

UNITED 

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ユナイテッド航空日本語版機内誌

LEADER'S REVIEW 「リーダーズレビュー」

vol.63 | January
February 2012



ご搭乗のお客様はご自由にお持ち帰りください。

心躍るジャズ

「二 ユーヨークの上質な夜の過ごし方には、両手でも数え切れないほどの選択肢がある。その中で今宵はどれを選ぶか……警沢な迷いにもっとも心揺れるひとときだ。そんな折、スタンダードなジャズの炎を、絶やすことなく灯し続けるジャズラウンジの話を耳にした。ミッドタウン・イーストに位置するザ・キタノ ニューヨークが擁するバーラウンジだという。

ホテルのラウンジとあなどるなかれ。週7日、毎夜催される趣の異なるライブは、混みすぎることなく質の高い音を十分に聴かせる。穴場」として、旅行者だけでなく地元ジャズマニアからも人気を集めている。

音楽を勉強中の学生や若手にも門戸を開き、未来のアーティスト育成のサポートを行うと同時に、どの夜にも共通して、誰もが楽しむことがで



とある10月の夜は、Don Friedman (piano) と Lew Tabackin (saxophone) によるセッションが行われていた。楽器へ吹き込まれる息づかいまで感じることのできる距離で、躍動感あふれるパフォーマンスを満喫できる

きるスタンダードなナンバーが奏でられる。落ち着いた空間でオトナのためのジャズを、心ゆくまでじっくりと堪能してほしいという、ザ・キタノ ニューヨークの想いが込められている。また「未来の才能育成への貢献」と、「スタンダードへのこだわり」という大きな二つのコンセプト以外、テクニクや経験といったパフォーマーがステイジに立つための要件については、プールのブッキング・マネージャーに一任されている。彼によって音楽のクオリティが守られるため、多くのジャズクラブがしのぎを削るニューヨークでも、「隠れた穴場」としての位置を確立している。

7日間ジャズが流れる、と言っても、それぞれの夜はコンセプトリアルに構成されており、毎夜通っても飽きることはない。月曜は「オープン・ジャムセッ

ション」として、ホテルが擁するピアノ、ベース、ドラムで構成されたトリオに、当日エントリーによって、アーティストが飛び込みでセッションに参加する。その夜限りの生きたハーモニーを体験できる。火曜は、NYが誇る名門ジュリアード音楽院のピアノ科生による「ソロ・ピアノストシリーズ」。水曜と木曜は、入場料無料（飲食代として15ドルのミニマムチャージ別途要）で、海外からやってきたパフォーマーや若手を中心としたフレッシュなラインアップを楽しむことができる。週末にかけての金曜・土曜は、世界で活躍するトップ・アーティストを2夜連続でブッキングすることで、より多くの人が聞き逃すことなく楽しめる構成となっている。日曜の午前11時から、ラウンジではなく一階のガーデンカフェで、休日の昼下がりを音楽とともに贅沢に過ごす「サンデージャズブランチ」が催されている。

一週間途切れることなく上質な音楽が満ちあふれるザ・キタノ ニューヨークで、本場のジャズに心躍らせてみるのはいかがだろうか。



ザ・キタノ ニューヨーク
66 PARK AVENUE AT 38TH STREET,
NEW YORK NY 10016
TEL:+1-212-885-7000 / FAX:+1-212-885-7100
バーラウンジ
営業時間 5:00pm~12:00am
月曜:オープン・ジャムセッション (8:00pm~11:30pm)
火曜:ソロ・ピアニストシリーズ (8:00pm~11:00pm)
水~土曜の演奏は8:00pm~、10:00pm~の2セットとなります。
水・木曜:入場料無料/\$15ミニマム (飲食代)
金・土曜:入場料\$25/\$15ミニマム (飲食代)
ガーデンカフェ
日曜:サンデージャズブランチ (11:00am~2:00pm)
Live Jazzの予約は+1-212-885-7119
またはJazz@Kitano.comまで

24hr

人生で最も充実した24時間のために。

24時間という限られた時間の中で如何に過ごし、そして何を手に入れるのか。時間こそが最上の貴重品である事を知る、オトナのための旅戦略。

最先端情報が集まる街で
未体験の
フィットネスに挑む

文◎津島孝 text by Takashi Tsushima
Photo by editorial staff

ニューヨーク NEW YORK CITY



yelospa
315 West 57th Street
www.yelonyc.com

ドーム状のブースに入り、ベッドで横になる。外部の音は一切聞こえない。しばらくすると照明がゆっくり落ち、メロウなジャズが小さく流れ始めた。ジョン・コルトレインだ。薄れていく意識のなかで「選曲もありがちな」などと考える。かすかにラベンダーの香りも漂ってきた。よほど疲れていたらしい。記憶はここで途切れ、次に気づいたのは30分後にスタッフが扉を開けたときだった。

目覚めはさわやかだ。どうやら起床の数分前から徐々に室内を明るくし、自然な目覚めに導いているらしい。光色にもこだわり、赤い光からオレンジ色へ変化させているのだとスタッフが説明された。深い眠りに落ちている客はまったく気づかないが、数々の工夫があるようだ。おかげですこぶるリフレッシュできた。

14:45



ホテルで受け取ったNYSCのゲストパス。このパスは市内のどの店舗でも使用できる



も報告書の作成に追われ、あまり眠っていない。まずは睡眠不足を解消し、体調を整えることにした。

14:25

訪れたのは西57番通りにある「yelospa」。パワーナップができるシエスタスポットだ。パワーナップとは、睡眠の効果を最大限に引き出す睡眠法のこと。仕事の合間などに30分前後の仮眠をとる。「ただの昼寝だね」と侮ってはいけぬ。海外ではパワーナップを活用して仕事に役立てて

いるビジネスパーソンも多いのだ。料金は30分コースで24ドル。受付を済ませると一枚のアンケート用紙を手渡される。この店ではマッサージやデトックスも行っているため、体調やアレルギーの有無、ストレスを感じている体の部位などを詳しく書き込む。客のコンディションに合わせた眠りを提供できるように、好みの音楽やアロマも尋ねられる。私はジャズとラベンダーを選んだが、我ながらありがちな選択だと反省した。

14:00

出張最後の24時間がオフになった。絶好のチャンス。このゲストパスを有効に使って、未体験のフィットネスに挑戦してみよう。

さっそくNYSCへ！と思ったが不安があった。ここ数日の過密スケジュールで寝不足が続いている。今朝

15:30

体調が戻ったところで、パーク・アベニューと東34番通りの交差点近くにあるNYSCに向かう。

はやる気持ちを抑えて、ちよつと寄り道。グラランド・セントラル駅内のスポーツ・シヨップでナイキのトレーニングウェアを買った。



15:45

ぜひ挑戦してみたかったのは、Zumba (ズンバ) だ。ズンバとはラテン系の音楽とダンスを組み合わせたフィットネス・エクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせているのが特徴だ。日本でも話題になっているが、なかなか体験する機会がなかった。

16:00

トレーニングルームの壁一面に貼られた鏡の前にインストラクターが立つ。彼女の号令に合わせて10人の生徒が一斉に踊り始めた。驚いたのは、生徒の年齢層だ。70歳前後のご婦人から学生らしき20歳くらいの若者まで幅広い。巧みにデザインされたエクササイズであることは、彼らの表情を見れば明らかだ。レッスンは4~5回の休憩をはさんで45分間も続くのだが、年齢性別に関係なく、みんな笑顔で踊り続ける。

16:55

続けざまに挑戦したのはSpinning (スピンング) だ。これはスポーツ自転車に似た形状のエアロバイクをこいで行うエクササイズ。単純にペダルを踏み続けるのではなく、バイク前方



17:35

1回のレッスンは約15分。液晶に映る仮想的森を走り抜けると、Tシャツは汗でびしょりになった。太腿の内転筋がヒリヒリと痛む。短時間で効率的なトレーニングを望むなら、これはオススメだ。

17:50

スピニングを2サイクルこなした後、ジムのシャワーとサウナで汗を流す。爽快な気分がホテルへ戻る。

18:10

ザ・キタノ ニューヨークの1階ロビーの中央には黒い犬の銅像が置かれている。コロンビア出身の彫刻家フェルナンド・ボテロの「DOG」という作品なのだが、この犬を触った人には幸運が舞い込むという。舌にタッチすると幸運がアップし、お尻をさすれば

18:30

子宝に恵まれる。副総支配人の小島泰之さんによると、2006年の全米オープンに優勝したテニスのシャラポワ選手も舌を触ったらしい。あやかりたい、と私も舌をナデナデ。異国で出会ったパワー・ドッグのご利益を夢想して頬が緩んだ。

19:30

「健美アイナー膳 (55・25ドル)」は、先付から三の膳へと続く本格的な和食コース。かに身玄米餅入りスープ蒸しや野菜の巻き寿司など、しばらく和食から遠ざかっていた者には嬉しい料理が次々と運ばれてくる。健康と美容を意識したというだけあり、摂取カロリーはデザートまで残さず食べても500キロカロリー以下。カルシウム、ビタミン、乳酸菌などの各種の栄養素もバランス良くとれる。味はもちろん上品な盛り付けも素晴らしい。ニューヨークに来たら、一度はお試しを。

21:00

帰国のフライトは明日の夕方。明朝は待望のボルダリングに挑戦しようと思っている。今晩は普段よりも念入りにストレッチを行い、早めにベッドへ入ろう。日本で待つ大切な人へ、おやすみのメールも忘れずに。

NEXT DAY
08:10

ニューヨークでボルダリングができる室内施設を探したところ、

Brooklyn Boulders (ブルックリン・ボルダーズ)を見つけた。地下鉄ならAtlantic/Pacific Aveの駅から徒歩で約10分。チェックアウトを手早く済ませ、フロントにスーツケースを預けてホテルを飛び出した。

ブルックリン・ボルダーズはビジター用のワンデイパス(22ドル)が利用できる。旅行者にも便利。必要なギアはレンタルできる。動きやすければ服装も自由だが、できれば着替えを持参したほうがいい。

店内は独特な雰囲気だ。四方の壁にはポップアートがペイントされ、BGMはヒップホップ。おのずとテンションが上がる。唯一の必需品であるシューズをレンタル。つま先がキュッと軽く曲がる程度の、やや小さいサイズを選ぶのがコツだ。

着替えを終えて、フロアに立つ。さまざまな傾斜の人工壁(クライミングウォール)が幾重にも並んでいる。どの壁を登ってもいいが、ここでは傾斜90〜95度が初心者クラス。まずは、こ

を攻略するか思案しているからだ。登るより先に考える。腕力勝負と思われがちだが、ボルダリングは想像力や判断力を試される頭脳ゲームでもある。背中の僧帽筋と上腕二頭筋が張ってきた。残された時間はあまりない。攻略法は決まった。次こそは大丈夫。ゴールは目前だ。

の壁から制覇しよう。高さは4メートル弱。楽勝だ。事前にインターネットで調べたところ、登り方は左足→左手→右足→右手と足が先行するといらしい。他の人が登っているときは同じ壁に登らないなどの基本的なルールも心得た。



THE KITANO NEW YORK
66 Park Avenue
kitano.com/



壁面には形や大きさが違うカラフルなホールド(突起)が打ち込まれている。ホールドの近くには数cmのカラールボンが貼ってある。このリボンの色を合わせて登っていくと登りやすいという。ふむふむ親切。では、ピンク色でいってみよう。足



元のピンクリボンを見つけ、ホールドに左足をかける。残りの手足も同じ要領で壁にしがみついた。ピンクリボンを探しながら、少しずつ登る。壁の半分くらいはあつという間に到達した。よし、いける。

ところが、その先から傾斜が少しきつくなり、背中が地面に向いた。動きが止まる。体重を腕力と脚力で支えるのが、これほど難しいとは思わなかった。右上のホールドに手が届かない。息を詰めて体勢を整え、それから思い切り全身を伸ばす。

「右手で向こうの——グッ——ホールドをつかめれば——フゴッ——もつと上に行け——アピャー！」

落下。気の抜けた声とともに初挑戦は終わった。

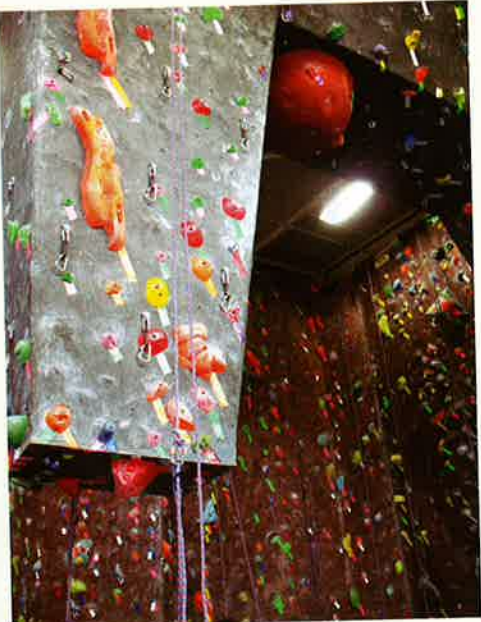
同じ失敗を2度3度と繰り返す。ボルダリングは意外に手こわい。

夢中で壁を登っていると時間を忘れるが、適度な休憩と水分補給は必要だ。健康飲料として昨今アメリカで流行しているココナッツジュースBと、クライマーの絵がついたエネルギー・リカバリー・フードの「クリフ・バー」

で気分転換。

冷静になって上級者を観察していると、ホールドが遠いときは片足に体重を乗せて一気に体を押し上げること、壁の途中でホールドを探るときはナマケモノのように腕をダラリと伸ばす方が腕力を消耗しないことなどが分かってきた。

多くの人が壁を見上げて立ち尽くしているのは、どのホールドを使って壁



Brooklyn Boulders
575 Degraw Street, Brooklyn
www.brooklynboulders.com

イーストビレッジに戻ってマクロピオティックの有名店Souen(ソウエン)でとることにした。マクロピオティックとは、自然農法による野菜や穀物、海草などを中心にした日本発祥の食習慣のこと。ソウエンはマクロピオティックがアメリカでブームになる前から出店している老舗で、豆腐やヒジキなどを使ったヘルシー料理が楽しめる。

オーダーしたのはブラックボードに「本日のおすすめ」とあった野菜のスパゲティK。βカロテン、ビタミン、ミネラル、植物繊維などを豊富に含んだ万能野菜のケールが主役だ。青物がテング盛りで淡緑色のスパゲティには驚いたが、ベベロンチーノ風の味付けと茹で野菜の相性は悪くない。

隣の女性客は定番のランチボックスLを注文。こちらは焼き鮭や煮かぼちゃが入ったお弁当で、いかにも健康志向のニューヨーカーが好みそうだ。おいしそうだったので、許可を得て写真撮らせていただいた。

デスティネーションガイド

【アクセス】 ユナイテッド航空(コンチネンタル航空便による運航)では、成田からニューヨーク(ニューアーク・リパブリー国際空港)への直行便が毎日就航している。
【ビザ】 アメリカ入国には電子渡航認証システムESTAが必要。インターネットで申請を行い、登録料として\$14をクレジットカードまたはデビットカードにて支払う。認証を受けると2年間有効で、アメリカへの渡航が何度でも可能となる。ただし、認証期間内でも、パスポートの有効期限が切れるとESTAも無効となる。
【時差】 -14時間(アメリカ東部時間/サマータイム期間は-13時間)
【通貨】 アメリカドル(目安\$1=78円 2011/12月現在)
【気候】 緯度は青森とほぼ同じ。夏は気温が高く湿度が低い。冬は-15〜16℃まで下がり、降雪量が多い。春・秋はもっとも過ごしやすい季節だが、朝晩の寒暖差が激しいので注意。
【特記事項】 緊急電話番号911
日本国総領事館 212-371-8222
ニューヨーク市観光局 212-484-1200

コンチネンタル航空 米国内日本語予約センター
1-800-537-3366



Souen
28 East 13th Street,
Between University Place & 5th Avenue
www.souen.net



今回の滞在先...
THE KITANO NEW YORK
ザ・キタノ ニューヨーク

66 Park Avenue at 38th street, New York NY 10016 U.S.A.
TEL:212-885-7000 / FAX:212-885-7100
kitano.com/
北野グループが運営する日系ホテル。細部まで行き届いたホスピタリティと日本文化に接することができるため、各国の王族や政府要人からの評価も高い。グランド・セントラル駅から徒歩約5分の場所にあり、ビジネスにも観光にも便利。日本人スタッフが常勤しているのも特徴で、日本の著名人や芸能人の常連も多い。ジャズライブを無料で楽しめるJazz Night Package、ガーデンカフェでの無料朝食券などが付いたBusiness Class Packageなど、お得な宿泊パッケージも用意されている。

12:05

11:25

09:35

09:15

09:00

12:10

11:00

10:45

13:20