] 魅せるカラダクラス 夏
- カラダコミュニケーションクラス 秋
- [特別開講] 丸の内を考える「賢いからだ」 秋



春・夏・秋は開講学期
※のクラスは各学期で名称が異なります。

「ヘルスリテラシーは
コミュニティの中で
伝染します」



「朝大学で高まった
リテラシーが
まち全体におよぶと
いいですね」



福田 ヘルスリテラシーの大切さは、その人自身が情報を得て健康になるという以外にもあります。ヘルスリテラシーの高い人が集団の中にいると、その集団のヘルスリテラシーも上がることが期待されています。
細川 なるほど。「タニタをつくる健康の習慣クラス」の受講生も、講座で身につけた知識をほかの朝大生にも知って欲しいと、クラス終了後に自主的な健康セミナーを企画してくれました。そうやって、少しずつ朝大学全体のリテラシーが上がっていきそうですね。
福田 ええ。ヘルスリテラシーは伝染していくものなのです。そういう意味で、健康格差への処方箋としても期待されています。これからは、会社の従業員のヘルスリテラシーを高めたなら経営はどうなるか。ヘルスリテラシーを高めるまちづくりをしたらまちはどうなるか。コミュニティの中で、ヘルスリテラシーをどう活用するかという視点を私たちは持つべ



美活・妊活クラスのフィールドワークの様子。産婦人科・不妊治療クリニックで、講師から説明を受ける受講生。

受講生のまとめ役！ クラス委員

クラス委員とは？

受講生から選ばれるクラスのファシリテーター。各クラスで1、2名が選ばれます。授業の出席をとったり、事務局からの連絡を受講生に伝えたり、卒業式を企画したりと、クラスを盛り上げる役割を担っています。受講生、講師、事務局の間をつなぐ、朝大学運営に欠かせない人たちです。

Interview

クラス委員をまとめる各学期のクラス委員長にアンケート。

クラス委員が企画し、各学期末に行われる卒業式が大きな思い出となっているようです。

- Q1 クラス委員をやって大変だったことは？ Q2 クラス委員の思い出は？ Q3 クラス委員長の思い出は？
Q4 クラス委員を経験して、自分の中で起きた変化は？ Q5 朝大学の魅力は？



春学期
香川 敬博さん

2012年の受講

ソウルトラベルクラス
(クラス委員)

Yoga for Simplicity

タニタとつくる健康の習慣クラス
(クラス委員)

A1. 大変でもあり楽しい時間でもありますが…やはり卒業式1週間前の準備追い込みでしょうか(笑) A2. クラス委員のやるべきことが、仕事の都合でどうしてもできなくなってしまったとき、誰となくさりげなくフォローしてくれたこと。 A3. 卒業式2次会でクラス委員チームのみんなからいただいたサプライズ(色紙と秘馬さんの生演奏)※秘馬さん:朝大学プロデューサーの古田秘馬。 A4. 早起きする理由ができたことで習慣が強制的?! (笑)に身についたこと。クラス委員を経験し役割をいただいたことで、いろいろな人たちの考えや物事の進め方により多く触れることで、普段の生活や仕事でも考え方やアイデアの幅が広がりがポジティブにモノ・コトを考えるようになったこと。 A5. 明るくポジティブな人たちが集まりつながることで、普段の生活の中で自分ひとりでは思いもよらない、なるほど!と思う新しい考えや面白いコトを共有し、社会的な立場など一切関係なくお互いを尊重しながらみんなで実現に向けて頑張ることができる、貴重なコミュニティであるところが魅力に思います。



夏学期
高畑 憲介さん

2012年の受講

温泉旅の幸せ探究クラス
(クラス委員)

日本のものづくりクラス
(クラス委員)

マネーコミュニケーションクラス

A1. 楽しいことの方が多かったのを忘れました(笑) A2. 初クラス委員の時に仕事で卒業式に行けなかったけど、2次会が終わったときに委員の仲間から電話があり、交代でありがとうのメッセージをくれ、うれしかった。 A3. 見るからに頼りない自分が、委員長をやることになったが、委員のみんなや、事務局のみなさん、楽しんでいる受講生のみんなが変わらずあって、いつも助けられていたことを再度感じたこと。 A4. 人見知りやしやべるのが下手なのは相変わらず。それでも丸の内にある新しい出会いが楽しみになったのが小さな変化。そんな小さな変化もいろいろな人を巻き込むと大きくなるから面白い。 A5. 「これだけいろいろな人がいたら会社をつくれるね」という話がクラスで出た。本当にそう思うくらいに受講の度に新しい出会いや刺激にあふれていること。入学式がない代わりに、卒業式で初めて全クラスが集まって、そこから始まることの方が多くて、「ありがとう、さようなら」じゃなくて、「ありがとう、また明日!」という気持ちになる、きっと世界にひとつだけの大学。



秋学期
市原 潤さん

2012年の受講

温泉旅の幸せ探究クラス

地域プロデューサークラス 富山編

温泉トラベルカルチャークラス
(クラス委員)

A1. クラス全員の名前を覚えること。元々物覚えが悪いので(笑)。でも一人ひとりというんな会話ができ、本当に楽しかった! A2. 卒業式にクラスのメンバーからサプライズでプレゼント(温泉グッズ)をもらったこと。みんなと一緒にクラスで過ごせて、幸せでした! A3. 初クラス委員、初クラス委員長という状況で不安もあった中、「過去のやり方に囚われ過ぎず、自分たちらしい卒業式を企画しよう!」と、クラス委員みんながフォローしてくれたお陰で、楽しく議論を進められたこと。一つのモノをみんなでつくり上げる瞬間、最高でした! A4. 自分自身を“楽しむ”ということ。早起きすることも、みんなをまとめることも、大変なことはたくさんあるけど、そんな状況自体も“楽しもう!”と感じるようになったこと。 A5. 個性の集まり。みんなキャラが濃い(笑)。一人ひとりが“もっと自分自身を楽しもう!”という気持ちが強いので、集まることですごいパワーが生まれてる。丸の内の朝が清々しいのは、朝大生が毎日そこから飛び立ってるからですかね(笑)

\ クラス委員ブログも更新しています! /

朝大学のWEBでは、クラス委員が授業の内容や様子をレポートするブログを開設しています。クラスの雰囲気を感じてください!

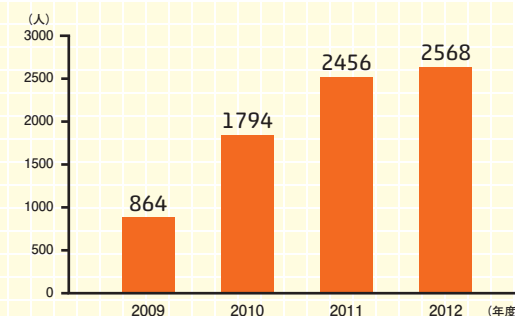
▶ 詳細は朝大学のWEBで <http://asadaigaku.jp/blog/class/>



朝大学に通う人たちは、年齢も職業も様々。
学生時代や仕事の友人とは違う、
興味関心が近い“同志”と知り合うことができます。

年間受講生数

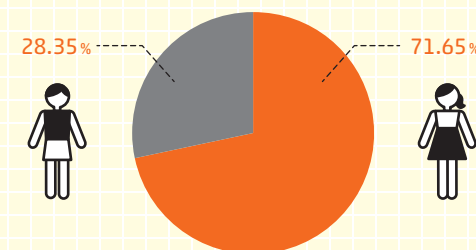
のべ 2568 人



春821人、夏712人、秋には過去最高となる1035人の方々が早朝の丸の中で学びました。

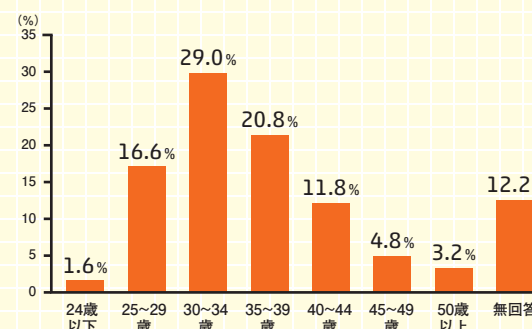
男女比

約 3:7 男 女



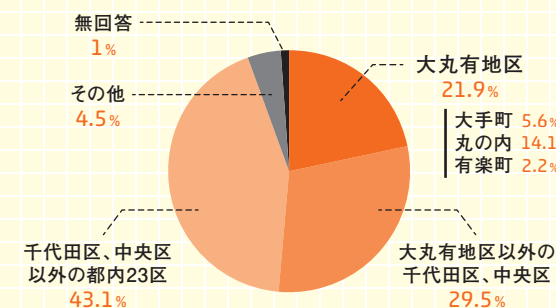
受講生の約7割が女性。女性限定クラスもありますが、「映画コミュニケーションクラス」では男女半々。クラスごとに様々です。

年代



受講生の半分以上が30代。若手社員から、会社で要職につく人まで、幅広い年代の人たちが一緒に学んでいます。

勤務地



朝大学のキャンパスである大丸有エリア勤務は約20%。多くの受講生は、授業終了後に電車に乗って勤務先に向かいます。



ヨガ・セラピスト
Kannan
かなん

Yoga for Purity Within 春
Yoga for Simplicity 夏
Yoga for Tranquility 秋

■Profile インド出身。インド中央政府公認ヨガ教師。インド政府機関BSS認定アーユルヴェーダ・セラピスト。インターナショナル・ヨガ・アカデミー認定ヨガ教師。シヴァナンダ・ヨガ・アシュラム認定ヨガ・アーチャリヤ(マスター)。ヨガ・ヴィディヤ・アシュラム認定ヴィディヤ・シュリ(指導者)。数々のヨガ競技会での受賞歴を持ち、審査員として招聘される。ヨガ・スクール、学校、テレビ番組などでヨガ指導に携わる。

- A1.4:00
A2.On the top of the trees, at Imperial Palace.
A3.Nothing surprises me, because you are Japanese ;)
A4.I enjoy team working.
A5.A healthy & growing child.
A6.Keep up the good work, embrace the time to focus on yourself!



歌舞伎座舞台株顧問
金田栄一
かなだ・えいいち

歌舞伎入門クラス 秋

■Profile 東京都出身。立教大学社会学部社会学科卒業。在学中は歌舞伎研究会に所属。1971年、松竹(株)入社。歌舞伎座に勤務し宣伝課長、副支配人を経て1998年～2003年は歌舞伎座支配人。2005年、(株)伝統文化放送(歌舞伎チャンネル)代表取締役社長、2008年、歌舞伎座舞台(株)代表取締役社長、現在は歌舞伎座舞台(株)顧問。放送大学非常勤講師、中央区民カレッジ講師、読売日本テレビ文化センター講師ほか講演、執筆など多数。

- A1.5時30分
A2.東京駅エキナカ。
A3.仕事前に、しかも複数のクラスを受講している人がこんなにいるのか。
A4.負けてられないという気持ち。
A5.向学心より好奇心。
A6.飛び込んでみればきっと何か得られるはず。



木戸孝允直系6代目
木戸寛孝
きど・ひろたか

ソウルトラベルクラス 春 秋
復興学クラス 夏

■Profile 1969年生まれ。慶應義塾大学法学部卒業後(株)電通に入社。1999年に退社後、千葉県香取市で4年間農業に従事。2003年には国際NGO・World Federalist Movement of Japanの事務局次長として、オランダ・ハーグに常設された国際刑事裁判所(ICC)に日本政府が加盟するためのロビー活動を行い、2007年加盟。同年よりCARE-WAVE実行委員会のチーフ・ディレクターを務める。

- A1.5時15分 A2.エコツツェリア。
A3.人間の潜在的な可能性は素晴らしく、年齢に関係なく、いつでも「居場所と出番」が与えられれば、ちょっとしたきっかけで発動すること。 A4.朝大学の日は、「お昼寝」のスケジュールを入れるように(笑)
A5.21世紀の松下村塾。 A6.「学ぶ」「知る」ことの本質的な喜びは、自分の人生を豊かにする。自分、世界、他者を深く理解することで、様々な「繋がり」や「結びつき」を実感し、大きくすることで、世界への信頼と、自分への誇りを醸成していけたらいいですね!



ボーカリスト
河波浩平
かわなみ・こうへい

丸の内コーラスクラス 春 夏 秋

■Profile ジャズ・ブラジリアン・ソウルなどジャンルを超越した音楽活動を手がける。リズムやハーモニーに関する研究を重ね、独自の音楽理論を提唱し、高い評価を得ている。2004年「第23回浅草ジャズコンテスト」グランプリ。「スウィングジャーナル人気投票」2006年度初登場第7位。「GOSPEL AWARDS 2010」ではベストソリスト賞を受賞。2011年、映画「うまれる」挿入歌に参加、など。

- A1.寝ずに行くか、5～6時起き。 A2.行幸通り。早朝に歌っている集団が…。
A3.「人ってすごいなあ」「音楽ってすごいなあ」みたいな驚きや小さな感動が、ずっと何度も。 A4.とてもいい仲間が増えたことと、自分の領域が新しい方向へ広がったことです。それから、丸の内周辺の地理に詳しくなりました。 A5.語弊があるかもしれませんが、本物を経験できる大人のテーマパーク。 A6.音楽って、最高です。集まる人も、共有する時間も最高です。本当に、イイものです。



音声表現研究家
楠瀬誠志郎
くすのせ・せいしろう

アートヴォイスメソッド
クラス 春 夏 秋

■Profile 日本におけるヴォイストレーニングの草分け的存在、楠瀬一途の長男に生まれ、発声学を学ぶ。1981年よりトレーナーとして始動、1986年デビュー、「ほっとけないよ」などが大ヒット。郷ひろみ、SMAPほか多数のアーティストに楽曲提供。2000年に所沢にヴォイストレーニングアカデミーを、2006年には表参道にBreavo-paraを設立し、声による「表現」の素晴らしさ、楽しさを伝え続けている。

- A1.4時30分
A2.楠公レストハウス。
A3.能力のある人間がゴロゴロ存在している。
A4.朝食を取るという習慣をもらいました。
A5.新しい「自由」という解釈。
A6.毎日、新しい自分を誕生させよう。



スタジオ・ योगー
スクールディレクター
キミ
きみ

ヨガforビジネスパーソン
クラス 春 秋

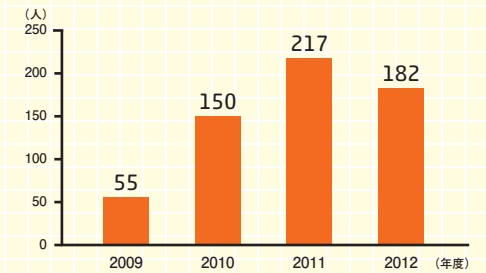
■Profile 1995年に瞑想を始め、2000年にインドを訪れ、伝統的なヨガを修練。アメリカとインド、日本で様々なヨガや呼吸法、解剖学を学ぶ。色々な聖地を訪れ瞑想を続けながら現在はヨガスクールのトレーニングコース開発やディレクション、本の監修や執筆を行う。書籍『はじめてのヨガ』、CD『ディープリラクゼーション ヨガニードラ 寝たまんまヨガで簡単瞑想』、『はじめてのYoga瞑想～ブレない心を持つ～』が好評発売中。

- A1.5時
A2.日比谷公園。
A3.朝大学に来る方のクオリティの素晴らしさ。
A4.朝のよさを人と関わることであらためて実感。
A5.企画側も参加側もすごい人たちの集まり。
A6.一緒にポジティブな1日を始めましょう!

朝大学では、肩書きにこだわらず、受講生と近い気持ちで、一緒にクラスをつくってもらえる方に講師をお願いしています。

年間講師数

182人



個性豊かな講師陣。岩崎雅美さんは、受講生から講師になった人!クラスで発表したプロジェクトをクラスに発展させました。開校から現在まで、楠瀬誠志郎さん、脇坂真吏さん、朝大学プロデューサーの古田秘馬の3人が、ずっと講師を務める皆勤講師です。

2012年に朝大学の教壇に立った講師の方々のうち22人にアンケートを実施!



カレー総合研究所所長
井上岳久
いのうえ・たかひさ

決定版!究極のカレー
クラス 夏

■Profile 横浜カレーミュージアム・責任者を経て現職。同館を立ち上げ、2002年11月からプロデューサーに就任し全国有数のテーマパークに育てあげる。カレー研究の第1人者でカレーの文化や歴史、栄養学、地域的特色、レトルトカレーなどカレー全般に精通。1000以上の商品開発実績を持つ。慶應義塾大学卒業。中小企業診断士。事業創造大学院大学客員教授、昭和女子大学研究員。

- A1.4時(埼玉の奥地の自宅から始発で通うため!)
A2.丸の内すべて。まち全体が気品があり気に入っています。
A3.出勤前の早朝から学ぶ人がこんなたくさんいるとは!?
A4.仕事やプライベートの活動が朝型になりました。
A5.朝を上手に活用する有志に出会える場。
A6.朝を有効に活用できるようになると人生が変わると思います。人生をより豊かに、朝の活用を、朝大学から始めよう!



写真家
浅田政志
あさだ・まさし

写真コミュニケーション
"プチ"クラス 秋

■Profile 1979年、三重県生まれ。日本写真映像専門学校在学中より自身を含めた家族が被写体となり、家族写真を撮り始める。その作品を納めた写真集『浅田家』(赤々舎刊)が第34回木村伊兵衛写真賞を受賞。また、「みんな家族」の企画では全国の家族のもとを訪れ、家族の現状を丁寧に話し合いながら1枚の家族写真を撮影している。著書に『NEW LIFE』(赤々舎刊)、『八戸レビュー』(美術出版社刊)などがある。

- A1.5時30分
A2.行幸通り!絶景スポットですね。
A3.多忙な丸の内ワーカーのモチベーションの高さに驚きました。
A4.朝早く起きて活動する生活リズムが苦にならなくなりました(笑)
A5.新しい学び方!
A6.これから新しい写真コミュニケーションのかたちを一緒につくってゆきましょ!



音楽ライター
オヤマダアツシ
おやまだ・あつし

ラ・フォル・ジュルネを
100倍楽しむクラス 春

■Profile 音楽ライター。ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン(LFJ)では第1回よりクラシックソムリエを担当。LFJ公式本「ロシア音楽はじめてブック」を執筆。

- A1.5時
A2.東京国際フォーラム地下の有楽町カフェ&ダイニング。
A3.受講生の方々のしなやかなコミュニケーション能力。
A4.自分が何かを伝えるべき相手が明確に見えたこと。
A5.THE好奇心!
A6.「知りたい欲」がある限り、あなたの周囲はいつも楽しいことだらけです。



東京キャンプ代表
岩崎雅美
いわさき・まさみ

ピクニックコミュニケーション
クラス 秋

■Profile 都会の暮らしの中で、自然と過ごすライフスタイルを提案する「東京キャンプ」代表。まちづくり、ソーシャル関連のコミュニティデザイナー。ベースはサステナブル。

- A1.4時50分
A2.緑と青空が広がる皇居外苑。
A3.数カ月というタームの中で想像を超える素敵なアイデアと一生もののコミュニティが生まれていくこと。
A4.授業を通してピクニックの魅力と可能性を毎回再発見している。
A5.分かち合う仲間と出会う場。
A6.朝大学の扉を開けて広がる輪にぜひ!



予防医療コンサルタント
細川モモ
ほそかわ・もも

タニタとつくる健康の習慣クラス 秋
美活・妊活クラス 秋

■Profile 両親の末期ががん闘病がきっかけで予防医療の道へ進む。栄養学を中心に7年間欧米の著名大学や学会に通い、09年東京とNYの医療専門家からなるプロジェクトチーム「Luvtelli 東京&NewYork」を設立。2013 ミス・ユニバース日本大会オフィシャルトナーとして美女たちの食事指導を務める。著書に『タニタとつくる美人の習慣』（講談社）などがある。

- A1.4時50分
A2.DEAN&DELUCA。
A3.ポジティブな出逢いがたくさんあること！
A4.1日の充実感が増しました。
A5.大人の青春。
A6.心体学部を2つ担当させていただきました。丸の内ワーカーのヘルスリテラシーを底上げし、皆さんと丸の内を世界一健康な都市にできるよう、これからも心体学部を盛り上げていきたいと思います。



(株)ハーバー研究所
廣森知恵子
ひろもり・ちえこ

目指すはナチュラル・ビューティー！ 春 夏 秋

■Profile 外資系化粧品メーカーを経て、1999年ハーバー研究所入社。美容業界でのキャリアは34年。ハーバーでは真心の接客をポリシーに美容部員の教育指導にあたるほか、全国各地で美容セミナー「肌のチカラ応援塾」を開催し、美容の知識やアイデアをお客様目線で伝え、共感を得ている。NHKカルチャーの講師も務める。また、現在、札幌TVとさんこうワイド『教えて美容の先生』、人気の美容雑誌『美的』など、各メディアでキレイになるためのヒントを配信中。

- A1.4時20分
A2.丸の内ブリックススクエアの中庭。
A3.朝大生の熱心な気持ち！
A4.時間の大切さ。
A5.“自分磨き”。
A6.もっと、自分の肌を知って欲しいです。



鼓童
齊藤栄一
さいとう・えいいち

鼓童プロデュース！
和太鼓クラス 春

■Profile 1963年5月7日生まれ。広島県出身。1982年、鼓童の団員となる。以来、鼓童の中心的舞台プレーヤーとして、国内外の公演、様々なジャンルのアーティストとの共演やレコーディングなどに多数参加。長年にわたりエネルギーなパフォーマンスで世界中の観客を元気づけ、ファンを魅了し続けている。一方で、太鼓会館「鼓童塾」の塾長としても熱くバワフルなワークショップを展開し、太鼓の魅力を伝えている。

- A1.5時45分
A2.佐渡に拠点をおいているので、まだ丸ビルくらいしか知りません…。
A3.好奇心に因る“行動エネルギー”。
A4.期間中は気持ちも色々和前向きだったが、現在はスケジュールに追われて…。
A5.“生きる”を楽しむ。
A6.それぞれの個性・様々な感性が混ざり合う中から生まれる、太鼓の音はステキです。未経験者の方、大歓迎。肩の力を抜いて、ご参加ください。



千葉大学教授
小林正弥
こばやし・まさや

ビジネス哲学クラス 春 夏

■Profile 1963年生まれ。東京大学法学部助手を経て、2006年より千葉大学大学院人文社会科学部研究科教授。公共哲学・コミュニタリアニズムの研究を通じ、ハーバード大学のマイケル・サンデル氏と交流をもち、2010年4～7月に放映されたNHK教育テレビ『ハーバード白熱教室』で解説者を務める。著書に『サンデルの政治哲学-＜正義＞とは何か』（平凡社新書）、『対話型講義 原義と正義』（光文社新書）ほか多数。フジテレビ『めざましどようび』でも活躍中。

- A1.5時30分
A2.丸の内のイルミネーション。
A3.朝早く熱心に学ぶこと。
A4.ビジネス関係の方々の意識がリアルに視野に入ってきた。
A5.清涼な朝の学びのひととき。
A6.熱心に議論してくださってありがとうございました。今後ともぜひ議論を交わしましょう。



メンタルトレーナー
森川陽太郎
もりかわ・ようたろう

心理メソッドクラス 夏 秋

■Profile 元サッカー選手。スペインやイタリアでプレー後、心理学やメンタルトレーニングを学び、2008年27歳でリコレクトを設立。各スポーツの日本代表選手やビジネスパーソン、子どもまで、年間1200回以上のパーソナルのメンタルトレーニングを行う。ミス・ユニバース・ジャパン2012ビューティーキャンプの講師も担当。日経ウーマンオンラインで恋愛と仕事をテーマにコラムを連載。そのほか様々なメディアでも取り上げられる。

- A1.5時
A2.新丸ビルの7階。
A3.受講されている方々の気さくさ。
A4.苦手だった早起きが得意になりました。
A5.びっくり箱。
A6.朝大学は素敵な空間です！



日本チアダンス協会
公認チーフインストラクター
森 夕希子
もり・ゆきこ

丸の内チアダンスクラス 春 秋

■Profile DDDチアダンサー。2007年のプロチアダンス日本代表チームのキャプテンとして活動し、全米チアダンス選手権大会では全米チームをおさえ優勝。日本チアダンス協会設立に参加。石井竜也コンサートや、メディア・イベント・舞台出演、振付コーディネートも行う。FREDDY契約モデル。

- A1.5時頃
A2.仲通り。
A3.朝大学に集まる人々のパワー。
A4.朝の時間がより大事になりました。
A5.朝大好き。
A6.朝のチアダンス、最高です!!!これからの方も、OBOGの方も、一緒に朝大学のチアリーダーとして、一緒に朝大学を、丸の内を、日本を、そして世界を盛り上げていきましょう☆



スポーツナビゲーター
白戸太朗
しらと・たろう

トライアスロンクラス 春 夏 秋

■Profile プロトライアスリートとして世界を舞台に活躍し、日本人として初めてワールドカップを転戦。1996年以降はアイアンマンを軸に活動。2008年にはトライアスロンの普及を目指し、(株)アスロニアを設立。ショップ、スクール、イベント等の事業を手掛けるほか、スポーツ番組のキャスターや執筆活動など、スポーツナビゲーターとして活躍中。

- A1.6時
A2.皇居から東京駅が抜けている行幸通り。広くてズバツと抜けている感じ。
A3.世の中には向上心旺盛な方がたくさんいる。
A4.負けてられねえ～！
A5.大人のクラブ活動。
A6.目標を持って学ぶこと、新しい知識を身につけられること、できなかったことができるようになること。生活って自分次第で面白くなることを実感できる素晴らしい空間だと思います。もっともっと面白くするために!!



落語家
笑福亭瓶二
しょうふくてい・へいじ

落語と楽しくつきあう
クラス 秋

■Profile 兵庫県多可郡出身。1990年8月1日、笑福亭鶴瓶門下に入門。鶴瓶の9番弟子となる。大阪で『ごぼ・鶴瓶らくごの会』などに出演。1998年からは東京に拠点を移し、現在は「笑福亭瓶二のマントヒビ寄席」（巣鴨）、「瓶二と勉強会」（神保町）、月亭方正らとの「やみ鏡の会」などの落語会を中心に、大阪「天満天神繁昌亭」、静岡「レング・de・落語」、福岡「美築寄席」など、日本全国の落語会に定期的に出演している。

- A1.5時30分
A2.東京駅正面。
A3.相手の明石（注：同クラスで講師を務めた佐藤明石さん）が必死に考えてたこと。こいつええやつやねんやと思った。
A4.自分とは違う種類の人間がいる！とあらためて感じた。
A5.向上心。
A6.来てる人尊敬します。まだの人は、何でもいから来た方がいいよ。絶対損ないから。



農業コンシェルジュ
脇坂真吏
わきさか・まさと

築地市場クラス 春 食と農クラス 春 夏 秋
日本のものづくりクラス 夏 漁業入門クラス 秋

■Profile 「小学生のならない職業1位を農家にする」と目標に掲げ活動。東京農業大学在学中に全国の農家を訪れ、日本農業の現状を知る。その後、農業を元気にしようと、農家と消費者を直接結ぶ「野菜ソムリエの店E!」の設立、運営などに携わる。大学卒業目前で、大学生と農業をつなぐ(株)NOPPOを設立。現在は、農家のこせがれネットワークやファッション農業など様々な組織を立ち上げ、農業活性にひた走る。

- A1.5時45分
A2.CAFE SALVADOR。
A3.農業にこれだけの方が関心をよせてくれているということ。
A4.様々な年齢・業種の方々と接することで人生の幅広さを学ぶことができています。
A5.好奇心の集合体。
A6.みんなと一緒に元気よく、楽しみ続けたいです!!



NHKディレクター
吉田照幸
よしだ・てるゆき

ユーモアマンNEOクラス 春

■Profile 1969年、福岡県生まれ、山口県育ち。1993年NHK入局。『のど自慢』『小朝が参りました』などエンターテインメント系の番組を中心に活躍。広島島を経て番組開発部移動後、2004年に『サラリーマンNEO』を企画。以後全シリーズの演出を担当。2011年には『劇場版サラリーマンNEO』の脚本・監督を務めた。2013年4月開始の朝の連続テレビ小説『あまちゃん』でも演出を務める。

- A1.6時30分
A2.丸ビル下のでっかいコンコース。
A3.朝大生の業種も多様さ。
A4.冷めた自分の熱い部分を知った。
A5.開放。
A6.変わる楽しさを見つけましょう。



映画監督
林 弘樹
はやし・ひろき

映画コミュニケーション
クラス 春 秋

■Profile ものがたり法人Fireworks代表。助監督として黒沢清、北野武監督などの元で働く。日本中を元気にする映画『らくだ銀座』で監督デビュー、A級世界十大映画祭で評価を受ける。各地での地域創出型映画製作で、今まで数十万人の人を巻き込み、日経地域情報化大賞MJ賞、地域づくり総務大臣賞を受賞。経産省キーパーソン研究会委員、地域活性化伝道師。最新作は、6年かけて創った渾身の作品、映画『ふるさとがえり』。

- A1.5時
A2.倶楽部21号館。
A3.受講生たちの熱量。
A4.朝の1時間への意識。
A5.意識が目覚めるスイッチ。
A6.朝という時間のデザインは、みずから起こすものですね！



ウォーキングスタジオ・レイ主宰
永井レイ
ながい・れい

魅せるカラダクラス 夏

■Profile ディオールやサンローランをはじめとするトップブランドで、20年間モデルを務めた経験をもとに、1983年に「ウォーキングスタジオ・レイ」を創設、現在30年目。ウォーキングスタイリストとして、女性の美と健康へ、姿勢や歩き方、身のこなしからアプローチし、日常に生かせる体調管理の仕方や自己表現を指導する。企業での接遇・マナー研修から、モデルやタレントの育成、カルチャー教室講師など、幅広い分野で活躍中。

- A1.4時からストレッチ。 A2.ビル街の緑。
A3.自主性と意識の高さ。授業も予定以上に深く進められました。ありがとうございます！ A4.受講生の元気と前向きな向上心にも、もっと楽しく！もっと頑張りたい！という気持ちが増しました。「朝の笑顔」の力はすごい！ A5.ポジティブ A6.眼そうな顔で集まるみなさんが、レッスンを終えて明るい元気な声で「いってきます！」と出ていく、あの瞬間、とても輝いて見えました。見送る私たちも心地よかったです。あの朝の気持ち良さを思い出せば、いつでも素敵なおあなたになっているはずですよ。返すと自然と笑顔になる、楽しいクラスです。



春 23クラス

ワイルドハイキングクラス

山を知って、食べて、歩く、そして深く知る
■石崎英治、天沼晋志、川口カズノリ、那須嘉明、堀内洋

築地市場クラス

流通のための市場、生活のための魚屋を使い分けよう
■大武勇、飯田統規、中野克彦、浦和栄助、脇坂真史

発酵クラス入門編

心と身体がわくわくブクブク!量かな発酵ライフを生きる
■なかし

ユーモアマンNEOクラス

笑いでビジネスも暮らしも演出しよう!
■吉田照幸

鼓童プロデュース!和太鼓クラス

目指せ!アース・セレブレーション!
■齊藤栄一

トライアスロンクラス

トライアスリートへの道
■白戸太郎、岩田聡

丸の内チアダンスクラス

チアスピリットでまちを元気に!
■森夕希子

カラダ機能改良計画2012クラス

30代40代におすすめ!満足するカラダになる理論を実践
■岡崎卓也、和田佳子

温泉旅の幸せ探究クラス

温泉と食につられて幸せな旅をする
■石井宏子、大沼伸治、望月崇史

マネーコミュニケーションクラス

これからの時代のお金との付き合い方を考える!
■内藤忍

ラ・フォル・ジュルネを100倍楽しむクラス

数十万人と楽しむゴールデンウィーク!
■片桐卓也、柴田克彦、飯尾洋一、オヤマダアツシ

ビジネス哲学クラス

真剣に語り合い丸の内ビジネスパーソンの自然教室
■小林正弥、木下征彦

ソーシャルクリエイティブクラス

グッドアイデアでマイまちづくり!
■宇田川裕喜、兼松佳宏、松岡一久

食と農クラス

自分だけのマイファーマーを探そう!
■宮治勇輔、脇坂真史

丸の内コーラスクラス

ゴスペルから日本の名曲まで
■河波浩平

映画コミュニケーションクラス

シネマ作りで「物語編集術」身につける
■林弘樹、栗山宗大

YOGA for ビジネス パーソン・クラス

「絶対自分感」を作るセルフマネジメントプログラム
■キミ

Yoga for Purity Within

あらゆるレベルの浄化を促すヨガ・クラス
■Kannan

アートヴォイスメソッドクラスver.2

人と繋がる感情表現を学ぶ。「聴かせる」から「感じさせるへ」
■楠瀬誠志郎

「日本の生活美」クラス

■黒田泰三、大高翔、下中菜穂、吉田真一郎、畑正高、一保堂茶舗スタッフ、山口信博、鳥居満智栄

ソウルトラベルクラス 第四章 presented by 宮崎県

フィールドワークは天孫降臨の聖地ヒムカへ!
■木戸寛孝

「編集力」めざましクラス

アタマとココロの朝稽古
■イシ編集学校 師範

「女性限定」目指すはナチュラル・ビューティ!

美しい肌のつくり方クラス
■廣森知恵子

夏 22クラス

地域プロデューサークラス

日本を地域からデザインする! 富山編
■古田秘馬、明石あおい

決定版!究極のカレークラス

カレーが2倍食べたくなり10倍おいしくなる
■井上岳久

「女性限定」DoleスムージーとBeauty Lifeクラス

カラダの中からキレイに!スムージストライフ
■櫻井麻美

「女性限定」魅せるカラダクラス

モデルのポーズはなぜきれい?
■永井レイ

「女性限定」心理メソッドクラス

朝の1時間で、恋も仕事もうまくいく
■森川陽太郎

アートヴォイスメソッドクラスver.3

響かせた、その先に。声から自己実現へ
■楠瀬誠志郎

Yoga for Simplicity

「シンプル」を極めるヨガ・クラス
■Kannan

日本の生活美クラス

日本の美意識を暮らしに取り入れる
■香老舗 松栄堂 スタッフ、山口信博、高宮輝峰、壤晴彦、辻義一、泉二弘明

富士山雑学登山クラス

日本一の聖峰富士山を学ぶ、知る、登る
■松本省二、廣田勇介、林智加子、有坂蓉子、加藤洋、栗津彰治、山内悠

「編集力」めざましクラス

アタマとココロの朝稽古
■イシ編集学校 師範、丸丸本舗ブックショップエディター

「女性限定」目指すはナチュラル・ビューティ!

美しい肌のつくり方クラス
■廣森知恵子、柴田浩樹

ソーシャルクリエイティブクラス

グッドアイデアでマイまちづくり!
■宇田川裕喜、兼松佳宏、松岡一久

食と農クラス

農家とつながる食生活の楽しみ方
■大野由紀恵、石渡裕、農事組合法人さんぶ、野菜ネットワーク、久津間紀道、脇坂真史

丸の内コーラスクラス

ゴスペルから日本の名曲まで
■河波浩平

ラジオパーソナリティクラス

プロに学ぶプレゼンとコミュニケーションスキル
■節丸雅夢

セルフボディカウンセリングクラス

自己治癒力を高める!
■ヒデ谷口

トライアスロンクラス

トライアスリートへの道
■白戸太郎、岩田聡

改涼BODY2012クラス

夏を乗り切るエコロジーBODY
■岡崎卓也、和田佳子

日本のものづくりクラス

今の時代に合った価値を伝えていこう
■相田聡、玉川基行、山井太、有井優雅、河内宏仁、長澤理香、脇坂真史

ニッポン再発見クラス Presented by 愛媛県

瀬戸内海・愛媛しまなみ海道の離島へ
■古田秘馬

ビジネス哲学クラス

真剣に語り合い人々のための自然教室
■小林正弥、木下征彦

「特別開講」復興学クラス

福島大学復興学×丸の内朝大学連携ソーシャルプロジェクト第1弾
■丹波史紀、竹井智宏、木戸寛孝、本田勝之助、関昌邦、深田智之、古田秘馬

秋 30クラス

ワイルドハイキングクラス

山を観て、食べて、歩く、そして深く知る
■石崎英治、天沼晋志、川口カズノリ、那須嘉明、堀内洋

ソーシャルクリエイティブクラス

グッドアイデアでマイまちづくり!
■宇田川裕喜、小野裕之、松岡一久

漁業入門クラス

島国日本をとりまく海の産業とは
■水産庁T20sチームトゥエンティーズ、小川貴一、田中克哲、飯田統規、堀田幸作、脇坂真史

写真コミュニケーション「ブチ」クラス

クラスでリーフレットの表紙を飾ろう
■浅田政志

コミュニケーションメイクアップクラス

「顔」の印象を自分で演出!
■かづきれいこ、西奈まるか

映画コミュニケーションクラス

シネマづくりで「物語編集術」身につける
■林弘樹、栗山宗大

落語と楽しくつきあうクラス

プロの落語家から術を直伝!
■佐藤明石、笑福亭瓶二

ヨガ for ビジネス パーソンクラス

“もっど”絶対自分感をつくる!セルフマネジメント
■キミ

「女性限定」美活・妊活クラス

いつかのために今からできること 女性編
■佐藤雄一、細川モモ、本田由佳

トライアスロンクラス

トライアスリートへの道
■白戸太郎、岩田聡

タニタとつくる健康の習慣クラス

都市型ワーク・ライフ・バランスのために
■細川モモ、本田由佳、西澤美幸

カラダ機能改良計画2012秋クラス

機能的なカラダへバージョニアップ
■岡崎卓也、和田佳子

温泉トラベルカルチャークラス

温泉は世界に誇れる日本の伝統文化です
■石井宏子、大沼伸治

マネーコミュニケーションクラス

今、稼ご力を身につける!
■内藤忍、岡田博紀、猪尾愛隆、石井宏子

「女性限定」目指すはナチュラル・ビューティ!

美しい肌のつくり方クラス
■廣森知恵子、柴田浩樹

地域プロデューサークラス

日本を地域からデザインする! 三重編
■鈴木英敬、古田秘馬

ポートランド朝大学クラス

世界中から注目される隣人都市へ週末留学!
■宇田川裕喜、兼松佳宏、吹田良平、ジェフリー・ハミリー、ケイト・ワシントン、デビッド・サビナー、PNC、カミリア・ニエ

食と農クラス

収穫の秋の味覚を東北6県から
■佐藤卓弥、美香、志村竜生、鈴木清美、松橋 拓郎、脇坂真史

丸の内コーラスクラス

ゴスペルから日本の名曲まで! 上級編
■河波浩平

ピクニックコミュニケーションクラス

都会をサバイブしよう!
■佐藤雅弥、山川勇一郎、青柳克紀、永石文明、noyama

カラダコミュニケーションクラス

カラダの声を聞いて、根本的に改善
■鈴木岳

「女性限定」心理メソッドクラス

恋愛を通して「ココロ」を学ぶ
■森川陽太郎

武道クラス

「生き方」を考え、問い、記す
■永井宗直、アレキサンダー・ベネット、福田賢治、宗像精、西原一徳

ヴォイスメソッドクラス ver.3

人は、なぜ声をだすのか!
■楠瀬誠志郎

Yoga for Tranquility

心を鎮めるヨガ・クラス
■Kannan

丸の内チアダンスクラス

チアスピリットでまちを元気に!
■森夕希子

歌舞伎入門クラス

歌舞伎の楽しみかたを発見!
■金田栄一

ソウルトラベルクラス 第四章 presented by 宮崎県

フィールドワークは天孫降臨の聖地ヒムカへ!
■木戸寛孝

「編集力」めざましクラス

アタマとココロの朝稽古
■イシ編集学校 師範

「特別開講」丸の内を考える「賢いからだ」

■竹村真一、細川モモ、為末大、福島一雅、長谷部健

2月15日 朝大学WEBリニューアル

4月16日 春学期開講

6月29日 春学期卒業式

7月2日～8日 [特別講座] 復興学クラス開講 ▶p8

7月9日 夏学期開講

9月24日・25日 [特別講座] 丸の内を考える「賢いからだ」開講



丸の内地球環境倶楽部が開催するオープンセミナー「地球大学アドバンス」とのコラボ企画。元プロ陸上選手の為末大さんなどを講師に迎え開催されました。

10月1日 2012年度グッドデザイン賞受賞・ベスト100選出 ▶p12

10月3日 夏学期卒業式

10月9日 秋学期開講

11月25日 2012年度グッドデザイン特別賞「グッドデザイン・地域づくりデザイン賞」受賞 ▶p12

12月14日 秋学期卒業式



クラス委員が企画する卒業式は全クラスの受講生が集まる唯一の機会。この卒業式をもって、朝大学は冬休みに入ります。



Campus

- ① エコッツェリア
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 10F
- ② コンファレンススクエア901、902
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 9F
- ③ MARUNOUCHI Bike & Run
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング B1F
- ④ 東京21cクラブ
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 10F
- ⑤ RESTAURANT CAFÉ GARB
千代田区丸の内2-2-3 丸の内仲通りビル 1F
- ⑥ ティップネス丸の内スタイル
千代田区丸の内2-6-1 Marunouchi BRICK SQUARE 4F
- ⑦ 丸の内タニタ食堂
千代田区丸の内3-1-1 国際ビル B1F
- ⑧ ABC Cooking Studio 丸の内グラウンド
千代田区丸の内3-1-1 国際ビル B2F
- ⑨ ハーバーサロン
千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビル 1F
- ⑩ ニッポン放送 イマジン・スタジオ
千代田区有楽町1-9-3 ニッポン放送 B2F
- ⑪ 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

- ⑫ 楠公レストハウス
千代田区皇居外苑1-1
- ⑬ 関西大学 東京センター
千代田区丸の内1-7-12 サビアタワー 9F
- ⑭ 東京金融ビレッジ
千代田区大手町1-9-7 大手町フィナンシャルシティサウスタワー 5F
- T TAC八重洲校
中央区京橋1-10-7 KPP八重洲ビル (受付 4F)

学食

- ① espressamente illy 新丸の内ビル店
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 9F
- ② 楠公レストハウス
千代田区皇居外苑1-1
- ③ 小岩井フレミナル
千代田区丸の内2-4-1 丸の内ビルディング 5F
- ④ 雑穀おにぎり専門店 maimai
千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館 B1F
- ⑤ スターバックス コーヒー 新丸ビル店
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング B1F

- ⑥ スターバックス コーヒー 丸の内新東京ビル店
千代田区丸の内3-3-1 新東京ビル 1F
- ⑦ スターバックス コーヒー 丸の内ビル店
千代田区丸の内2-4-1 丸の内ビルディング B1F
- ⑧ スターバックス コーヒー 丸の内パークビル店
千代田区丸の内2-6-1 丸の内パークビル B1F
- ⑨ スターバックス コーヒー 日比谷シャンテ店
千代田区有楽町1-2-2 日比谷シャンテ 別館1F
- ⑩ スターバックス コーヒー 大手町 東京サンケイビル店
千代田区大手町1-7-2 東京サンケイビル B1F
- ⑪ スターバックス コーヒー JR東京駅日本橋口店
千代田区丸の内1-9-1 丸の内中央ビル
- ⑫ PRONTO IL BAR 大手町日本ビル店
千代田区大手町2-6-2 日本ビル B1F
- ⑬ にっぽんの…
千代田区丸の内3-1-1 国際ビル B1F
- ⑭ とかちの…
千代田区丸の内3-1-1 国際ビル B1F
- ⑮ アンティ・アンズ丸の内オアゾ店
千代田区丸の内1-6-4 丸の内オアゾ B1F
- ⑯ BISTRO DOUBLE
千代田区丸の内1-4-1 丸の内永楽ビルディング iiyo!! (イーヨ!!) 1F
- ⑰ Daichi & keats
千代田区丸の内1-4-1 丸の内永楽ビルディング iiyo!! (イーヨ!!) B1F

- ⑱ 和カフェあんど
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング B1F
- ⑲ CAFE SALVADOR
千代田区丸の内3-2-3 富士ビル 1F

保健体育室

- ① リラク 大手町店
千代田区大手町2-6-2 日本ビル B1F
- ② MARUNOUCHI Bike&Run
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング B1F
- ③ クロードモネ H2O AVEDA Salon&Spa
千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F

購買部

- ① レミルフォイユ ドゥ リベルテ
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング 1F



www.asadaigaku.jp