

Yocotino

ヨーチーノ

vision track

軽快なタッチにユーモアを交え、
キャッチーでファッショナブルなライフシーンを描く

illustrator

Yocotino ヨーコチーノ

Masa Mode Academy of Art 研究科を経てフリーのイラストレーターに。キャッチーでファッショナブルなライフシーンを軽快なタッチでキュートに描き、ファッションブランド、コスメブランドや女性ファッション誌などを中心に活躍中。ヨーコチーノのプライベートを綴ったファッションブログも人気を博している。

<http://yocotino.blog.so-net.ne.jp>

<Works>

Advertisement :

- ・ aquagirl / 店舗装飾、ノベルティ、DMなど
- ・ ディズニー
- ・ KOSE / カレンダー
- ・ フェリシモ / カタログ
- ・ ドギーマン / Webサイト
- ・ Benesse
- ・ GIFT
- ・ JR西日本
- ・ リクルート
- ・ 読売新聞

Magazine :

- ・ CLASSY.
- ・ DRESS
- ・ Oggi
- ・ SAVVY
- ・ VERY
- ・ 西Navi
- ・ 読売Life
- ・ たまごクラブ
- ・ ゼクシー
- etc...



Personal Works

vision track









WHO

IS

QUEEN

?















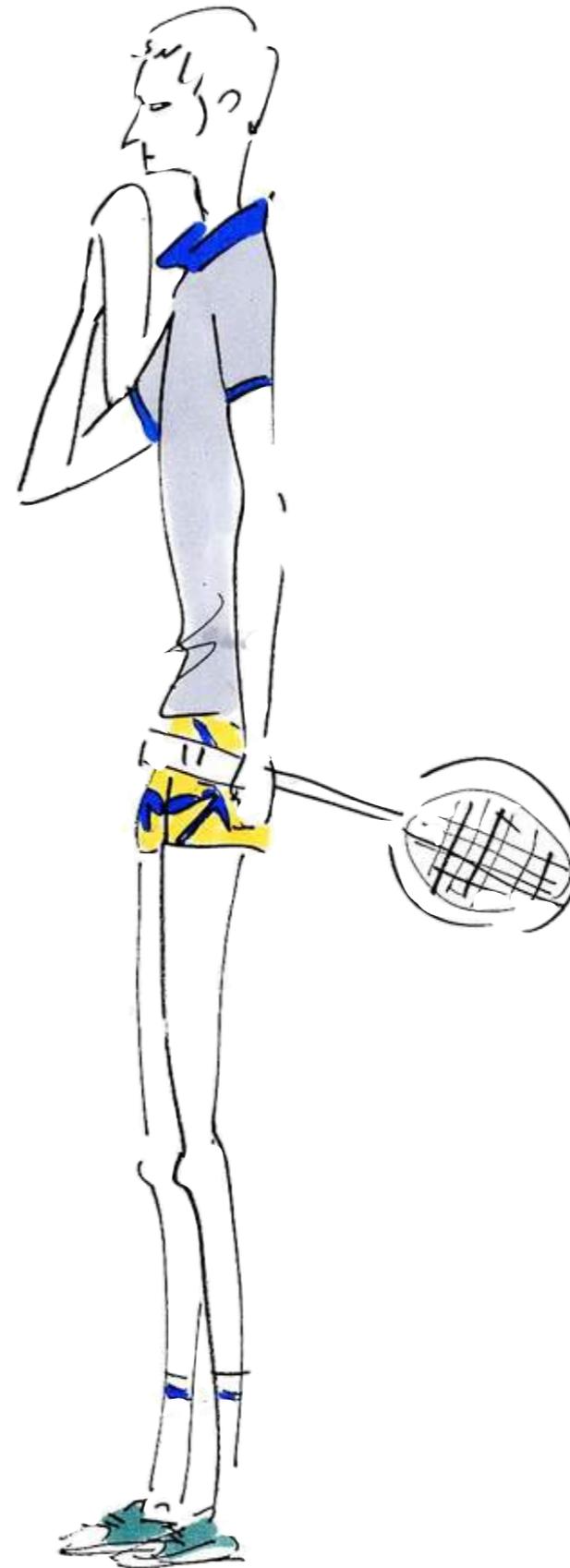
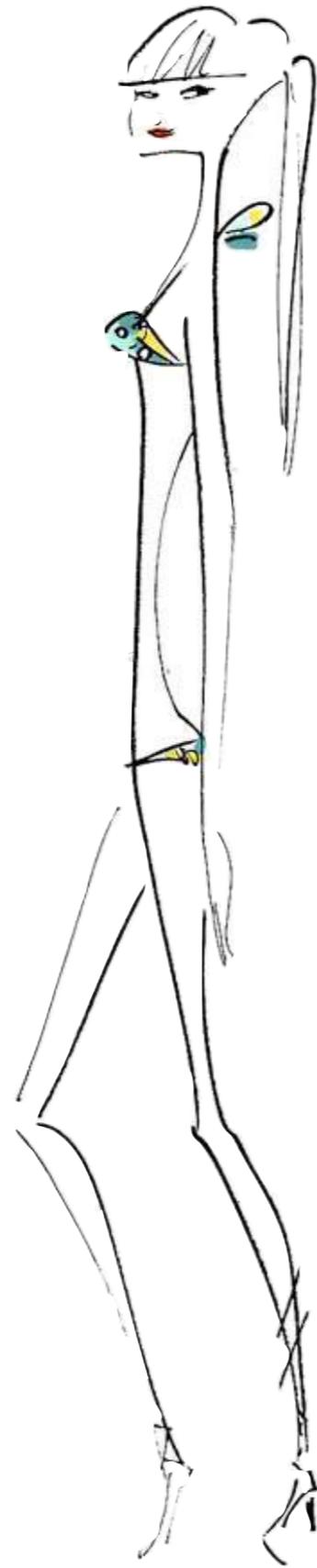
Taurus



Gemini

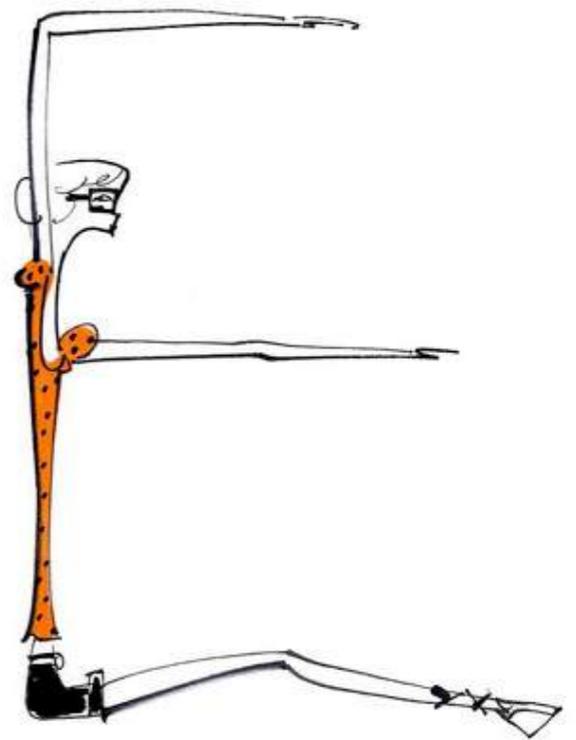
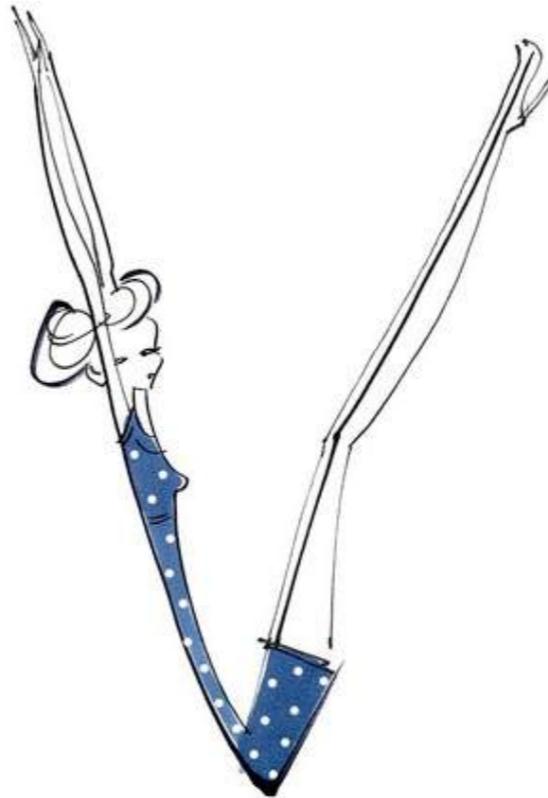
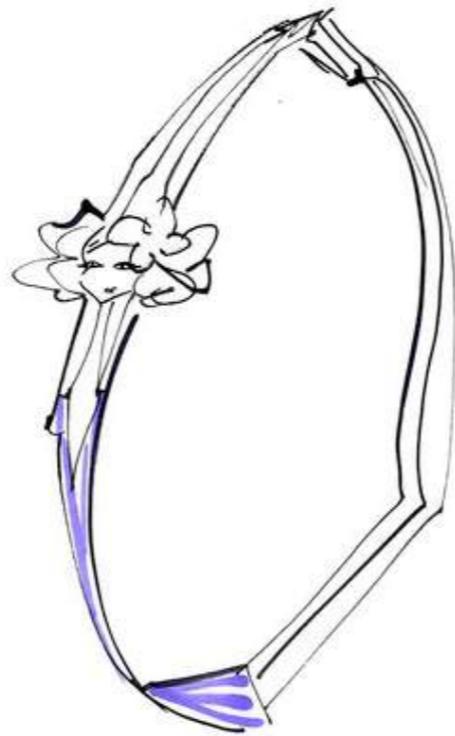


Cancer





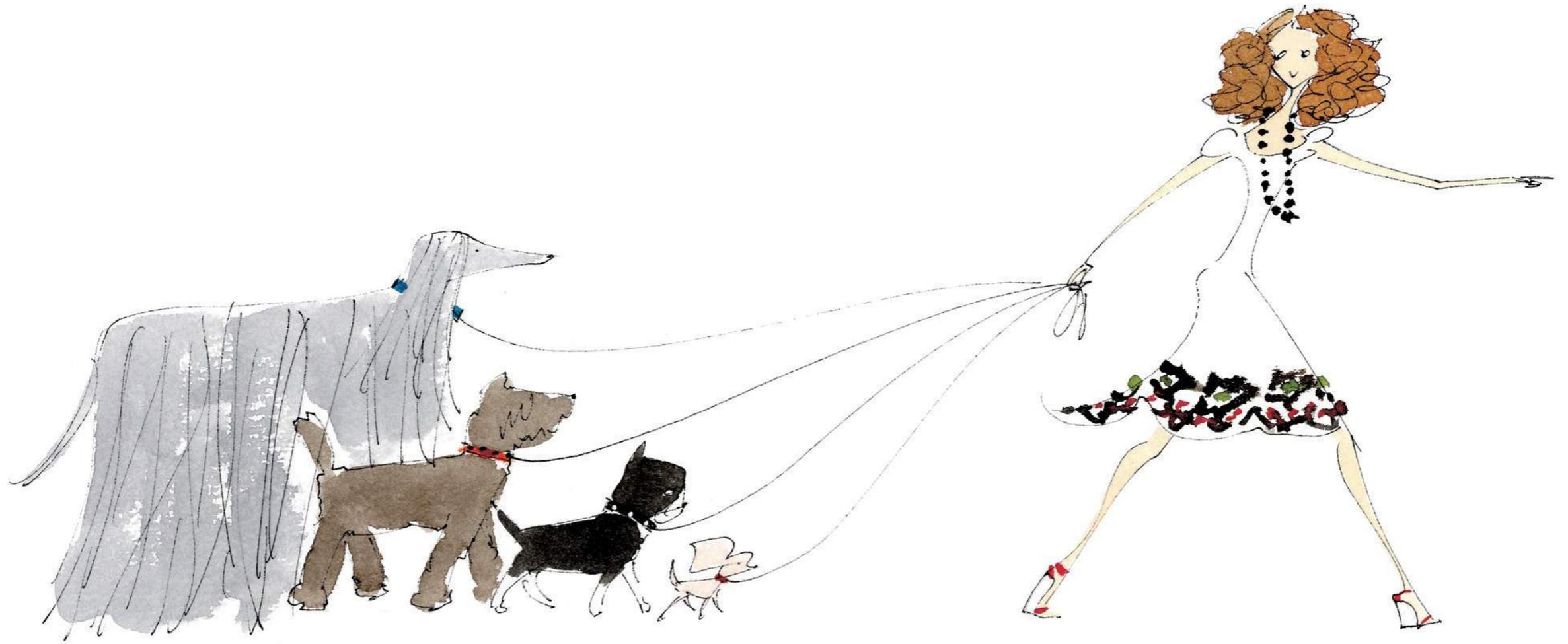




















Commission Works

vision track

ROCK POP GRAFFITI







SAVVY
2013.09.10/14

PARKS + T-terrace

Style
2013 Spring Autumn
edition



彼とワタシの
秋じたく



彼とワタシの
秋じたく



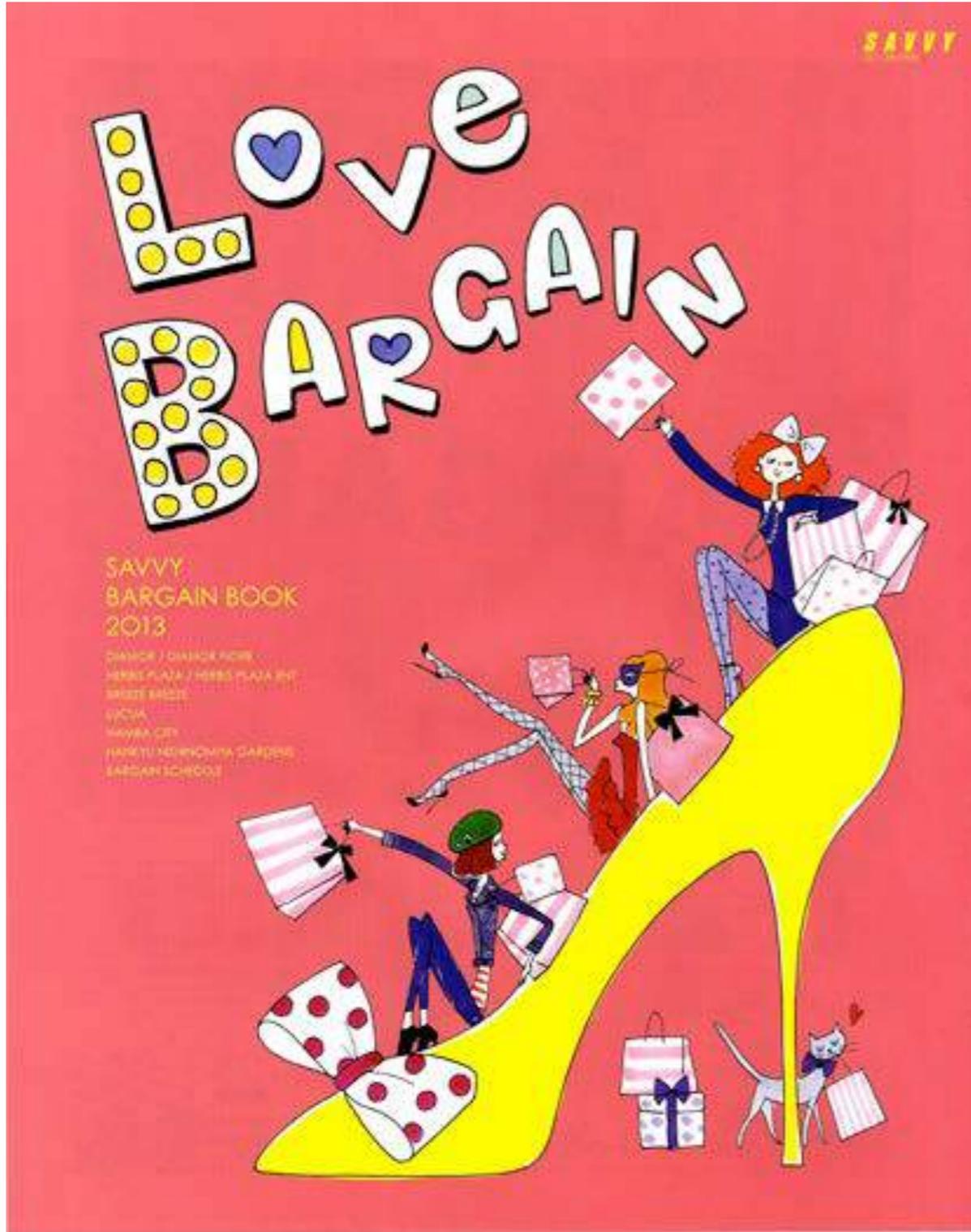
STEPHEN CLARKE

Ein Engländer in
Saint-Tropez

*Meine Abenteuer
am Mittelmeer*

PIPER



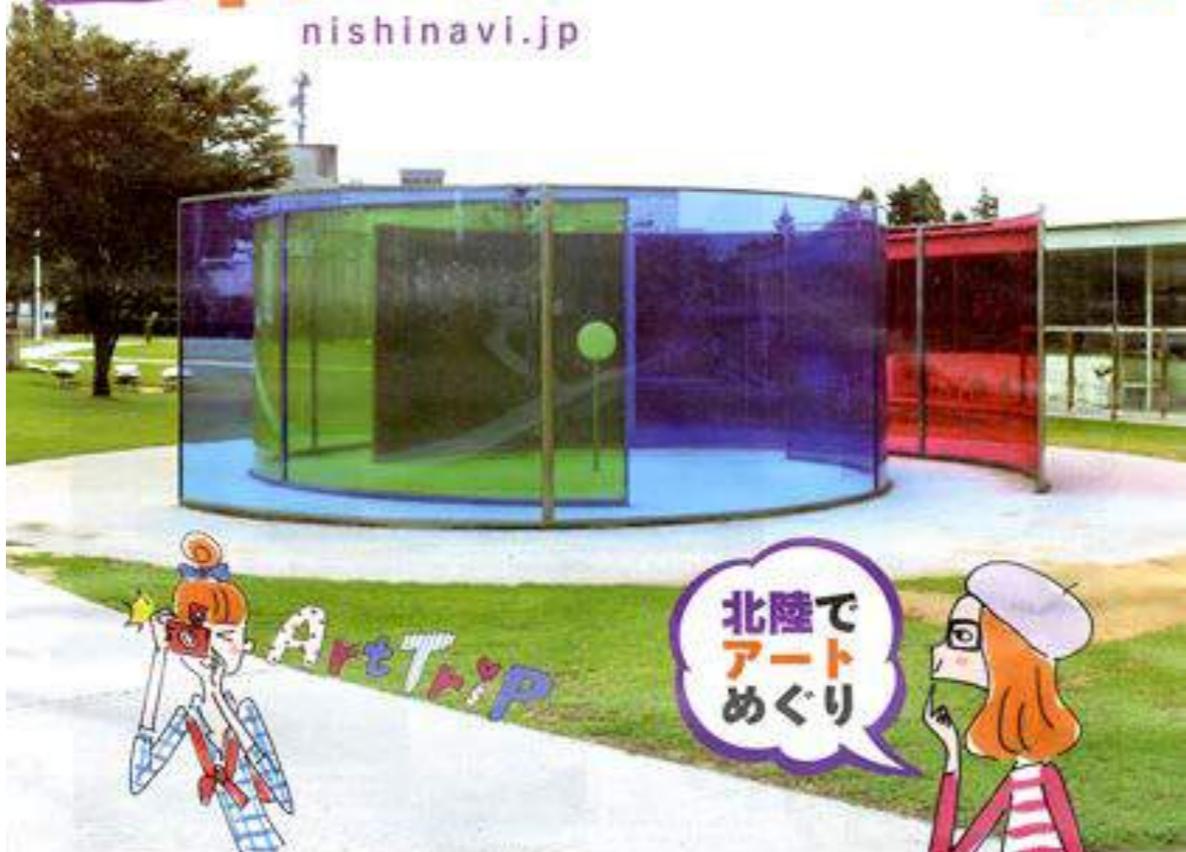


乗って、楽しむ、おでかけガイド

西Navi

nishinavi.jp

9
2013



- 14 08-11 **大分・長崎 温泉めぐり**
大分で温泉三昧！
長崎の絶景温泉を求めて！
- 12-13 **しまなみ サイクリング**
せとうちクルーシング
- 02-07 **北陸、高野・熊野、京都 カルチャー探訪**
北陸のアート
高野・熊野でウォーキング
京都で伝統体験
- 08-11 **おいしいおでかけ**
このパン目指して
京阪神のへーカリーへ



白ちゃんで行こか!

vol. 6

とある さっちゃん

今週も疲れたへ。とある君の帰る方向と違うけど、天満で気になるお店を見つけたからちょっと行こか!

いいね! もうおなかペコペコ!

天満

ICOCA定期券にチャージしておけば乗り越せるよ!

定期券区間外への乗り越せカナン!

定期券でもそのまま乗り越せできるの?

天王寺方面

大阪方面

満腹! こんど私もICOCA定期券にしようって。またねへ。

ポイントが貯まるSMART ICOCAもあるんだって。

定期券ののせかえは、SMART ICOCAが届いたら、ICOCA定期券と一緒にICOCAエリアのほとりの窓口にもってきてね!

僕もSMART ICOCAに申し込もうと!

カルチャー探訪

京都で伝統体験



カルチャー探訪

北陸のアート





まずは、
股関節といえば、
股割り・腰割り
相撲部屋へ潜入!

撮影/菊岡俊子



「力士の引き締まったお尻の秘密は腰割りにあります」

陸奥部屋・錦島親方に話を聞きました。
股関節と力士との関係



錦島親方
元新島関・現錦島親方はいわば、陸奥部屋のヘッドコーチ的存在。けいこ中の面白い表情とは裏腹に、DJとして活躍する一面もあるなど無類の音楽好き。

「なんといっても、相撲のけいこの基本は腰割りです。そういえば、土俵で申し合いけいこをしている周りでは皆さん膝を曲げ伸ばしをされていますけど、あれが腰割りなんです。[そうですね。入門試験を受けた後の新米力士は半年間必ず、訓練場へ通うんです。その時に、腰割り、腰割りをできるようにするんです。その二つには股関節が密接に関わっていて、柔軟性を高めることでその動きができるようになるんです。もちろんはじめはみんな硬いですけど、半年で必ず柔軟にさせるんですよ。なんでそこまでするんですか? [まず、ケガをしないため。けいこ中は転倒することも多くすごくハードな動きをするんです。もし股関節が硬ければ、かわすこともできず骨折などのケガが絶えないんです。強い選手ほど、股関節が柔軟なんです。それと、腰を落として重心が低い方が踏ん張れて、力が入るんです。だから、力士にとって股関節の柔軟性は最重要課題なんです。一般の人が応用しても有効ですか? [力士のお尻を見て下さい。みんな締まっているでしょ? 力士の強さはお尻を見れば分かると言われてるんです。それだけ、腰割りがちゃんとできている力士はお尻が引き締まっているんです。そういうことから考えても、腰割りをスッキリさせることができますよ。一見力士といえば、シェイプアップとは縁遠い感じがするけど、みんなヒップアップして、体が引き締まっていますね。[股関節あたりには、筋肉がたくさん張り巡らされているので、腰割りをすることによって体全体を柔軟にすることもできるんです。そうすることで、筋肉が鍛えられて代謝アップにもつながるんじゃないかな...」。なるほど、納得。腰割りで下半身を寬えらせる



まるで、力士ジーンズのような、種々の新製の整理体操で、すり足で滑って土俵を回る。

見学に来ていたインターナショナルスクールのマークは初めて見る力士に大喜び!

約1時間半程度行われる申し合いというけいこ。次から次へとテンポよく組み合う様は迫力満点。

けいこ中、陸奥親方の面白い場面がある。親方が中央に座ると、部屋の空気が変わる。さすがー!

けいこ終了後は土俵に座りお清め。力士は神の使いとされるほど、相撲は神聖な国技。

錦島親方に腰割りを伝授されている場面。少しやっただけでも股関節周りに効く。

平成三年一月場所。大関 錦島一博関。毎日新聞社。

最後は腰割りが終了。声を掛け合って柔軟体操。力士のみなさんは驚くほど柔らかい。

錦島部屋の向かいにある、その名も錦島というちゃんこ鍋専門店。一人2,900円〜で満腹。

両国国技館は部屋から歩いて3分の場所にある。色鮮やかな相撲部屋ののびが感じられる。

錦島親方が現役の露城時代優勝した際の記念画。当時は、若い女性を中心に人気が高かった。今では相撲解説者としてもテレビなどに出演されています。

これが相撲の聖地。両国国技館。土地柄、力士を多数目撃。周辺にはもちろん錦屋もたくさんある。

今回潜入取材したのは
陸奥部屋 ☎090-1023-9533
元新島関・現錦島親方が平成13年より開いた陸奥部屋。両国にある部屋には14人の力士が所属している。毎朝午前6時から行っているけいこ風景は、事前に許可をもらって見学ができる。3月には大塚場所で大加賀屋に部屋がやってくるので、気になる人は電話してみてください。

親方が伝授 腰割り方法
これで、ヒップアップ、太ももシェイプアップ!
毎日1分間エクササイズ!

- 1.足を肩幅より少し広めに開く
- 2.足先をできるだけ外側へ向ける
- 3.地面に垂直に膝が直角になるまで腰を落とす。
この際、お尻を後ろへ突き出さない。上半身も前のめりにならないように背筋を伸ばして。
- 4.1~3までの行程を深呼吸しながら10秒間程度かけて行う。

腰割り
ぶしは
足幅は30cm
膝は90°
背筋を伸ばす



行って分かったよ!
編集Mの潜入メモ!

親方が言うように、力士はみんなヒップアップしている。まだ、入門前の頃の子供練習に促されていたが、力士と筋肉の付き方が全然違う! 練習中はこれといった筋トレはしないが、みんな筋肉質。これは腰割りが効果なのか? まさかシェイプアップとは関係がないと思っていた相撲の運動にそんな効果があるとは驚きです。





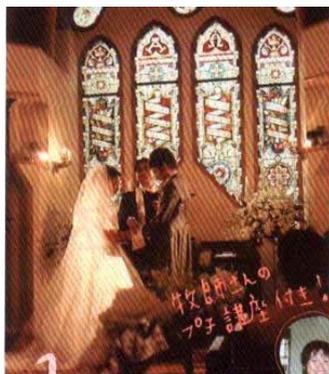


臨場感ある模擬挙式
牧師さんのプチ講座が
あって知ってた？

式の流れがわかっただけでなく、牧師さんのママ知識レクチャーにクギづけ。牧師さんいわく、誓いのキスは2秒が一番キレイに見えるんだって！ほかにもベールのスマートなあげ方や、お父さんとのバージンロードの歩き方などを教わって、今から本番が楽しみ♪

奈良県 菅原 孝さん♥児島 恭子さん
●よかった会場 奈良ホテル

牧師さんのママ知識は、7/24(日)のフェアでお耳にかかれます。そのほか個別の質問には、模擬挙式後にスタッフが対応してくれるんだって。



▲「事前に進行がわかれば、当日、緊張しても安心！」と恭子さん

都心のホテルで味わう
プールサイド人前式に
リゾート気分～♥

海外挙式派の私たちが偶然参加した模擬挙式は屋外プールサイドでの人前式。ゲスト役の私たちが受け取ったレイを、退場時に新郎新婦の首へかけるハワイアンな演出には目からウロコ。都心のホテルでこんなリゾート気分が味わえるなら、国内挙式もいいかも。

大阪市 高人さん♥桐畑さん
●よかった会場 ホテルニューオータニ大阪

上記の模擬人前式の次回予定は現金ながらナシ。でも、実際の挙式は来年3月末まで可能で、説明会で写真を見せられるそうだよ。



見て、聞いて、感動したよ！

先輩レポート1

ドレスのファッションショーやアカベラの生演奏、最新の演出ショーなど…。体験したからこそ心に残る聴きどころや見どころを、先輩カップルに聞いたよ

料理展示！大人のメニューだけでなく、子ども向けの見本もあるなんて、盛り付けも大人顔負けの豪華さ！
すぐ傍にシェフも待機し、ちょっとした疑問に即答。好き嫌いの対応もしてもらった当日の、大抵の料理はお母さんゲストに大好評。
●よかった会場 ホテルニューオータニ大阪
お子様メニューは、大人メニューと同じでも、大人メニューよりも好まれるようなアレンジが施されているよ。
▼かわいい！結婚の洋服セットは、新生活で活躍予定だとか
●よかった会場 ホテルニューオータニ大阪



帰りにもらった
プレゼントを
開けてビックリ！

展示会を見学できるだけと思ったら、最後に参加プレゼントが！ラッピングした大小の複数の箱からひとつ選ばせてくれてワクワクしちゃった。しかも同じ会場のフェアに秋と冬の2回参加したら、1回目はヘアコーヒュップ、2回目は洋血セットと中身も違って芸の細かさに感激。
東近江市 井上和樹さん♥小菅奈穂さん
●よかった会場 ホテルホストンプラザ津
次回フェアは来年1月までおらず。でも事前に予約すれば、会場見学や実際の挙式前のコーディネート見学ができるよ。



▶ショー見学後、清香さんもドレスやベールを大ファンだったそう

ジャズ演奏に包まれ
登場した主役の姿に
他人の私たちもホロリ

ジャズ人前式を初体験。新郎新婦の入場、誓いのサイン、退場の盛り上がりなどのタイミングに合わせてピアノ、サクソ、クラリネットが隔り響き、気分が高まり感動しました。チャペル形式が希望の私たちでしたが、これを見て、彼は「人前式もいいな～」だって。

長岡京市 A・Sさん♥K・Aさん
●よかった会場 サ・リバーオリエンタル

そのほか聖歌隊キリスト式、和装式、クラシック人前式など、模擬挙式は5部構成で月1回、開催されるんだって。お目当ての挙式をチェック！



高価なドレスなど
夢のような衣裳の数々に
母娘のため息の連続

半年に一度の大ブライダルフェアに母と参加。披露宴会場内をプロのモデルさんが、新作ドレスや打掛など約50着を代わる代わるまとって登場。なかでも1着十数万円するドレスの豪華さはため息もの。母と「スゴイ」「ステキねえ～」を連発し、スケールの大きさに感動しました！

石川県 今川健久さん♥清香さん
●よかった会場 ホテル阪急インターナショナル



▼「世界にひとつだけの花」などお馴染みのメロディも披露された

オペラでの乾杯に始まり、フラッシュバルーン、ソムリエ、パフォーマンス…。演出オンパレードのフェアはお祭りムードで、ソムリエ、パフォーマンス…。演出オンパレードで、見入ってしまったほど。時間を忘れて夢中で見入ってしまったほど。私たちがその中でも印象に残った演出は、パフォーマンスの生演奏をオータニホールで、和歌山県 橋本信太郎さん♥京野さん
●よかった会場 ホテルニューオータニ京都
約10分間の演出ショーは、7/24(日)にも体験できるよ。内容もフェアで見学できるよ。お楽しみに！
飛び出すのはお楽しみに！

天井まで響き渡る
生のアカベラ演奏に
思わず大コープン！

生のアカベラ演奏に感動！会場の天井まで響き渡る、心にじんとききました。やっぱり生歌の迫力は凄いの、こればかりは実際に耳で確かめなきゃわからないものですね。まだ検討中ですが、この感動をゲストにも味わってほしいな。

兵庫県 中市友也さん♥寺西 恭子さん
●よかった会場 ウェスティンホテル淡路

模擬挙式で披露家とは違うアカベラ生演奏が体験できることも。9/18(日)のフェアではどんなアカベラに出会えるかな？

花嫁気分が盛り上がる！
ドレスの試着

好きな衣裳を選んで着られるのは今や当たり前。最近プロの本格的なヘアメイクや写真を撮ってくれるケースも！

最新演出をゲスト目線で体感
模擬披露宴

本番さながらの会場で、一般的な披露宴の流れや新作ドレスショー、コスバル生演奏など最新演出をいち早くチェックできる。

その場で成約すれば割引も
演出・アイテム展示

招待状やウェルカムボードなどの演出小物や、引出物・引菓子も展示。引菓子の試食や、当日成約で割引特典なども。

ちなみに…最近の
ブライダルフェアって
だいたいこんな感じ

最近のフェアは会場の見学だけでなく、本番さながらの雰囲気が味わえる体感型イベントも盛りだくさん！参加しないと損しちゃうよ。



質問&キモンはココで解決！
相談会

会場見学の疑問や相談、会場の予約状況、見積りなどは相談コーナーで直接解決。スタッフの応対ぶりも確認しておこう。

味やボリュームをチェック
料理の展示・試食

料理を種類別に展示。シェフのアドバイスが聞ける場合も。無料の試食や割安で試食会を行う会場などさまざま。

披露宴場の雰囲気をつかむ
テーブルコーディネート

実際の披露宴のように、会場をテーブルクロスや装花でセッティング。クロスの色見本などで、組み合わせ方を試せる会場も。

式の流れや雰囲気がわかる
模擬挙式

新郎新婦モデルが本番同様の進行で実演。当日の式の流れがはっきりわかる。フラワーシャワーなどゲスト目線で演出体験！

Q そもそもブライダルフェアってなんなの？
A 見て、聞いて、体験して…結婚式のすべてがわかる。会場探しの強い1味方！

Q みんな何回くらい行ってるの？どれくらい時間がかかるの？
A 平均参加回数は3回。1回の見学時間はなんと、平均3時間！

Q 誰といけばいい？彼とじゃなきゃダメ？
A 1回目は彼とデート気分。レポート参加はひとりや家族と一緒にという先輩も。

先輩カップルの体験レポートを
編集部が追跡取材！

『最近のブライダルフェアはちょっと違う』

いまや結婚を決めたカップルの体験必須イベントともいえる「ブライダルフェア」。そんな最新のフェア事情を、先輩カップルたちがレポートしてくれたよ。さっそくフェアの内容や特徴をチェックして、準備万端でGOしよう！ふたりらしい結婚式のイメージがどんどん膨らんでいくはず。

取材・文/土居とも子 イラストレーション/永宮陽子 D/スタジオエスキス
※データ出典：2005年4月に実施した関西在住のカップル300組のアンケートより

どんなカップルがどう選んでいるの？

ジュエリーショップのぞき見ルポ

きっと、カップルの数だけリング選びのドラマがあるもの。どんなやりとりをしているのか潜入レポートするヨ

取材協力 / 宝寿堂 ☎06-6245-6737



店内では様々な人間模様が繰り広げられる！

1 知ってた？ダイヤモンドのプロフィール「4C」
 ダイヤモンドの品質を表す重要なデータで購入の目安に。カット（形状）、カラー（色）、カラット（重さ）、クラリティ（ダイヤの透明度）の頭文字を取り4Cと呼ばれ、これで値段も変わってくる！

2 指輪のデザインは大きく分けてこの4つ
 ・ソリティア
 宝石を一粒だけセットした指輪。婚約指輪の定番で、世代を問わず根強い人気。
 ・メレ
 約0.02カラット以下の小粒ダイヤ。メインの石の引き立て役になることも多い。
 ・パヴェ
 メレを一面に隙間無く敷き詰めたデザイン。華やかなのにカジュアルで普段にも◎。
 ・エタニティ
 宝石がリングの全周または半周に途切れず並んだ指輪。エンドレスラブを意味する。

3 ダイヤの色、形にもいろいろある
 無色をはじめ、希少価値が高いイエロー、ピンク、ブルーなどの色がある。丸形のラウンドブリリアントカットのほか、ハート・シェイプ、洋梨形のペアー・シェイプ、楕円形のオーバル・シェイプなど形もさまざま。

4 アームにだってこだわらなきゃ！
 アームと呼ばれるリング部分は素材や形一つで印象が変わる。素材では、プラチナやゴールド、マット＋光沢など異素材の組み合わせも人気。アームの形も豊富で、内側に宝石やメッセージを入れて個性を出してみよう。

5 ジュエリーのタグについて「ct」「Pt」って？
 ctはカラットの略。1.0ctは0.2gで、エンゲージでは0.3～0.5ctが主流に。存在感にこだわるなら重視して。Ptはプラチナの略。最もポピュラーなPt900は純度が90%。最近ではPt1000や強く傷つきにくいハードプラチナも人気だよ！

Let's Go JewelryShop のぞき見するまでに 考えておきたいこと

- 予算
 エンゲージリングの購入平均額は44.9万円。人気の指輪スタイルはソリティアのツメ付きタイプで、0.3～0.4ctのダイヤモンドを選ぶ人が多いみたい。予算の上限を決めて、お店の人に伝えて。
- 購入スタイル
 購入スタイルは大きく分けて4つ。既製品のレディメイド、宝石とアームを別々に選ぶセミオーダー、デザイン画から作るフルオーダー、手持ちのリングを作り替えるリフォーム。スタイルでスケジュールも変わるので要注意！
- 指輪サイズ
 ゆるめの指輪は石鹸で手を洗っている時などに抜け落ちてしまうことも。選ぶ時は少しきつめの方が◎。夕方は朝よりも指がむくむことも考慮して。指輪サイズは3～6ページのリングサイズシートでチェック！

データ出典：04年ゼクシィ結婚トレンド調査

お出迎え アイデア

ゲストが組み立てて完成させる
バスル式ウエルカムボード!

受付をするとゲストに手渡されるバスルピース。飾った未完成のバスルを、みんなの手で完成させてもらう。ふたりの写真やメッセージを入れたオリジナルバスルなら、ゲスト全員にワイワイ楽しみながら作ってもらえるよ!

- オリジナルジグソーバスル(デカピース)
- レギュラーサイズ(70ピース) 3150円〜
- オリジナルギフトショップ モクソネット
- TEL:0774-45-3888
- 納品まで:画像決定後1週間



ドでかウエルカムボードは、ふたりからのメッセージ入り
210cm×120cmの特大ウエルカムボードは、絶好の撮影スポット。ふたりの写真と共にゲストへのご挨拶など心を込めたメッセージを入れると、これから始まる結婚式への期待が高まって、ゲストのワクワク気分が盛り上がること間違いナシ!

- ウエルカムビッグバナー
- 3万3600円
- 株式会社 Jet Print
- TEL:06-6710-7070
- 納品まで:3週間程度



ゲストのお出迎え・お見送りの演出特集

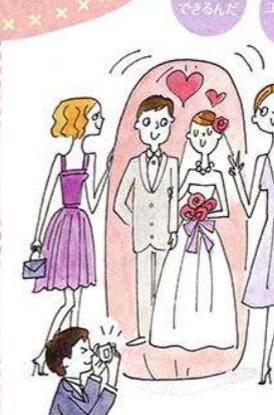
ゲストのお出迎え・お見送りの演出特集

お見送り アイデア

お口直しキャンディは、ゲストに大人気の優秀アイテム

会場出口の脇に小さなテーブルを置いて、さわやかなお口直しのシートキャンディをさりげなくセッティング。貸切りの会場なら、化粧直しの鏡の前にそっと置くのも喜ばれるね。オプションのメッセージカードに新住所を書いて添えてもいい。

- ハッピーシートキャンディ BOXタイプ
- 1個 294円
- 株式会社ウィーブ
- TEL:06-6375-8601
- 納品まで:1週間程度



ふたりの写真入り!ビッグなおきあがりこぼしがお見送りのパーティ後に会場出口でゲストを待ち受けるのは、ふたりの写真とメッセージが入った立体ポップ!傾けるとユラユラ起き上がりってくるユーモラスな姿に、ゲストも思わず夢中。寄せ書きをしてもらえば、ふたりの楽しい記念にも。

- 立体エアポップ(等身大)
- 4万5000円〜
- 有限会社デジタルブアリ
- TEL:06-6120-2190
- 納品まで:画像決定後10~14日



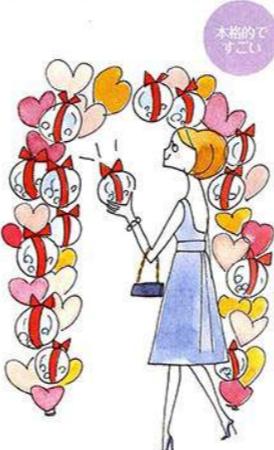
ゲストに楽しく
過ごしてもらえたら
最初と最後の気配りがポイント!

ゲストから見た結婚式の印象って、最初と最後の細かい気配りで大きく変わるもの。「自分たちらしさ+ゲストに喜んでもらえる&感謝の心を伝えられる演出やアイテム」を探してみてくださいね!

お世話になったゲストの
大好きな曲で宴がスタート!

大切な友達など特別なゲスト数名にリクエストを聞いておいて、その曲で結婚式がスタート!感動的なアカペラのハーモニーと共に、司会者から「ゲストの皆さんと一緒に、結婚式をスタートさせたかった」という、ふたりの想いを伝えてもらおう。

- アカペラライブ
- シンガー5人 12万8000円
- アカペラバンド
- 無料 TEL:0120-51-6088
- 3週間前までの申込みがベター



式場のバルーンアートが
そのまま贈り物に早わかり!?

会場の装飾にふわふわと華やかなバルーン...と思ったら、実は中にチョコレートが入っていて、そのままゲストにひとつずつ手渡しできるサプライズプチギフトに変身!手作りキットなので、ゲストの反応を楽しみに作ってみよう。

- チョコとプチバルーンキット
- 10個(お試し1個入り) 1764円
- バルーンポップ
- TEL:093-742-5406
- 納品まで:1週間程度



NEWアイテム登場! 定番のウエルカムボードやプチギフトにもアレンジを

ゲストがもっと 楽しくなる 演出アイデア

取材文/百会史恵 イラスト/ヨコチーノ D/前演劇子(スタジオエスキ)



さりげなく「ありがとう」の
気持ちを伝えるプチアイテム

ゲスト控室のテーブルにウエルカムキャンディを置いて、ふたりからの感謝の想いを伝えよう。切り口が「ありがとう」になった金太郎あめは、日本でも数少ない職人さんの手作り。メッセージカードを添えれば、さらに印象深く。

- ありがとう伝説プチギフト
- 5個入り 315円
- ありがとう伝説(有限会社機井)
- 無料 TEL:0120-86-3918
- 納品まで:約2週間



フィギュアが乗ったケーキを
ゲストが飾りつけて完成!

受付スペースに真っ白なケーキを置いて、ゲストにフルーツをデコレーションしてもらっちゃおう!後でケーキカットする時に、会場全体に一体感が生まれるよ!ケーキの上に飾ったフィギュアに話題集中で、ゲスト同士の会話も盛り上がるね。

- ウエディングマイフィギュア
- 写真の6体合計 4万1800円
- 株式会社EBS(えびす)
- TEL:06-6221-5858
- 納品まで:1カ月~1カ月半



花嫁・花婿が立体的に描かれた
ドラジェにゲストの歌声が!

お見送りで手渡しするなら、職人さんがひとつずつ手作りしたドラジェはいかが?ドラジェのコーティングと同じく、砂糖で立体的にデコレーションされた花嫁・花婿の絵柄の細やかに、ゲストもきっと感激!和にも洋にも対応。

- ウエディングドラジェ・赤ドラジェ
- ボックス入り 300円
- 花工房ウエディング
- TEL:043-294-2107
- 納品まで:1週間程度



エンドロールにゲストの写真を
使って最後まで惹き付ける!

定番演出のエンドロールに、ゲストも一緒に映った写真を使えばさらに感動エンディング!子どもの頃の親戚一同の写真や、幼なじみとのスナップ、職場旅行のおもしろ写真など、ゲストとの思い出の写真を使えば、みんなで最後まで楽しめるね。

- エンドロール
- 3万1500円
- MOVINGLAB(ムービングラボ)
- TEL:06-6563-1101
- 納品まで:素材決定から2週間程度



次のページから始まる「ゲストのお出迎え・お見送り演出特集」でふたりにぴったりの演出やアイテムを探してね!

和歌山 まるごと 体験

カヌー (JRカヌースクール紀ノ川) VOL. 9

雄大な自然にかこまれた紀ノ川をカヌーで川下り! 水鳥の視線で見る風景はとってもおだやか。たっぷり自然を満喫できますよ!

ADDRESS... 打田町竹原391 TEL 0736-77-5491
カヌー1日体験... 9,000円(保険料込み) 4~10月まで開催
詳細は... <http://www.upsports.co.jp/up-sky/>

1日体験では、午前中に基礎練習をし、午後から本格的な約4キロの川下りに挑戦します。途中、流れの速い瀬も何ヶ所があるので気は抜けません!



和歌山 まるごと 体験

ドルフィンスイム (アクアマリンシラハマ) VOL.8 ドルフィン ウェーブ

かわいいイルカたちに会いに南紀白浜へ! 青い空と海に囲まれてイルカたちとたわむれば自分が人間だということも忘れそう…。すっかりイルカちゃんのとりにです!

ADDRESS 白浜町臨海3605-1 TEL 0739-43-7978

ドルフィンスイム料金: 7,000円 (10月~6月のオフシーズン平日は 6,000円)

詳細は... <http://www.aquamarineShirahama.co.jp>

アクアマリンシラハマのクラブハウス内にて着替え。
ここは白浜だけ、BGMはカロ山女三なのよ

まずはイルカに慣れるために
ウォーミングアップのふれあいを。



レンタルスーツ、マスク ¥1,500



インストラクターのアサムラさん



背中に乗る時はうしろ向きにグイグイとスピード!



一周まわるごとに丁寧に「ゴロリ」とおとししてくれる。

きもちえーわあ。

イルカの肌はゴムのよう。こあってあげるとアカが出て(!)喜ぶイルカちゃん。



楽しい時間はあっという間!

ちゃんとバイバイもしてくるんです。かわいいかった。

絵と文 yoco nagamiya

イルカボールのすぐ外はもう海!

和歌山 まるごと 体験

レーシングカート

VOL 4

今回は「きのくに・カートランド」で本格レーシングカートを体験。大自然の中で風を切ってブンブン走れば気分爽快、日ごりのストレスも吹っ飛びます!

体験料 4周 1,000円 (月曜定休、祝日の場合は営業)
(レンタル含む) 12周 2,000円
ADDRESS ... 中辺路町小松原22 TEL ... 0739-64-0909



あ水がサーキットね、わくわくの
川の対岸に
突如現れた「きのくに・カートランド」
遠くからでも、カートのエンジン音が聞こえる。

ここはスピードを競い合うまさに
男の世界! ちよと場違いな私。
キヤーこわーい!
←整備する人たち
速い車は時速90km!

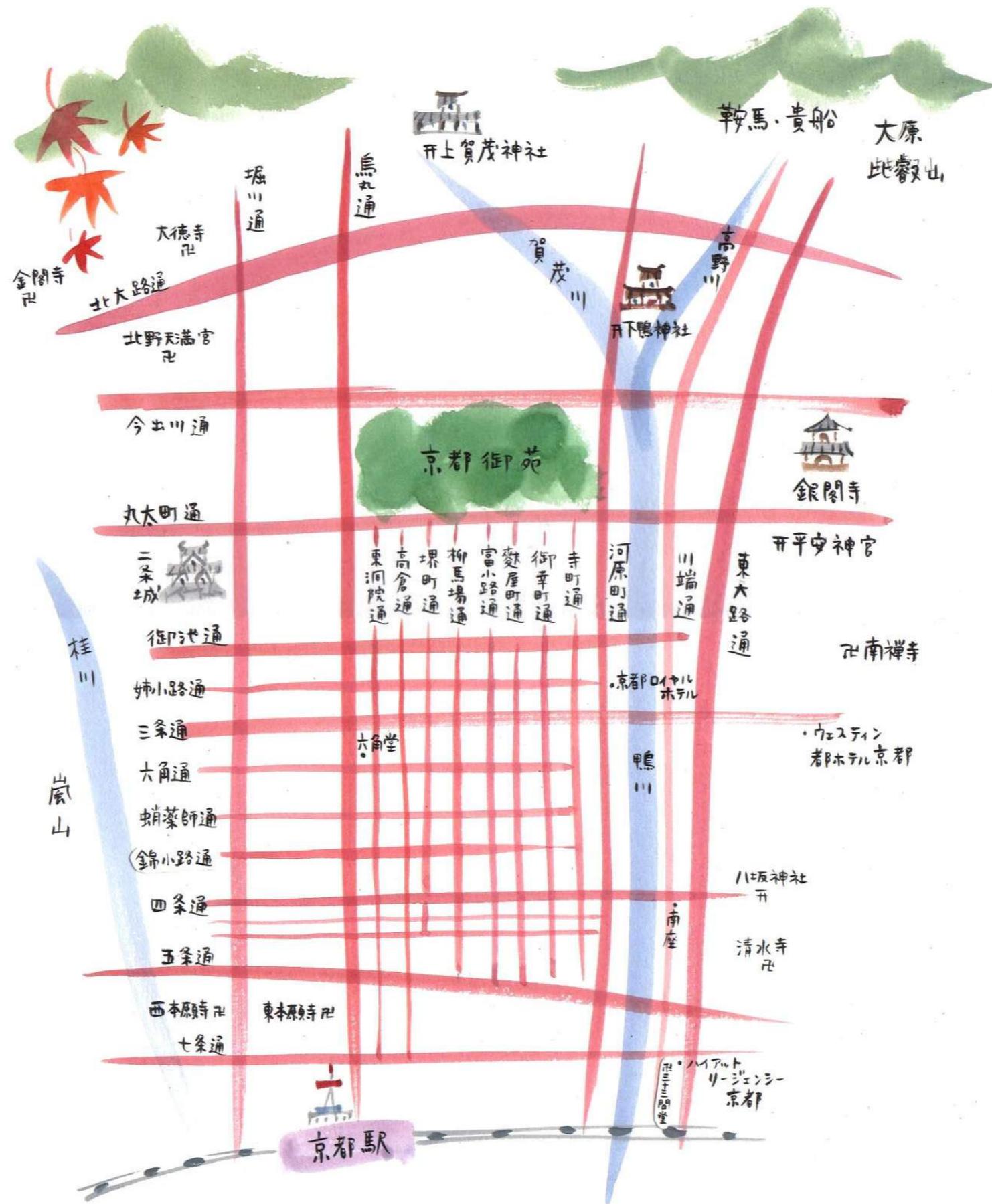
コーナーをいかに効率よく回るかがポイント
あ〜いさなりこんなに速い車の中に入るのはこわいです...
全部止めてあげるから大丈夫〜。
見守る人々

わー、思ったよりもカンタンに楽れて気持ちいいー!
エンジン
車体が低いのでびっくり返ることない!
取っかきながらアクセルに足が届かず、クラクション調整してもらおう...
やっぱり一人で走るよりも誰かと競走した方が面白そう。ここでは年々回りの大会も行われるので参加してみるかな!?
ストレス解消に持ってこいね!

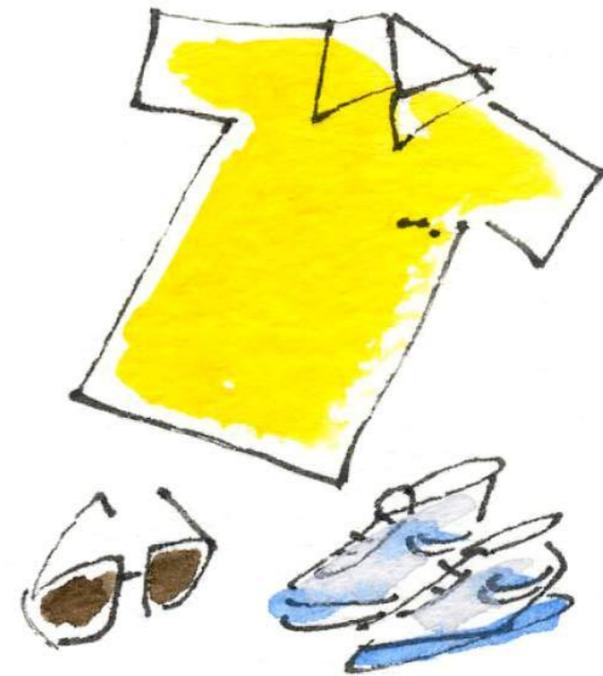
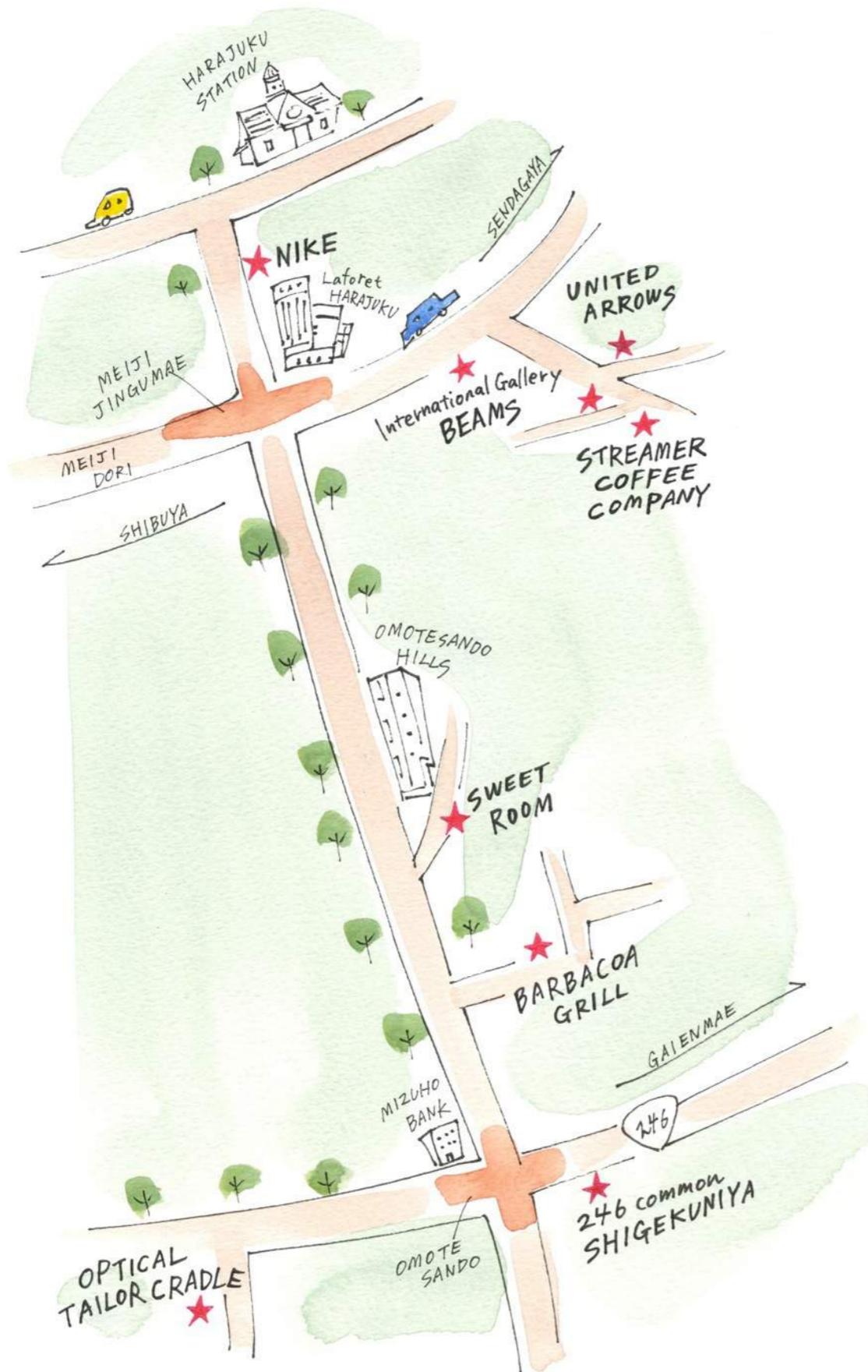


身長140cm以上で「あはは」子供でもチャレンジできる。カートはもちろんヘルメットも手袋も貸してくれるのでとっても便利♡

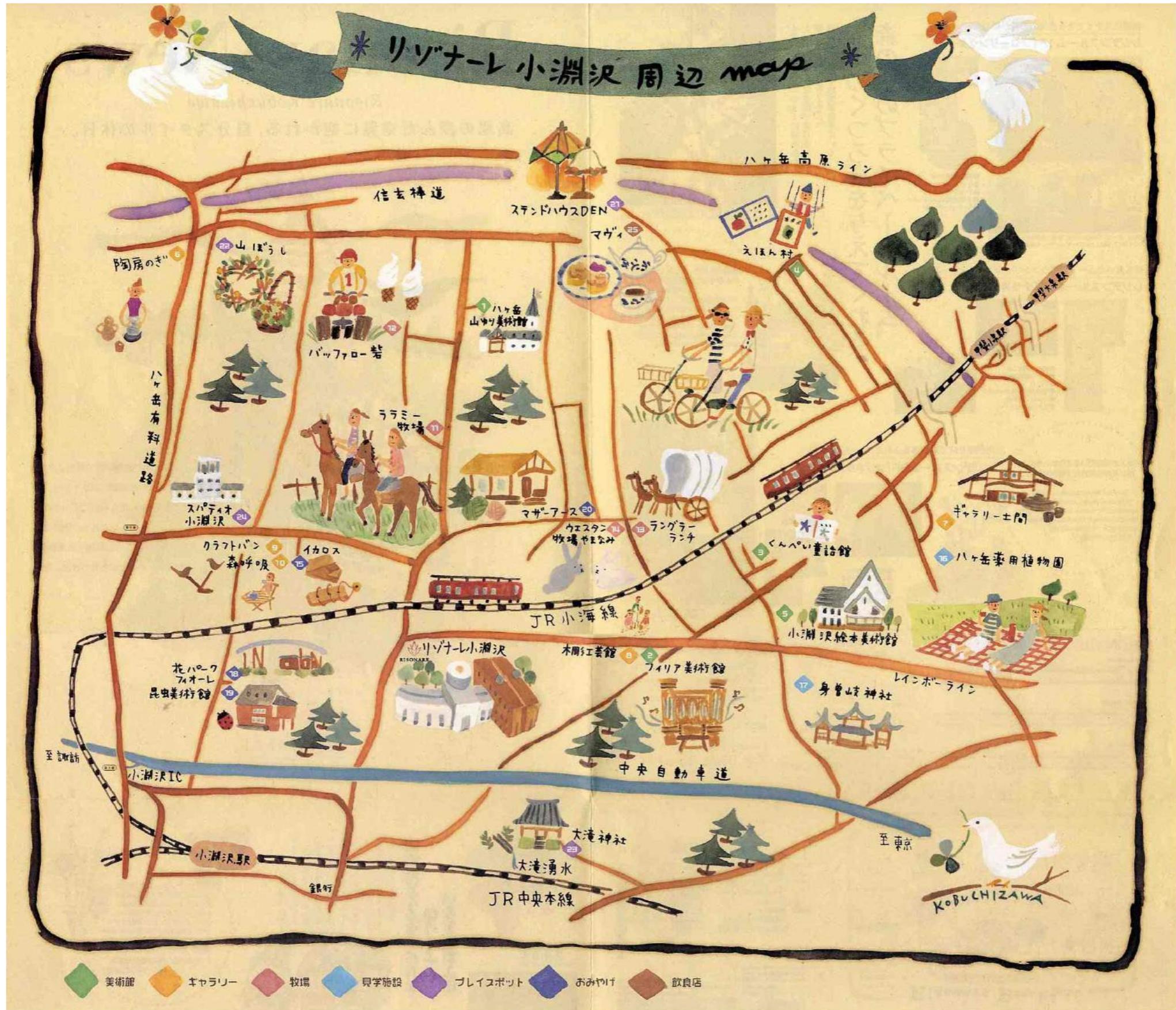
絵と文・yoco nagamiya











NISHINOMIYA TOWN MAP



担当：中村嶺 nakamura@visiontrack.jp

vision track

TOKYO

141-0031 東京都品川区西五反田3-8-3 町原ビル2F
T 03-3493-3456 F 03-3493-3445

OSAKA

530-0047 大阪市北区西天満 2-8-1 大江ビル210
T 06-6316-7363 F 06-6316-7365