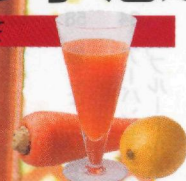


01

ゆるやかに流れる 朝のひととき。 特別な一日が 始まる予感。

01

OFF-TIME STYLE



やわらかな朝の光が、ピンと張り詰めた大気を少しずつ融かしていく。刻々と変化する空の色を見上げ鳥のさえずりに耳を澄ましながら過ごすこのひとときが好きた。マグカップを両手で包むように持ち、コーヒーをゆつくりと

味わう。週末は自分で豆を挽き、ていねいにドリップする。ウィークデイの疲れを解きほぐし、まさらの自分に帰るためのちよつとした儀式のようなものかもしれない。コーヒーを飲み終える頃、風が冬の香りを運んできた。



河口湖でカヌーを。水泳は苦手種目。ライフジャケットは手放せません。当時中1だった長女。高校のヨット部では活躍したそう。



家の裏山へ家族でハイキング。子供たちは小さいころから東吉さんの指導をうけています。きっと将来はアウトドアライフの達人？



河口湖に引越して間もないころ、お子さんたちとスノボへ。現在かなりの腕前で、当面の目標は新雪の上を上手に滑ること。

●1年365日がスポーツの日
木村家アルバム

木村東吉夫人はスポーツの喜びを知ってから、心も体も変わりました

マラソン

木村直子さん／43歳・主婦

月間走行距離400キロ！おばあちゃんになっても5時間で走りきれる体力が目標です

湖

に朝の光がさし始めてまだまもないころ。おだやかな湖畔の空

気を吸って、木村直子さんの朝は静かに始まります。毎朝約10キロ、1時間程度のジョギングが日課。ご主人の東吉さんはいつも一緒です。

自宅は河口湖湖畔。東京から移り住んで8年になります。「引越越してから1年は家を手作りりで完成させるための作業に追われ、ジョギングが趣味だった主人ですら走る暇もないほど。二人ともすっかり太ってしまい、やせるために、1年たったところでまず主人が走るのを再開しました」。

やせたいものの、実は走るのが人の苦手だった直子さん。最初は東吉さんに自転車と併走していました。「それじゃやせないよ。走ってみたら」と言わ

直子さんをその気にさせるためにわざと遅れて走り、「すごいなあ、速いなあ」と盛り上げてくれたのだとか。綺麗な景色も手伝い、「できるかもしれない」と一緒に走ってみることにしました。

「二人で始めたからやめられなくて、4キロぐらいを走れるようになった直子さん。なんと半年後には自ら河口湖マラソンに出るという目標をたてます。鬼コーチと化した東吉さんの厳しい指導に何度もベソをかきながらも、その年の河口湖フルマラソンを見事完走。『ゴールは涙々。抱き合って喜び合いました』。

大会出場も今年で8回目。3年前には35〜44歳の部で11位という好成績を残しました。毎年大会前の調整時期には、

「30キロ、月にすると計400キロ近くを走りこむそうです」。

「私の仕事は主婦がメイン。家事のさまたげにならないように気をつけています。朝早く走るのも子供のスケジュールに間に合わせるため。ジョギングからもどるとシャワーも後回しにして、大急ぎで朝食やお弁当作りです」。

直子さんには高2、中2、小5の3人のお子さんがいます。「10年間は育児にとっぶり、暗いトンネルをなかなか抜けられずもがいていた時期もありました」。当時は東吉さんも海外ロケなどで家を空けることが多く、夫婦の会話も少なかったそうです。「主人が遠い存在に感じられて。子供の手が離れたら一緒になんでもできるんだから」と言われても、他人事に思えましたね。

夫婦の毎朝の日課。湖畔でのジョギングを始めて8年目。会話ができるペースがベスト。大事なコミニケーションの場です。

ジョギング前後には20分ぐらいかけ、入念なストレッチ。時折笑顔を見せながら、二人の呼吸はピッタリです。



最近ハマっているマウンテンバイク。「以前はどうしても怖くて、足もとばかりを見ていましたが、目線を先にしたら、俄然楽しくなりました」。



は想像もできません。「目先のことだけにとらわれて、今よりも若かったのに、心身ともに疲れていました(笑)」。

転機となったのは、家作りのため二人で一緒に長い時間を費やした1年間。会話も増え、子育てが一段落した時期ともうまく重なり、「これからはずっと同じ趣味を共有していく夫婦でいよう」と話し合ったそうです。「一人よりは絶対二人のほうが楽しいし、何か始めるにあたっては夫婦に限らず仲間がいたほうが長続きすると思います。一緒にやっている相手に悪いと思ってなかなかやめられませんか」。

それでも最初の1年は、「雨が降るとラッキー」と思っていた直子さん。ところが、肉体が徐々に作られていくのと同時に心にも変化が表われます。「やせればうれしいし、身も心も軽くなる。体型が変わってくると、自然に走らなきゃと思うようになってきましたね」。そうしなければならなかった。大会に出るなどの具体的な目標をかげればますますやる気は倍増し、「最後には走らないと調子が悪くなってきました(笑)」。

パタゴニアの快適ウェアで、 夏休みの計画がぐうんと 充実すること間違いなし！



ヤーンダイ・シャツとイントランジット・ショーツ。左は下の写真を参照。

びっくりするほど軽くて、汗をかく間もないほどすばやく乾くパタゴニアの夏のウェア。大評判のキャブリン・シルクウエイト・Tシャツや、シルクのような風合いと、トロピカル・フラワールのプリントが美しいパタロハ・シャツなどなど——夏空にすっきり映える爽やかなラインナップです。

オーガニック・コットンやヘンプ、

環境に優しい素材使い、動きを心地よくサポートする充実した機能性、毎日、数年着てもへこたれない丈夫さは特筆ものです。なにより、ほっと心が落ちつく着心地に、パタゴニアのデザイン・スピリッツを感じます。その実力をもっとも発揮するのが旅行。長時間のフライト、旅先での洗濯、パッキング……、その都度、感謝すること間違いなし。

ウイメンズ・3/4スリーブ・バイタリティーV

オーガニック・コットン64%、ポリエステル30%、スパンデックス6%。Vネック、七分袖のシャツ。170ページのバイタリティーと同素材、吸湿性に富み、心地よいフィット感を満喫できます。丁寧なサテンステッチ仕上げ。袖口と裾にスリットが入っています。アイシクル(ライト・ブルーグレー)のみ。156g。SとM。各6,700円。



ウイメンズ・パタロハ・ラップ・スカート

オーガニック・コットン・サテン100%。170ページのパタロハ・シャツと同素材。ウエストはボタン留め仕様、結んであるテイル・ループが、デザインのポイントです。丈91cm。フローラル・スモキー・バイオレット(紫)のみ。142g。SとM。1万1000円。

パタゴニア サイズ表			
サイズ	バスト	S	M
		91~97cm	99~104cm
ウエスト	ウエスト	32/81cm	34/86cm
		S	M
バスト	バスト	86~90cm	93~95cm
		ウエスト	64~67cm
ヒップ	ヒップ	91~95cm	98~100cm

洗濯機で洗えます。吸湿発散性を保つために柔用は避けてください。

パタゴニアのウェアで、 風を感じる夏を。

快適ウェアがあれば、猛暑などなんのその。軽やかに爽やかに、充実した夏を過ごせます。
撮影・藤尾真琴 スタイリスト・吹留逸子 モデル・木村東吉、木村直子、ナバホ、タオス ヘア&メイク・中井善治(アプリル)

クロワツサンの店情報



右:A/Cヤーンダイ・シャツ(ボ・バート・アンバー)とイントランジット・ショーツ(ブラウンオリーブ)。
左:パタロハ・シャツ(オランダ・ライト・フェーン)とメインランド・ヘンプ・パンツ(ジャングル・グリーン)。

木村東吉さん伝授! アウトドアデビューでも 失敗知らずの 3つの掟

趣味で始めたアウトドアがいつの間にか本職化、8年ほど前に
ついに河口湖畔に移住。外で食べるごはんのおいしさや楽しさを
知りつくしている、アウトドアライフの達人・木村東吉さん。
自然に対するマナーを踏まえたワザありクッキングを教えてくださいました。

取材・文/松原京子 撮影/白根正治 スタyling/八巻めぐ実
撮影協力/なみのこ村 ☎0465-29-0841 レイアウト/デザインオフィス・シーワン

BEGINNER'S
OUTDOOR
DEBUT
THREE RULES

「わやかな今日の
青空ごはんは
ギリシャ風」が
テーマだよ!

●GW直前企画

ハマっている人急増中!

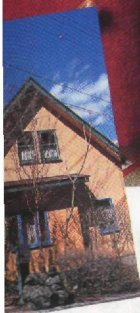
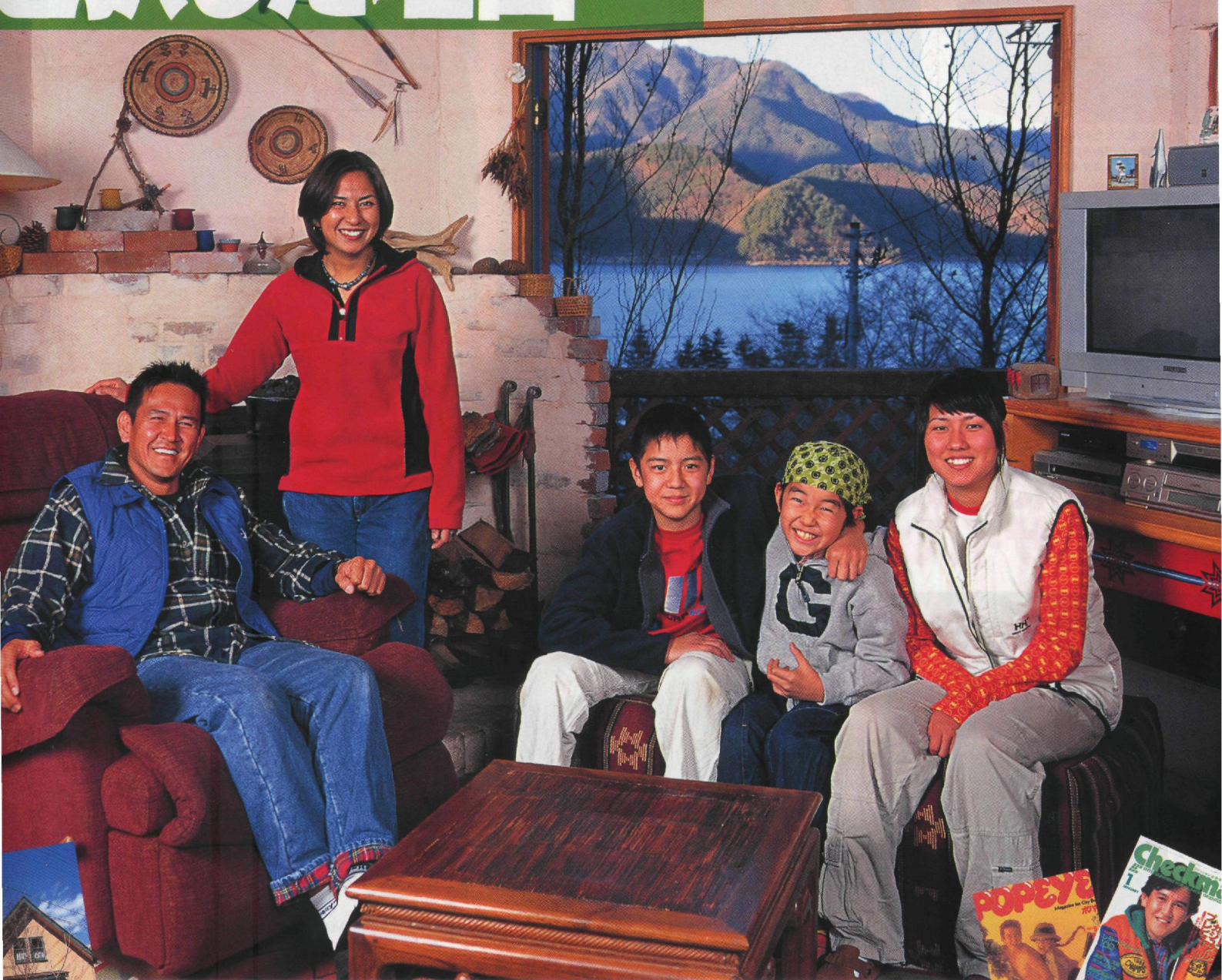
今、アウトドアが
熱い! PART 2

カセットコンロが
アウトドアでも活躍
成功の秘訣は
テーマを
決めることにあり

木村東吉さん夫妻の

住むなら田舎を 選択した理由

私たち世代のアウトドアライフスタイルの提案者、木村東吉さん。家族5人で山梨県の河口湖畔に引っ越したのは、ちょうどVERY創刊のころの7年前に遡ります。東京でのモデル時代の華やかな生活とは一変した田舎暮らしは、不便や苦勞があるのでは……と想像し訪問した木村家は、スマートでお洒落な生活を実践中。笑顔の絶えない暮らしぶりを爽やかに披露してくれました。



河口湖のほとりからほど近い斜面に建てられた自宅。東吉さん自らが建築に携わり造り上げたサンタフェスタイルが印象的なお宅です。

木村直子さん 41歳
木村東吉さん 43歳



そんな直子さんが「楽しい! 私、大丈夫!」と実感できたのが、河口湖で東吉さんと一緒に、まだ未完成の家造りをしている瞬間だったそう。その7年前から夫婦としての新しい関係がこの家からスタートしたのです。

そんなシンプルな理由から河口湖に移ることになったとき、奥様の直子さんは3人の子さんの育児に追われる毎日だったそう。「ずっと育児に専念していたので、ちょうどストレスが溜まっていたところ。もちろんその間旅行もしたし主人のヘルプもたくさんありましたが、正直漠然とした不安がありました。友達も親戚もないとか……。でも引越すしに対する強い反対の気持ちは私にも子供たちにもありませんでした」

若いころは人気モデルとして、その後はアウトドアライフのアドバイザーなど多方面にわたって活躍中の木村東吉さん一家が、以前住んでいた横浜から河口湖に移ったのが95年5月。「90年にアメリカのミネソタ・ボーダー・トゥ・ボーダーというトライアスロンに出場して、初めてカナダの楽しさと出合ったんだ。そのレースはミネソタ縦断レースだったんだけど、ミネソタといえば湖でしょ。とにかくその湖とカナダに惹かれてね……それで河口湖に住むことを決めたんだ」

海外のレースで見た「カナダ」が河口湖移転のきっかけでした

若いころは雑誌「ポパイ」のモデルとして活躍していた東吉さん。照れながら見せてくださった当時の写真からは、今とまったく変わらない力強さとパワーが感じられました。



VERY 98年3月号「ご主人の目をクリアした週末の街着も重要な服」で登場の直子さん。4年後の今は、さらに洗練して見えます。

東吉さんが移転を決めたきっかけとなったカヌーを、今では夫婦で楽しんでいます。東京では味わえない時間がここには存在します。

L.L.Beanの定番 キャンバーストートは家族全員の名前を入れて、アウトドアブランドのバッグは丈夫ですつと使えて便利です。



LUMINOXの時計はお揃いで、暗い中でもちゃんと時間が見えるので、野外のキャンプの際に活躍する実用性の高い時計です。



ジョギングのときに履いているニューバランスのスニーカーはお揃い。河口湖マラソンのときにブリスで購入したものです。



トレッキングをするときに便利なこのウォーターバッグは、中に水を入れてチユウプから水が飲めるのでハンスフリーでOKです。



御殿場のアウトトレッドや地元で購入することが多いのがスニーカー。メレルのものは防水防雪なので冬はもちろん、水場でもOKです。



ジョギングタイムは、夫婦の大切な語らいの場となっているそう。そして午後からは近くのスポーツクラブで「ジムとプールを3時間」、時間があれば、ほとんど毎日通っているといいます。今回見せていただいた、東吉さんメイドのプライベートジムもそんな一日の間で利用しているらしいのだそう。

ライフスタイルについて取材しているときも、いつも笑顔が絶えないご夫婦ですが、エクササイズのときはちよつと違う様子。

「この間もスポーツクラブで本気で喧嘩しちゃったんですよ(笑)。ベンチプレスをやっていて、どうしても私が持ち上げられなかったのにすごく厳しく言うものだから……私だって頑張ってるんだから! って感じで」

エクササイズのシーンで東吉さんと直子さんは「師弟関係」になると言います。そんなお2人も見てみたいと思っていた今回の撮影で、東吉コーチの存在もちゃんと確認。いつもとちよつと違う、いい意味での夫婦の形を少し垣間見せていただきました。

「はい! いち・に・さん。何やってるんだ! もっと手を伸ばして!」(笑)

東吉さんの愛情のこもった厳しいかけ声と、直子さんの頑張る姿が印象的でした。

河口湖に移ってから夫婦、そして家族で楽しむアウトドアスポーツの種類は限りなく



夫婦で河口湖近くの山でキャンプをしたときの写真。自然に囲まれて美しい時間をたくさん共有していることが、2人の絆を深めます。



夏は基本的にマリンスポーツを楽しみます。写真の西湖や伊豆まで足をのばして、家族でヨットに乗ることが多くなります。

の他にもウィンドサーフィン、ロッククライミング、サイクリングなど数知れず。家族のアルバムには、そんな素敵なシーンがたくさんありました。

そこで気になるのが、ファッションスタイル。河口湖での生活やアウトドアライフでいちばん重要なのが機能性だそう。

「とにかく速く乾くことがいばんだね。ここは寒いから、運動した汗を乾かしてくれる化学繊維がベスト。だから僕なんてオシャレに興味ないよ」

と言う東吉さんですが、自分のスタイルをきちんと持たうえでの物を選ぶセンスはさすがです。特に愛用しているのは、ヘリーハント、パタゴニア、ノースフェイスなど、やはりアウトドアブランドが中心。直子さんも同様で、毎日の生活では機能性を考えた服以外は必要ないのだとか。

「ここでハイヒールを履くことってないでしょう。だからカジュアルで機能的な服があれば、それでOKですね。最近はインターネットを使ったり、御殿場のアウトトレッドに行つて買物をすることはありませんけど、スニーカーだったり、子供の服などが多いですね。でも、東京まで行ってジョギングしたいとは思いません。東京は年に2回で十分かも」

この日もアウトドアブランドのトップスとリーバイスのデニムの直子さん。自然体の装いが彼女の魅力を増しているよう。

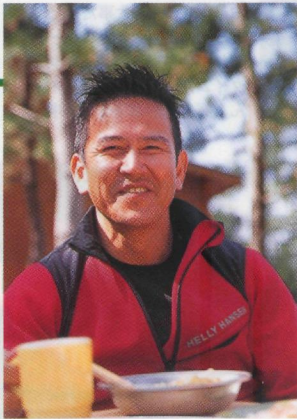
「2人でボーダー・トゥ・ボーダーのレースに出場すること。そして将来はヨットで暮らすことが僕たちの夢なんだ……」

そう語ってくれた東吉さんと直子さん。これからも、素敵な夫婦の「師弟関係」をエクササイズのシーンで続けていってほしいです。

アウトドアの食卓では
はなむ会話こそが
一番のメインディッシュ



できたての料理を囲んで。「パン取って」「ほら、もっと食べろよ」「シチューのおかわりは？」とにぎやかに
撮影協力/キャンプ黄金崎(☎0558・55・1100 ④静岡県賀茂郡賀茂村宇久須 黄金崎公園内)



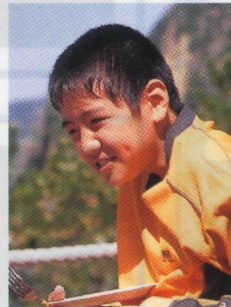
きむら・とうきち●1958年、大阪生まれ。モデル、アウトドア・エッセイストとして活躍。家族で河口湖畔に暮らす。
<http://www.fjmf.co.jp/tokichi/>



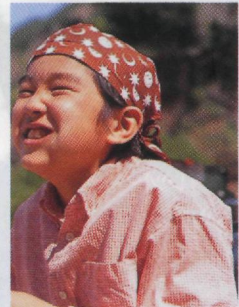
●妻の直子さん
調理中もこまめに動いて、東吉さんをサポート。「こねる作業とデザートは私の係(笑)」



●長女の花ちゃん
この春から高校生の花ちゃんは、さすがお手伝いの手つきも鮮やか。一番の盛り上げ役



●長男の陽輝(ようき)くん
今日の仕事は「ケンカしないこと」？ だったとか。大好きな自転車に乗ってゴキゲン



●次男の泰河(たいが)くん
料理より、磯遊びに夢中/陽輝くんとふたりで駆け回って本当に楽しそうでした

「アウトドア料理というと、すぐ『たき火でバーベキューで肉焼いて』って人も多いんですが(笑)、実はそれこそ最も技術が必要で難しい調理なんです。普通の家族なら、失敗なしで、もっと気軽に楽しめて……そう、ホームパーティーと同じなんですよ!」

自然豊かな河口湖に暮らし、アウトドア・ライフを日々満喫している東吉さんファミリー。西伊豆のマリーナへセーリングに行くついでに、と「アウトドア・ランチパーティー」を開いてくれました。おなかをすかせてうかがつてみると、コトコト煮込んだだけのシチューに、混ぜるだけのディップと、驚くほどシンプルで、しかもおしゃれ。「これなら女性も子どもたちも一緒にのんびり楽しめるでしょう? アウトドアで食事をするときの一番のメインディッシュは、美しい景色と楽しい会話。せつかく青空の下にいるのに、焦げた肉に気をとられて鉄板から離れられないようでは台なしですよ。だから、リスクの高い調理法を避けて、できるだけシンプルに作れる料理をチョイスすることが大切。アウトドア・クッキングにあまりなじみのないビギナーは特に、簡単なレシピから挑戦することをおすすめしたいですね」

今日のメニューは前菜からデザートまで全5品。東吉さんをリーダーに、家族みんなが小さなテーブルを囲んで、野菜を炒めたり、エビを蒸したり、手を粉まみれにしたり。「もう少し小さく切ったほうがいいね」

ひとくちに「アウトドア」と言っても、その意味は非常に広義で、キャンプに行ってBBQをすればそれが「アウトドア・ライフ」だと思ひ込むのは、固定観念から抜け出せない愚か者である。

では「アウトドア」とはいったいなんなの？

それは文字通り「ドアの外」と云う意味であり、「ドア」の外で行われる「衣、食、住」のすべてがアウトドア・ライフとなり得るのである。

外で飯を食う、外で眠る、天候に合わせて服を工夫する、このすべてがアウトドア・ライフだが、さらにその「衣食住」に「遊」が加わり、「衣、食、住、遊」をそれぞれドアの外で楽しむのである。

それではそのドアはどこにあるのか？

例えば、朝7時に起きて、9時から仕事を始め、5時に終業を迎え、7時から酒を飲んで夕食を採る。

これが日常とするなら、その日常を少し破る行為、「非日常」、それがアウトドアへの「扉」ではないか。

いつも降りる駅を一駅手前で降りて歩いてみる。あるいはテレビを観ながら飲む一杯の食前酒を、マンションの屋上やテラスから、夕陽を眺めながらグラスを傾ける。

そう云う単純な行為から「非日常」が始まるのではないか。

だが「非日常」への扉を開けるとき、そこには少しのリスクがあることも考慮に入れて欲しい。

一駅手前で降りるなら、多少の体力が必要である。屋上で酒を飲むのなら、寒さや暑さに対応する工夫が必要である。

さて、快適に空調され、様々なプロテクションが施された四輪の車では、到底、感じる事のできない風があることをバイク乗りは知っている。

しかしそこには事故が起こった時の重大な結果や、天候に対する対応力など、四輪には希薄な「責任感」が裏付けされている。

アウトドアという非日常の扉を開けるのは、男にとって、いや、冒険心溢れる女性にとっても、心躍る瞬間ではある。が、その時に「リスク」が伴うことも忘れないで欲しい。

さてアウトドアの扉はどこにあるのか？

それは…いつまでも少年、少女の気持ちを忘れない人々の心の中にこそ存在するのだ。

木村東吉



木

子供と楽しむキャンプ術

Part 1

写真/柳沢 かつ吉 インタビュー/編集部

アウトドアで築く 親子のパートナーシップ

木村東吉

Tokichi Kimura

村

木村東吉さんが河口湖に居を移してから8年が過ぎた。森と湖のある暮らしは、驚きと感動の連続。都市生活を外から見て、いろんな矛盾も見つかった。恵まれた自然のもと、たくましく育つ子供たち。それを守る「父親」としての家族への思い、アウトドアライフへの思いを聞いてみた。



エッセイスト、アウトドア評論家として活躍中の木村東吉さんは、一女、二男の父でもある。撮影当日は奥様と、次男の泰河(タイカ)くんが撮影に同行してくれた

都会から離れることで暮らしの「脂肪」が見えてきた

河口湖に移り住んで、暮らしはどのように変わりましたか？

僕は毎日カヌーができる生活をしたという、自分のわがままでここに来ました。ここは新宿からちょうど100km。東京から100km離れた場所です。都市生活をして、という感覚です。電気もガスも水道もある。畑仕事をするわけでもなく、自給自足をするわけでもない。ただ、100km離れると、都会の余計な無駄、脂肪が見えてくるんです。

キャンプをしてもそうだと思います。限られた道具をクルマに載せてきて、それで生活する。それだけで生活ができる。無駄に気づくんです。都会は誘惑が多い。なくてもいいんだけどあると便利なものがあふれてる。ここに来たとき、最初の半年はテレビもなかった。まわりにはコンビニもない。でも、なければいけないんです。ある程度の便利さがあり、必要のない贅肉は取り除ける、賢い選択ができるようになりましたね。

目の前に豊かな自然があるとい

*

ようこそ！
わが家へ

木村東吉の 風わたる 湖の家

朝、目覚めて、思い立ったとき、
すぐに、カヌーを浮かべられるような湖畔の家。
それが、木村東吉さんの夢だった。
20歳のころからモデルとして活躍し、
都会生活を謳歌していた木村さんが、
それまでの生活をすべてリセットして選んだ
河口湖湖畔での生活。

きむら・とうきち

アウトドア・エッセイスト。20歳で大阪より上京し、主としてファッション情報誌でモデルとして活躍。80年代からアウトドア関連の活動が増え、1995年河口湖移住。著書に「こんな暮らしがしたかった」（山と溪谷社）ほか。ホームページは154ページ参照。

朝起きたとき、湖の景色を見て、
その日の気分でカヌーを出す。
湖は、家から歩いてたった3分。
なのに、夏場は、より水辺に近い湖のほとりの
キャンピングカーに寝泊まりするほど朝の湖が好き。



冬になると、暖をとるため、薪ストーブの周りに自然に家族が集まってくるとか。
映画を見たり、ゲームをしたり。
1人が歌えば、いつしかみんなで大合唱になるほど、木村家はにぎやか。

今や、季節や自然を感じられない生活には戻れないと感じている。

理想はアメリカのビッグダディ 父の背中を見て子は成長する

『やるべきことをきちんとやれば、権利は無数に広がる』それが木村家の生活ルール。

「子どもたちには薪集めや犬の散歩、生活のすべてのことも、学業も、いやだったらしなくてもいい、といっている。でも、するべきときにしてあげば、いろいろな世界が目の前に開かれ、選択肢が広がる。この暮らしだからこそ教えられたことがたくさんあったように思う」

木村ファミリーが、信じがたいほどの絆で結ばれているのは、日ごろからアウトドアや映画などの趣味はもちろん、さまざまな物の好みや価値観、そして時間そのものを共有しているから。こうして築き上げた信頼関係は、揺らぐことがない。

自身は父親を知らずに育ったにもかかわらず、古きよきアメリカの家庭を手本に、理想の父親像を自ら貫いた東吉さん。

「自分は理想以上の家族と暮らしを手に入れたけれど、これがすべてではない。子どもたちには、いつかここを出て、もっと違う世界や価値観を知り、自分の理想とするものを見つけ出してほしい」そう、切に願っている。

美 感 遊 創

サントリー健康食品をご愛用の皆さまにお届けする、すこやかな暮らしへの提案

週末のイキイキ自分時間
心地よい秋風の中で楽しむ

「大人のアウトドア・ クッキング」

旬の歳時記

北海道『根室のサンマ』

秋の味覚、栄養たっぷり
サンマの魅力！

健康ライブラリー

脂質の種類を知って、うまく付き合おう！

ARA、DHA、

EPAの役割

美感
遊創



大自然から学ぶ 人と犬の関係

木村東吉インタビュー

河口湖畔足和田山、午前5時。

木々の隙間から洩れてくる光が足元を照らし、湿った落ち葉を踏んで森を分け入る。冷たい空気と豊かな木々のにおい。森はまだ完全に目を覚ましていない。

うす暗い森のなか、まるでけもの道のように細く急な上り坂をアイリッシュ・セターとラブラドル・レトリバーが掛け登って行った。2匹をみれば、無駄のない鍛え抜かれた身体に驚かされるだろう。

2匹の犬、タオスとナバホは、週に数回、

木村東吉さんのフィジカルトレーニングに付き合っ山を駆ける。

平井淳一＝文・取材、山岸重彦＝写真

text by Jun Hirai, photographs by Shigehiko Yamagishi

