

MISS JAPAN SAGA

美しさを考えよう

2025.4.19

自己紹介



名前：矢ヶ部輝明 「輝き明るい」 70歳！

仕事：シビック・デザイナー（シビル・エンジニア：土木）

街のデザイン、川のデザイン、ダム・橋のデザインet

機能美、合理性の美、自然の美、調和の美、引き算の美・・・

趣味：クラシックギター演奏

美しい音（美音）を目指す！

そのためには、無駄な力をなくすこと ➡ 美につながる

速く走る、ホームランを打つ ……お茶の作法、書道、……すべて、

無駄な力をなくし、必要な場所、必要な一瞬に必要なだけ力を入れる ⇒ 美くなる

石井樋との出会い 1996年・・・30年前のはなし

平成8年頃の石井樋構想図



皇太子ご成婚事業として、石井樋の歴史・水辺公園計画が始まる。

全体計画を取りまとめる仕事に携わる

今から、お話しすること

4

「美しい」ということを、いろいろ考えていきましょう。

1. 「美しい」と感じる（思う）ものの特徴は？
2. 「美しい」ことを生み出す力とは？
3. 「美しい」だけでは……
4. 「美しい」ものを感じる力を養うためには？

1. 「美しい」と感じるものの特徴は？

- 2. 「美しい」ことを生み出す力とは？
- 3. 「美しい」だけでは……
- 4. 「美しい」ものを感じる力を養うためには？

「美しい」と感じるもの

6

5つの感覚

見る（目）・聞く（耳）・匂い（鼻）・味（舌）、触（肌）

今回は、視覚的美しさを中心になはしを進めます

視覚的美しさ以外の美しさには、

感覚的美しさ ⇒ 音楽、香水・香道、グルメ（美食）・

五感に関わるものが中心

心の美しさ ⇒ やさしさ、清純さ、清貧……

「美しい人」のための大切な美しさ（次回の講義で）

哲学的・精神的美しさ ⇒ 真理、調和、数学的美…

経験から話す「美しい」ものの話

機能美：合理的な作り、動きによる美しさ

均整美：整った、バランスの良さから生まれる美

自然美：自然、本来の姿による美しさ 黄金比

足算美：お化粧、装飾による美しさ

引算美：余分なものを取り去った美しさ

機能美 vs 装飾美(足算美)、足し算美 vs 引算美

時代美：美しい⇒カッコいい⇒個性的

崩した美：乙なもの、へたうま

躍動美：生き生きとした動きによる美しさ

所作美：立ち居振る舞いの美しさ

繊細美：弱弱しい、はかない美し まだまだあるかも……

機能美について（シビックデザインの経験から）

美しい橋から見えてくる「美しい」理由

機能性・合理的：余分な無駄をなくす

⇒ 必要なところ、必要な時に**のみ**力かける

地形に逆らっていない

⇒ 周りと調和しながら、自分を主人公にする

逆に、悪い（美しくない）デザインとは

- 無駄な力が入っている。不要なものを必要と勘違いしている
例えば、安易にキャラクター・地域の名産などを装飾として使う
- 背景、条件等を深く考えない安易にデザインしたもの
歴史的な背景、地形条件を無視したもの

美しい橋を
見てみよう

ミヨー橋（フランス）

タルン川に架かる橋で、全長2,460m、主塔の高さは343mです。斜張橋

9



無駄がない美しさ！！

10

必要なところに、必要な瞬間だけ力を入れる

「バットを振り回してボールに当てる」ではなく、「ボールをバットに乗せて遠くに運ぶ」



大谷翔平選手 無駄のないフォーム



草刈民代「舞う人」

- 露骨を避け、たんとと舞う
- 簡略化した動きの中に、人間そのものを表す
- 表情も、動きも抑制しながら、そこに美しさを求める心を大切にする

ここから教えられること

必要なところに必要なときにのみ力を入れる

無駄な力を使わないことが、美しさの基本 かも

そのためには、まず「力を抜く」 体を自由にする

力の抜き方：その1

まず、力を入れる！ そして抜く

日常的に、力が入っていないか気にする。肩の力を抜く。

指先の力を抜くためには、肩・うでに意識を持っていく

緊張すると力が入る ⇒ 緊張のほぐし方

深呼吸はだめ、ゆっくり息を吸って、ゆっくりはく

ミヨーの高架橋は、どこが美しいか

美しい橋から見えてくる「美しい」理由

機能性・合理的 : 余分な無駄をなくす

安全率が低い = おおざっぱでない、考え抜いて生まれたデザイン

一般的な機械では安全率が「3~4」

航空機は「1.5」程度、アポロ13号の安全率は、「1.07」

ここからわかること

- 無駄な動きをなくす
- ちゃんと考えて動くこと
= ずぼらはだめ



ここから教えられること

行動するときに、リスク（やばいこと）を考えておくこと
行動の安全率を下げて、美しく行動する

そのためには、

やばいことが起きても、

おろおろしないようにする

プランBを常に持つておく



ヤバい状況になっても、おろおろしない、落ち着いて行動できる。

心に、余裕をもって行動することができる。美しい動き。

ミヨーの高架橋は、どこが美しいか

美しい橋から見えてくる「美しい」理由

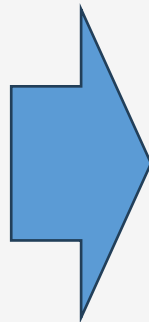
地形に逆らっていない：風景に溶け込み**風景を創り出す**

* 自分だけが目立つようにするデザインではない

ただ、目立つことを求める美しさもある

孤立した美しさ

周囲と調和した美しさ



ランドマーク的
美しさ



調和の美 風景に溶け込む道路整備 イタリアの事例

15



調和の美

整備された道路
わかります？

主張美？ 目立つ建築デザイン

16



あなたが求める
美しさは？

ミヨ一高架橋
エッフェル塔
ギター型ホテル

．．．．．

世界初のギター型ホテルが米国にオープン

「風景に溶け込む」ではなく、「風景をつくる」デザイン

ここから教えられること

周りと協調することを意識する。風景の一つになる。

そして、加えて、風景の価値を高める存在になる。

⇒ リーダーになる。

風景の価値を高める存在になる。

あるいは、風景を支える存在になる

その場、その場での、あなたの役割をみつける。

主役、わき役・。・・・観客になると、ちょっとつまらないかも

(参考) 宇宙飛行士選抜試験の最終結果をみて・・・



(上)米田あゆさん、(下)諏訪理さん

誰が、最終的に選ばれてもおかしくない選抜で、勝ち残ったのは・・・
米田さんが最後に二人に残ったわけは！

立ち居振る舞い

- ・失敗した時の姿勢（次に生かす！）

ピンチの切り抜け方

- ・制限時間に名に合わない時の行動

全体を活かすための自分の役割

- ・常に主役でなく、場に応じわき役に徹する

明るい

- ・真剣に、まじめに、でも、楽しんでやっていることを周りが感じる

今回のコンテストの審査にも通じるところがあるかも・・・知らんけど

日本ではじめてシビックデザイン：かえる橋（日本）

さて、皆さんはどう感じるかな？　かわいい！？？

好き・嫌いの話はあとでやります



もう一つ
日本代表例を紹介

考慮されない美

かつて、高度成長期の我が国の整備は、風景、歴史・・なにも考慮されなかった



風景、美しさ、情緒・・
全く考えていなかった時代に造られた高速道路

交通の原点 日本橋の風景

21



江戸時代

昔の日本橋。美を考慮したかどうかは不明ですが、制約条件のあるなかで工夫すると美しくなる(風景になる)



昭和初期



将来 こうなる予定ですが、莫大なお金が！



現在

ここから教えられること

「美しいかどうか」を、行動の基準に入れる

経済（お金の問題）だけでは、失敗する。

便利さだけで決めると、物足りなくなる。あるいは、大切なものを無くしてしまうかもしれない。

（参考）美学の先生からのメッセージ

子供にも、ちゃんとしたお茶碗をあたえること

美しいものを見つけたら、美しいと伝えること 等

⇒ かわいいお茶碗で育ったから今の日本の「かわいい文化」が育ったのかも

美しい風景（動き）を作り出すためには

美しい風景（動き）を作り出すという心を持つことが大切

無駄な動作、無用な力みをなくすこと

⇒ 回数を重ね（訓練）、自然体で動く・話す

周りの環境になじみむ、協調と主張のバランスも大切

制服を着ていると個性がなくなる ではなく

制服を着ていても、にじみ出る・輝くものが個性
（制服を着ているからこそ）

（参考）「自然界の法則」

自然界では、最小の努力で、目的を達成しようとする
川の流れ、雷、光の屈折、水滴・・・すべて！

美しい川のデザイン

まず、川とは、……

かつては、洪水が起きた時に、一刻も早く海に流してしまうための水路として整備が行われてきた。【自然の「川」を、人工物の「水路」にした】

30年前から、川の自然（生き物の生息場など）に注目しはじめる

現在は、洪水から守る（治水）、飲み水・農業用水等（利水）にくわえ、生き物の住みかを守る（環境）の3本柱になり整備を行うこととなっている。



草が生い茂る川も
コンクリートで固められた川も

どちらも美しくない

なぜか？



美しい川の代表例 四万十川（高知）

自然のままの美しい川
それは・・・・・



ここから教えられること 美しいものには理由がある

27



川は、大雨によって土砂が流され
植物の遷移が進まないようになる。
砂州は、砂州のまま残っていく。



川は、大雨によって河床が洗い流され
アユの生育に必要な苔が川底の石につく。
大雨がないと、アユは生息できない。

ちなみに、有明海も台風が来ないと

環境整備事業の最初の頃 美しい川を人工的に作ろうとした



自然の川は、曲がっている。
ので、曲げてみた・・・

自然の川は、水辺に近寄れる。
ので、階段を付けてみた・・・



美しい川？
自然をまねた川？
どこが・・・？

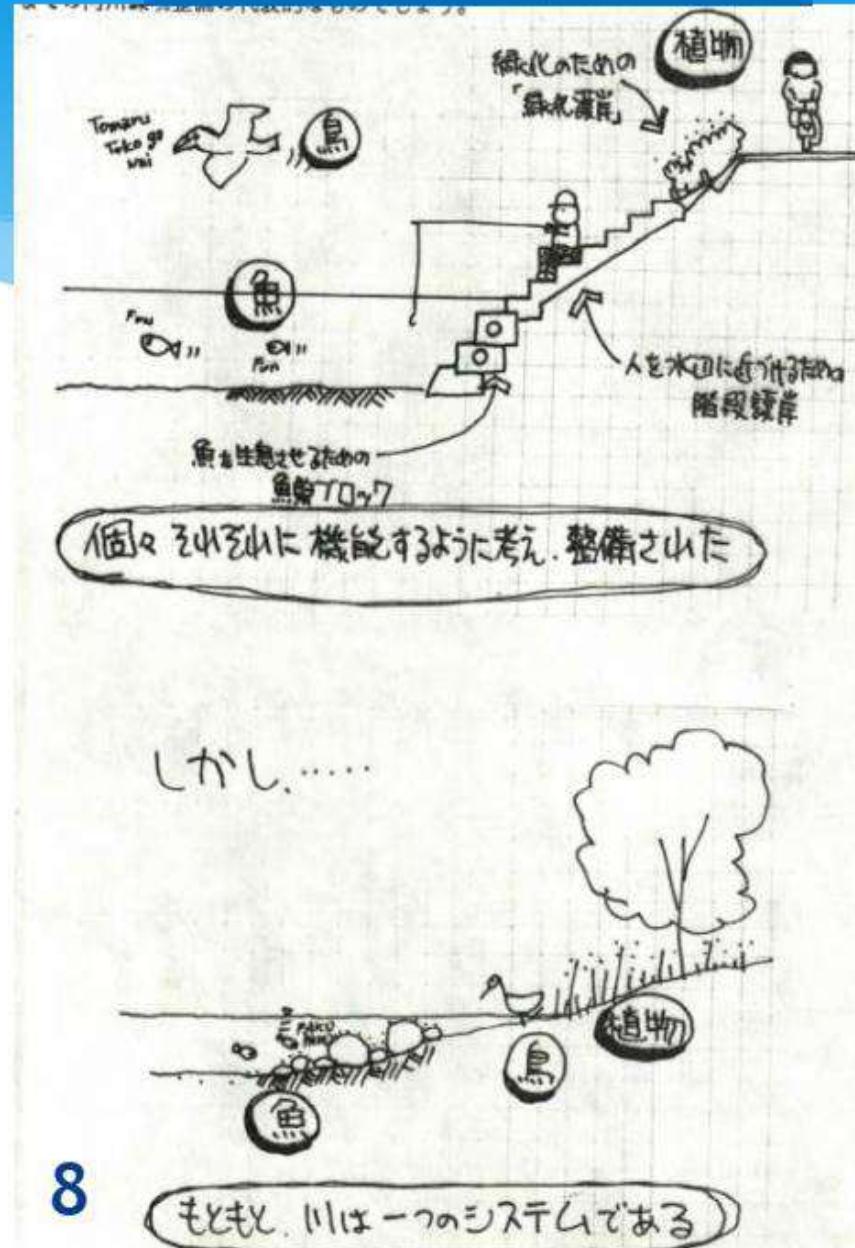


川は、自然物。もともと、特定の目的に対する機能を持たせるべく作られた人工物ではない。

植物のための植生ブロック＋親水機能のための階段ブロック＋ホタルのためのホタル護岸＋魚のための魚巣護岸＋なんとかのためのなんとか＋ 際限なく続く

デザインとは、多くの機能を一つの形として作り上げること。であれば、川のデザインとは、川の姿そのものを維持・再生・復活させること

川自らの力が7割、人の力は3割

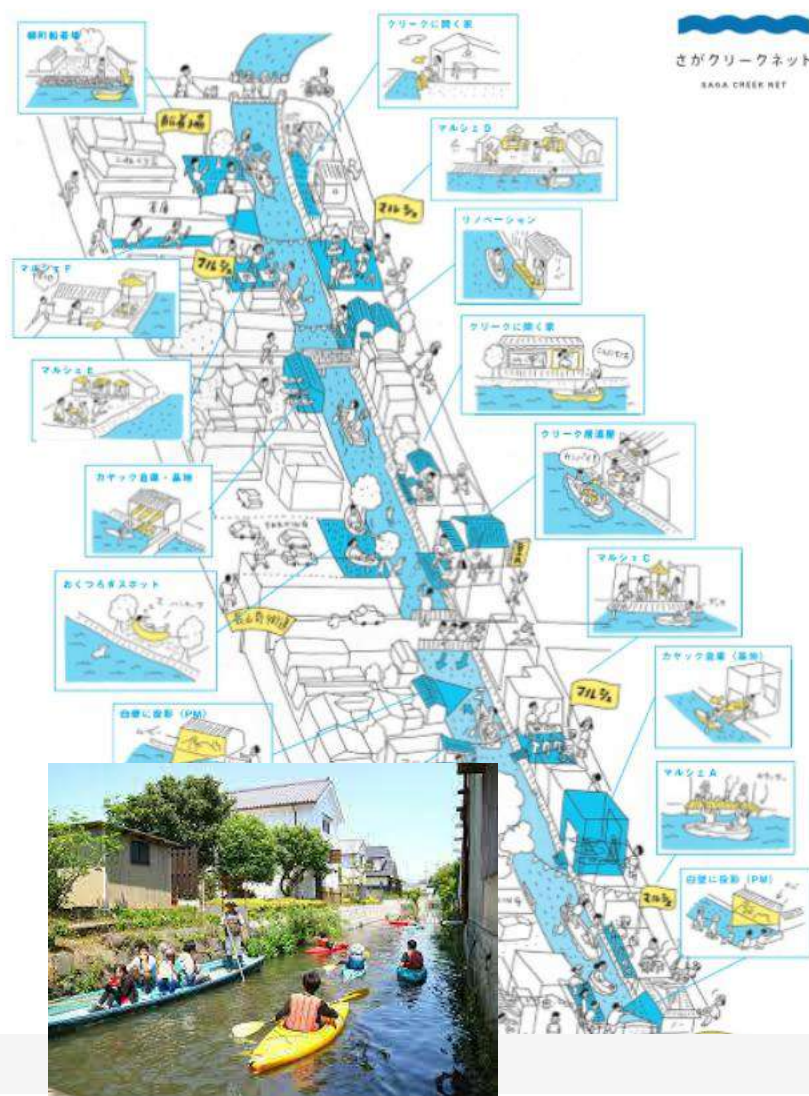


かわまちプロジェクト
(かわに集おう プロジェクト)

30



河道を直線化した区間(上)と蛇行を残した区間(下)



不自然なものは、美しくない

あなた本来自身が持っている素敵なところに気づく
もしかして、それはあなたが、今、嫌いなところかも

* 川も、コンクリートの川を美しい？と思っていた時代
があった（時代で「美」の基準が変わる）

本来の姿を理解して、人工的に（浅知恵で）妨げないこと

* 人の魅力も、自分以外から持ってくるのではなく、持っ
ているものを磨くことで輝やかせることが大切

多くの手間と、経験に基づく技術で作り上げられた石垣は美しい！！

石垣風護岸は、美しいか？ 簡単にできるが・・・
なぜか、人手をかけると美しいものができる。



美しい城の石垣（八代城跡）



石垣風の護岸

足し算のデザイン

- ・砂漠の国の美しいデザイン

装飾することにより、美しさ、豪華さを表現する
もともと、何もない世界が求める美

引き算のデザイン

- ・日本のような草がぼうぼう生い茂る国のデザイン

不要なものをそぎ落とすことで、美しさ表現する
もともと、ごちゃごちゃしている世界が求める美

足し算のデザイン (アルハンブラ宮殿：スペイン)



引き算のデザイン（茶室）



ちなみに、日本と海外の違いを見ると・・

日本の山 富士山
女神



外国の山 モンブラン
男の神様



庭園
ヨーロッパ 直線的なものが原点

日本 直線的なものは人工的



さらに、美しくするとは

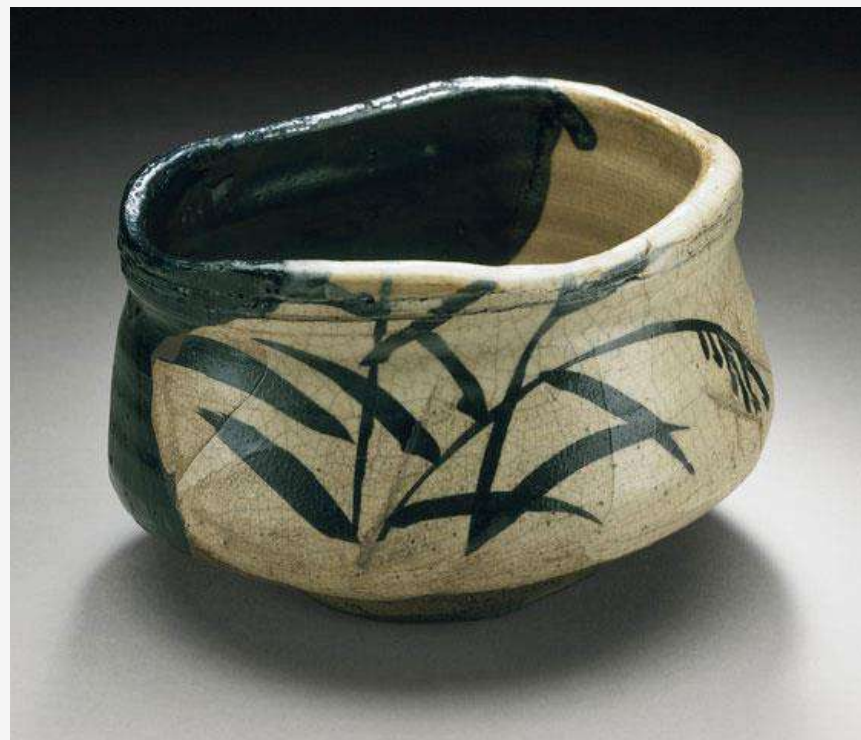
37

乙のデザイン：乙とは、甲乙つけがたしの「乙」の方、2番目ということ

- ・正統なもの、完全なものを、少し崩す

ただし、崩すためには
正統なものを理解・体得
してなければならない。

理解もなしに崩すのは
単なる「認識不足」



完全なものより、少し崩れた方が美しい？ 38

ジャズの世界の美：例えば、セロニアス・モンク

きちんと弾くと美は現れない
崩すことによって美は現れる



きたない・よごれている ⇒ きれいにする ⇒ 心を揺さぶる

感心する

感動する

表面的美

内面的美

美しいとは 時代の変遷でかわる！

39

個性の美

元々の日本の美！？



山口小夜子さんの話

18

1960年代にパリコレクションで活躍した松田和子や松本弘子のような大きな目でキュートな顔立ちのモデルとは違い、切れ長の目と黒髪のおかっぱ髪で登場し日本人ブームを起こした



基準（欧米？）のある美 ⇒ 個性（かっこいい！ 素敵！）

「美」の価値基準の多様化か？

美しいとは 時代の変遷でかわる！ 40

年を重ねることで得られる美

フェンティ (FENTY) のキャンペーンに抜擢されたあるひとりのモデルが、これまでのファッション界の通説を根底から覆した。65歳という遅咲きのスーパーモデル、ジョアニー・ジョンソンだ。モデルは「若くて背が高く、完璧なスリーサイズでなくてはならない」なんて誰が決めたの？ とでもいうように、艶やかなグレイヘアをなびかせながら、誰もが美しく輝ける時代を切り開く。

ジョアニー・ジョンソン

年齢・人種を乗り越えた「美」

J.ジョンソン 語録

『人間は見かけではなく、人間性が重要だということを皆さんに伝えたい。私たちには、天から与えられた美しさと個性という才能があります。それを自分の中に見出して、世界中に分け与えてください。私が願うのは、ただそれだけです。』



繊細（フラジャイル）な美しさ

『なぜ、弱さは強さよりも深いのか？なぜ、われわれは脆くはかないものにこそ惹かれるのか？“「弱さ」は「強さ」の欠如ではない。「弱さ」というそれ自体の特徴をもった劇的でピアノッシモな現象なのである。』

松岡正剛



フォルテ（*f*）と ピアノ（*p*）

「*p*」は、「弱く」というだけでなく、全神経を集中して、緊張感をもって繊細に演奏する。
「*f*」は、心を開放して演奏する。



所作の美、躍動の美

立ち居振る舞いの美しさ

立ち、居（座る）、動く、舞う

動作の緩急： 大きくゆっくり動くと落ち着て見える

心に余裕を持って動く、「間」を置く・一呼吸する



躍動の美しさ ダンス・バレエ・舞踊

芸術的な美しさ：訓練、才能

健康的な美しさ：訓練



価値観が変われば「美」の基準も変わると話しましたが、 . . .

普遍的、変わらない「絶対美」というものもあると思います。

それは、 . . .



1. 「美しい」と感じるものの特徴は？

2. 「美しい」 ことを生み出す力とは？

3. 「美しい」だけでは……

4. 「美しい」ものを感じる力を養うためには？

「美しい」を、ま逆な側面から考えてみる

美しくないもの：汚れているもの・・

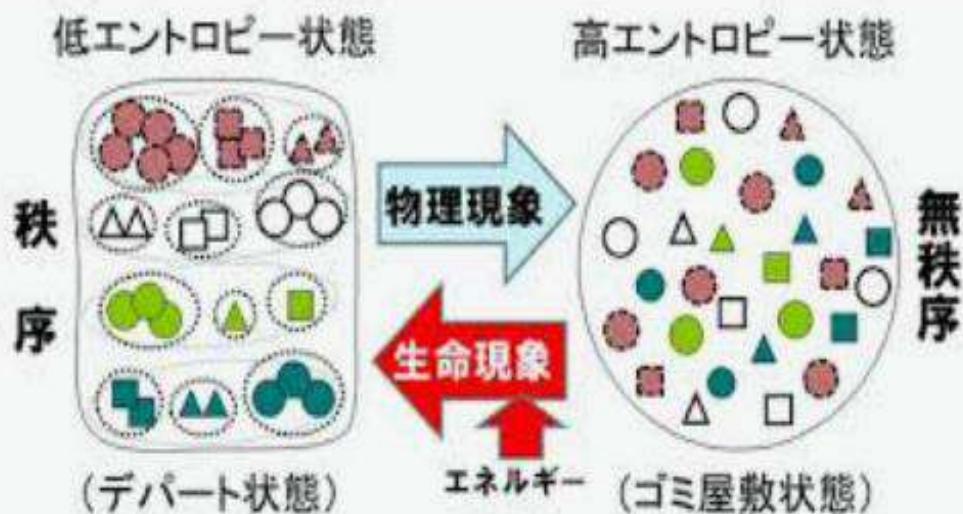
美しくない行為の結果：散らかったままの部屋

つまり、**エントロピーが増加**していること



「エントロピーが増える」 物理現象

46

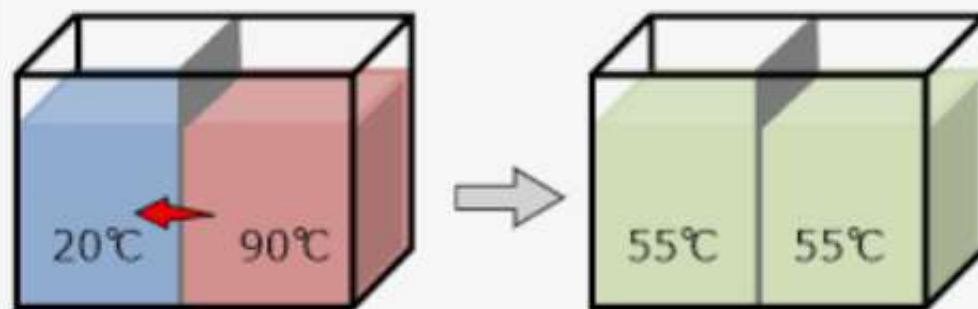


片付けない（エネルギーを入れない）と、部屋は散らかり、ごみ屋敷状態になる

これを**エントロピーが増加**しているという

温度の違う水を混ぜると、同じ温度になって止まる。

私たちが食事をする（エネルギーを入れる）理由はこれ。



○ 熱は高温から低温へ移動
X 熱は低温から高温へ移動

ちょっと難しい話ですが……

**エントロピーを減少させるためには、
エネルギーを与える必要がある**

散らかっている部屋は

⇒片付けることできれいに（美しく）なる

- つまり、エネルギーを使わない生活・行為は無秩序状態になり、美しさが失われる。
- 美しい生活・行為・姿は、エネルギーをかけることが必要。不精はだめ

と思います。

エネルギーのかけ方：必要なところ・時間にかけることで、疲れないようにすることがコツ。自然体で、エネルギーがかけられるようになることがコツ

「美しく散らかす」はあるか。

エネルギーを投入した「散らかした部屋」は、もしかしたら美しいかもしれない。

「だらしなく歩く」演技は、エネルギーを投入しているから、もしかしたら美しく見えるかもしれない

「美」のためには、エネルギーを投入する！

岡倉天心「茶の本」での一言

不完全を完全へと導く心の働きに美が宿る
はその意味かも。

-
1. 「美しい」と感じるものの特徴は？
 2. 「美しい」ことを生み出す力とは？

3. 「美しい」だけでは・・・

4. 「美しい」ものを感じる力を養うためには？

飽きられる美しさ、飽きられない美しさ 50

「○○は慣れるが、美人はあきる」

(放送禁止用語！)

多くの人の顔を重ねる（平均化する）と美しい顔になる？
ただ、平均化された美しい顔は印象が薄いという結果に！



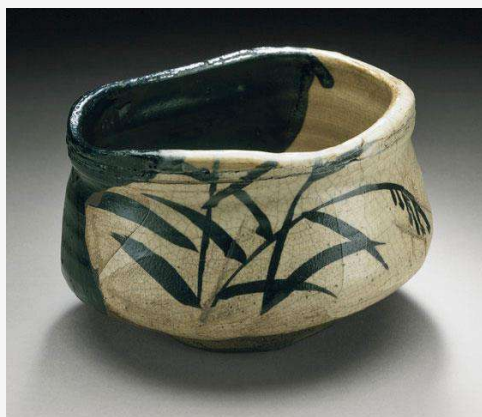
飽きられる美しさ、飽きられない美しさ 51

整った顔立ちというのは、「美しい」条件の一つのようだが、それは、没個性につながってしまいそうだ。

そのために、きちんと個性を主張することが必要。

あるいは、さらに、「崩す」ことも、個性美になることもある。

乙（おつ）



古田織部の焼き物

へたうま



ペンギンご飯：糸井重里

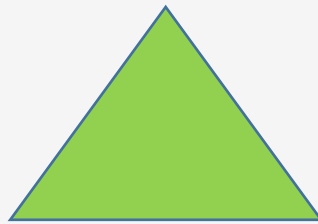
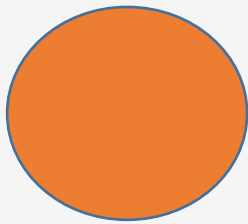
音楽

ジャズピアニスト
セロニアス・モンク



わたしが皆さんに期待する「美しさ」とは52

みなさんに質問。どれが、美しいですか？ 好きですか？



答え：美しいと思うのは、……

そして、魅力的（カッコいい！、素敵！かわいい！..）と感じるのは、時代、地域によって異なるけど、その人が持つ個性が輝いているとき。

私のMISS JAPAN SAGAに期待していることは・・・

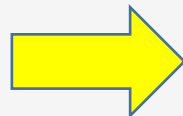
『佐賀に**も**、こんなきれいな人がいるんだ！』  もいいけど

『佐賀に**は**、こんな素敵な人がいるんだ！！』  です。

私が思う、みなさんが、磨く「美」とは・・・

みなさんは、すでに「美しい」です。ただ、まだ・・・

とげとげがあったり（無駄な力、より自然に・自由に）、小さかったり・・・



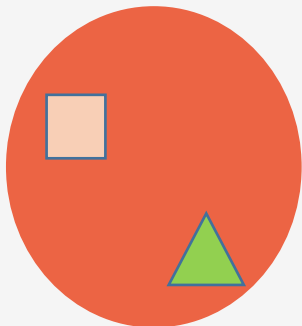
無駄な力を取る
・ウォーキング
・ヨガ、ダンス
・身体理論 他



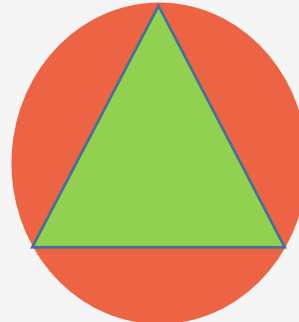
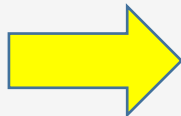
より美しく
・メイキング
・スピーチ
・いろいろな知識



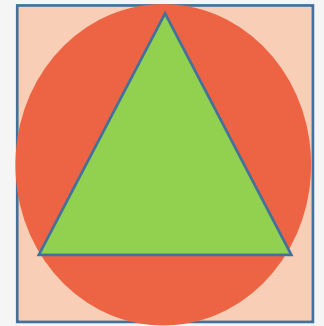
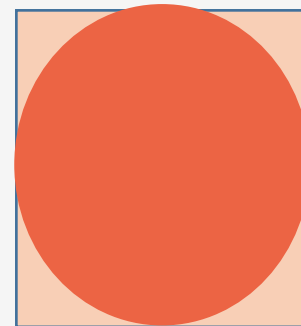
そして、あなたならではの個性を見つけ、それを磨くことで「輝く美しさ」に



「美」＋「個性」



あるいは

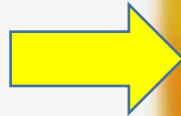


美しさのなかに個性が光る

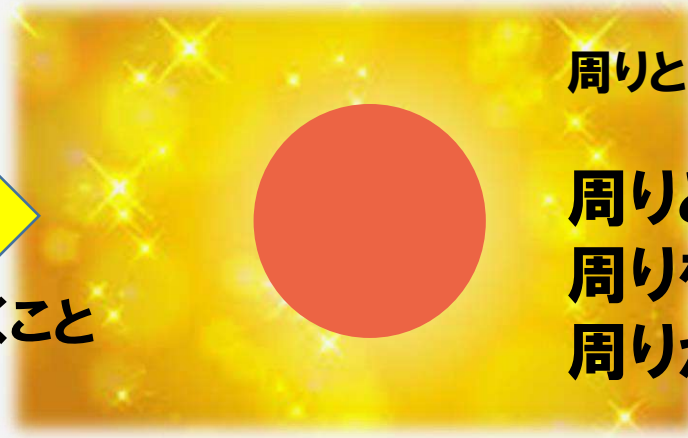
個性的な美しさ

磨く「美」とは、輝く「美」

自分を磨くこと（理解する、経験する・・・）で、輝きが生まれる。



自分を磨くこと



周りに関わることをプラスする

周りと共にある美しさ
周りを受け入れる美しさ
周りから慕われる美しさ

美しくても、

絵画のように「鑑賞」されるだけ
だとつまらない



-
1. 「美しい」と感じるものの特徴は？
 2. 「美しい」ことを生み出す力とは？
 3. 「美しい」だけでは……

4. 「美しい」を感じる力を 養うためには？

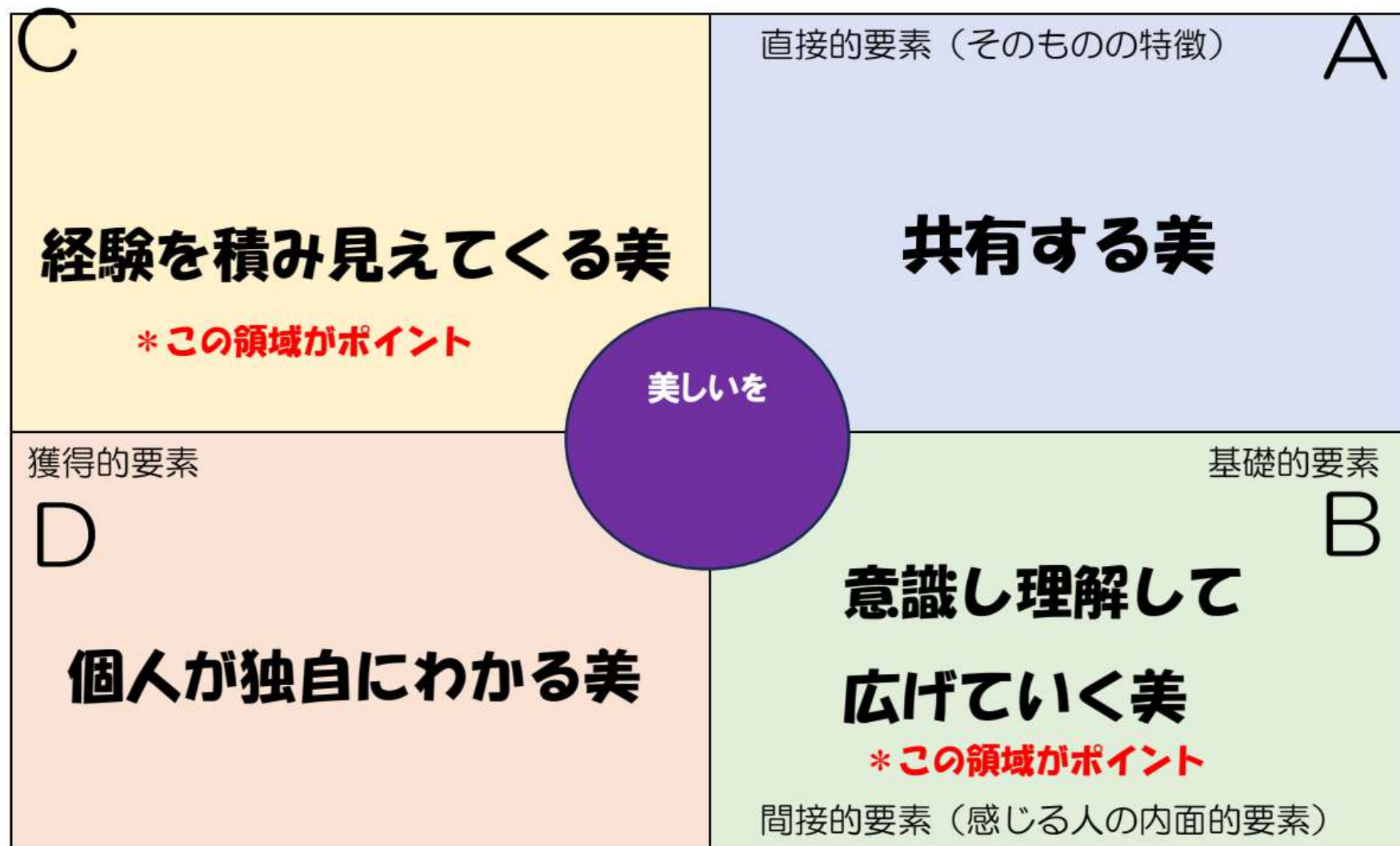
「美しい」を感じる力を養うためには？ 56

美しいものに囲まれて生きていく

宝石や華美な調度品・衣装に囲まれるということではない
あなたの目の周りにある美しいものを知ることが大切

美しいものを意識しながら生活する

あなたの目の周りにある美しいものを知ることが大切

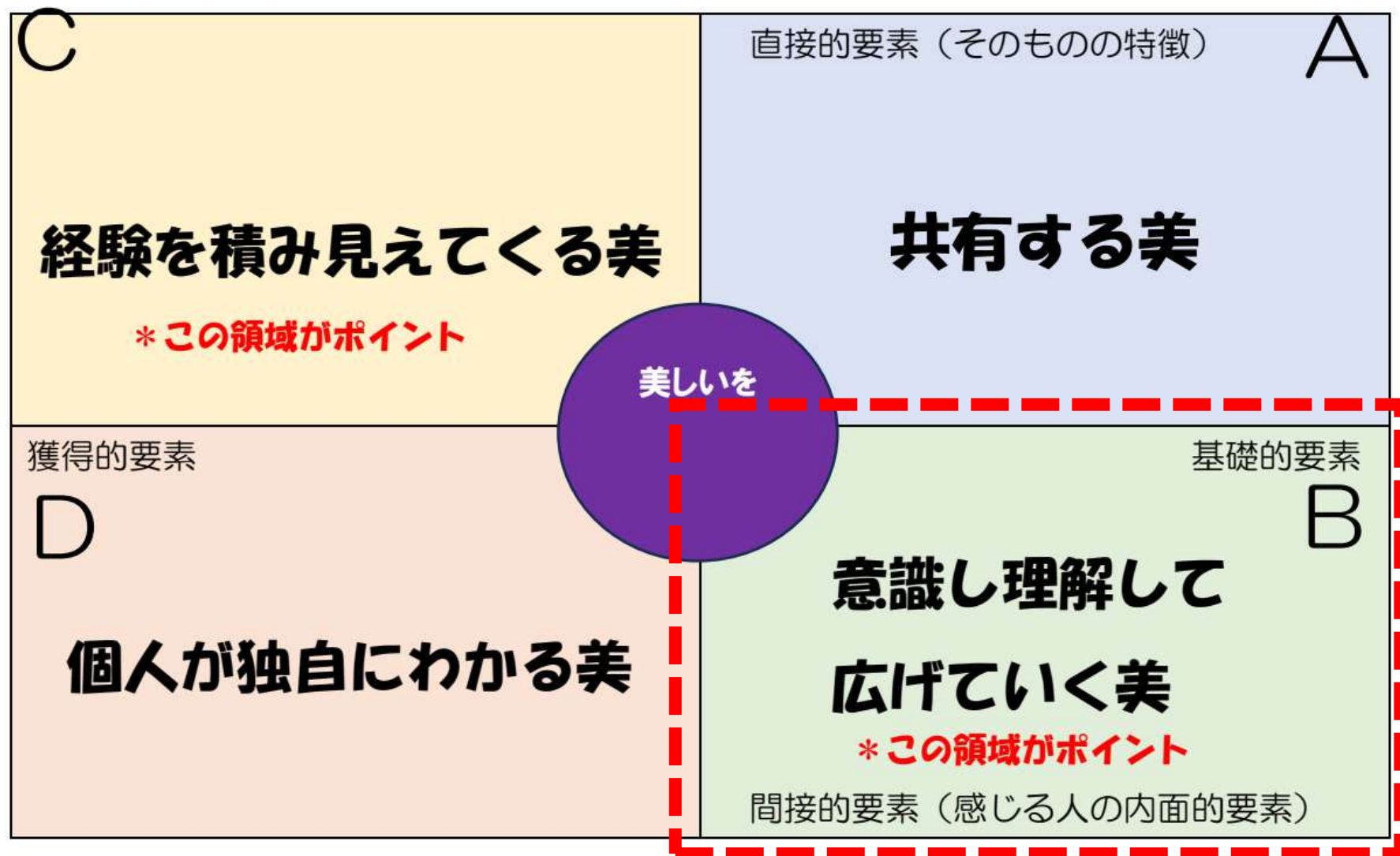


「Aゾーン」の美とは

- 皆が認める美しいもの
風光明媚な場所・観光地・
フラワー公園の花々・



* 「美」の追求者としては、これだけでは寂しい・



「Bゾーン」の美とは

60

この「Bゾーン」は、今回の最も中心になるポイントです！

- 気が付いていない美（ある時ふと意識する「美」）
風景、生き物、建築・構造物・・・
人間（笑顔・・・）



荒探しをする人は多いが、いいところを見つけようとする人は意外と少ない？

「美しいもの」探偵になる

□ カメラを抱え、歩く

今まで歩いていた風景が、違ったものに見えてくる。

□ 自分の回りを、映画のシーンとしてみる。

□ 「美しい」と思ったものを言葉にしてみる。表現力を身につける。



* 「美」の追求者としては、この「美」があふれる世界を知ってほしい
観光地に行かなくても、あなたの周りのあちこちに「美」はある！

発見された「美」

風景の美しさは、発見された

窓で切り取られた景色
風景画が描かれるようになったのは
17世紀のヨーロッパで誕生した。



日用品の美しさは、発見された

100年前、柳宗悦らにより、
〈民藝〉という言葉が生まれました。



風景デザインをやっている時、教えてもらったこと 63

- 美しさ、美味しさを表現すること。（風景を表現することが50）
- 自分の好き嫌いか、本質的に美しいものかを見極めること（美しいが嫌い。美しくないが好き）。
- 街角の美しいものを気にしながら歩くこと。ある日、対象物から私に「こっちを見て！」と呼びかけられるようになった。
- 美しいものを見つけたら、写真を撮るだけでなく、スケッチすること。スケッチすると、細部をみるようになる。
- 子供たちの感性を育てる。美しいものを見たら、「美しい」と言葉で伝える。日常の生活のなかに、美を取り入れる（お茶碗など）

風景全体を表現する言葉（肯定的）50選別

1. **美しい風景**：美的に評価される風景であり、芸術的な感動を生む風景。絵画のような、あるいは写真のような風景。
2. **すがすがしい風景**：草原の風景のように、風を感じる風景。清涼感がある風景。
3. **懐かしい風景**：レトロな印象を持つ風景であり、各自の心の中の思い出につながる要素を持つ風景。原風景とは異なる。
4. **近代的な風景**：新しい息吹を感じる風景。あるいは、モダンなイメージでかつおしゃれな風景
5. **楽しげな風景**：遊び場のイメージを喚起させる、あるいは、ユーモアを感じさせる風景
6. **心温まる風景**：親近感あふれる家庭的な優しさを感じる風景
7. **面白い風景**：珍しいユニークな風景で、かつ、いやらしさを感じない風景
8. **季節感のある風景**：花や緑、あるいは、雪などの季節の特徴を表す要素がふんだんに取り込まれている風景
9. **自然豊かな風景**：森林などの木々の緑、川・湖沼・海などの水辺空間が多くを占める風景。人間の生活感が希薄な風景
10. **開放的な風景**：大きな天空率をもつ風景でかつ、明るい晴れ渡ったイメージである風景
11. **にぎやかな風景**：ごちゃごちゃした雑踏と活発な活動を感じられる風景
12. **裏町的な風景**：家屋に挟まれた細い路地で、かつ、細かな心配りが行われている風景
13. **情緒ある風景**：しっとりとした味わい深い風景
14. **風情ある風景**：歴史的な印象を持つ者の古臭さを感じさせない風景
15. **色っぽい風景**：なまめかしさを感じる風景。女性的なものに限らず、色気を感じる風景。
16. **若々しい風景**：新しく、かつ元気のある風景
17. **きちんとした風景**：理路整然とした、何らかの法則を感じる風景
18. **立派な風景**：相当なお金をかけことが見て取れる風景でかつ、品位を感じる風景
19. **堂々とした風景**：どっしりと大地に根を下ろした印象を持つ風景

20. **重量感のある風景**：「堂々とした風景」との類似性はあるが、力強い印象よりは、重たい印象が優先する風景
21. **派手な風景**：けばけばしいものの、明るさも兼ね備えた風景
22. **粋な風景**：歴史性を感じさせるものの古臭くなくおしゃれな風景
23. **乙な風景**：少し完成形をずらすことで味わいを深めさせた風景
24. **細やかな風景**：繊細（フラジャイル）な印象を与える風景
25. **のびやかな風景**：「開放的な風景」に類似するものの、より、精神性が加わった風景
26. **大胆な風景**：本来はあるべきでない要素がしっかりと加わった風景で、かつ、調和がとれた風景
27. **心和む風景**：「心温まる風景」との類似性はあるが、家族的ではなく、むしろ、迎え入れられて落ち着くと感じる風景
28. **勝ち誇った風景**：「立派な風景」「堂々とした風景」との類似性はあるが、自己中心的な協調感が薄い印象の風景
29. **のどかな風景**：田園地帯などの地方でみられる大地に根を張った人々が支える生活感あふれる風景
30. **神秘的な風景**：心の中では、ありえないと思っている風景で、かつ、おどろおどろしくない威圧感のない風景
31. **さびしげな風景**：人の気配を感じさせない、あるいは、生命感が希薄な風景
32. **暑苦しい風景**：暖色系の原色が、これでもかと用いられた風景
33. **幻想的な風景**：霞（かすみ）や霏（もや）がかかったぼんやりとした風景で、かつ、見ているものがしっかり認識できる風景
34. **かわいらしい風景**：こじんまりとしたまとまり感があり、かつ、弱者性を感じる風景
35. **男性的な風景**：荒々しさ、力強さ、戦闘的な威圧感を感じる風景
36. **女性的な風景**：可憐さ、ひ弱さ、家族的な温かさを感じる風景
37. **知性的な風景**：「きちんとした風景」との類似性はあるが、より計算尽くされた印象を与える風景

38. **味わい深い風景**：いくつもの複層化された風景の要素がきちんと調和していて、いっきにそのすべてが理解できない風景
39. **未来的な風景**：過去、現在の技術で構築された風景の枠を超えた印象を持つ風景、あるいは、自分たちに埋め込まれた未来のイメージを具現化した風景
40. **さりげない風景**：さっとみると見過ごしてしまいそうな個性を持った風景
41. **渋い風景**：歴史性を基本として、落ち着いた印象を与える風景
42. **クールな風景**：「カッコいい風景」に「すがすがしい風景」の要素である風を感じさせる風景
43. **カッコいい風景**：おしゃれで、かつ躍動感がある風景
44. **庶民的な風景**：自分たちの身の回りにいつも出会う風景
45. **普遍的な風景**：永遠に変化をしないであろうと期待する風景
46. **躍動感のある風景**：人間の活発な活動を感じさせる風景
47. **浮ついた風景**：歴史性を感じない、軽薄な要素で満ち溢れている風景
48. **個性的な風景**：その場所が誰にでもすぐに認識されてしまう要素を含んだ風景
49. **どこにでもある風景**：特徴のない風景であるが、ただし、自分たちに埋め込まれたステレオタイプのそのままの印象を映しこんだ風景
50. **日本らしい風景**：外国の風景には出てこない、日本特有の風景。





「Cゾーン」の美とは

この「Cゾーン」も、今回の最も中心になるポイントです！

□ 経験を積むことで見えてくる美

絵画・彫刻、音楽、・・・

陶芸・アンティーク家具・・・



* 「美」の追求者として、それぞれの分野・好みで頑張ってほしい
隠れた「美」を見つけ出すのもいいかも。目利きになる！

目利きとは・・・美しい vs 好き（好み）69

美しいけど、好き（好み）でない。

美しいと言えないけど、好き（好み）です。

目利きとは、好みに左右されずに「美しいもの」を理解している人のこと。



目利きになるには

□美しいものを探す。

□たくさん本物をみる（子供のお茶碗、道端の花・・・）

□美しさを言葉で表現できるようにする（ソムリエ）

美しさの秘密の一つかも？

70

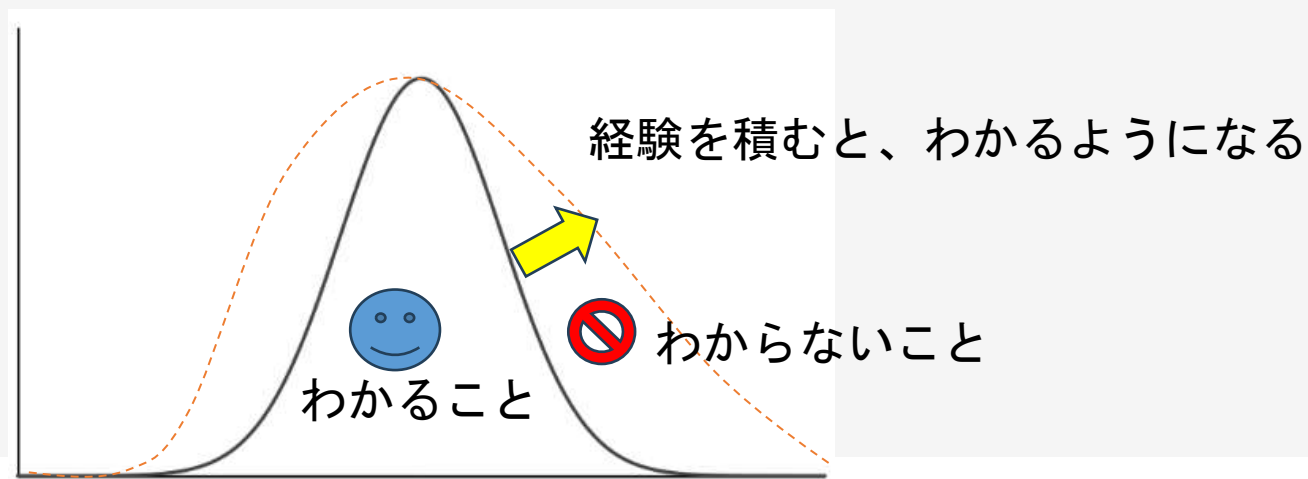
人間の行動、考えは、予測に基づいている。

音楽：バッハ、現代音楽などは、難しくてわからない！

予測できないから！ 予測できればわかるようになる！

多くのバッハの曲、現代音楽を聴くと、わかるようになる！

蟻の顔も、一匹一匹見続けていると違いがわかるようになる！



わかるということとは・・・・・・・・

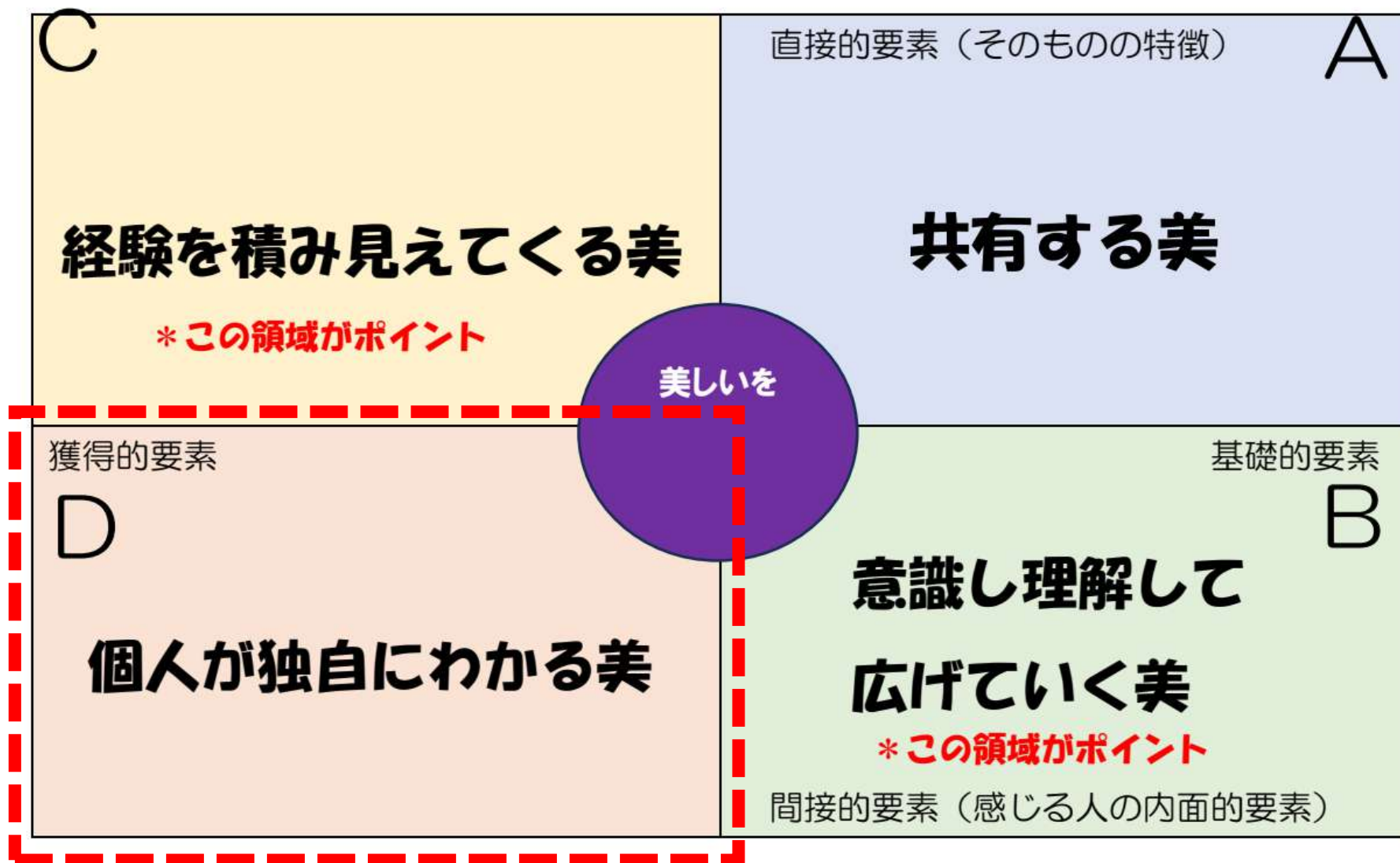


現代絵画がわからない・・・
洋服の柄の良さはわかる！

現代絵画は難しいという先入観があるかも。



美は、見る者の目の中に宿る。

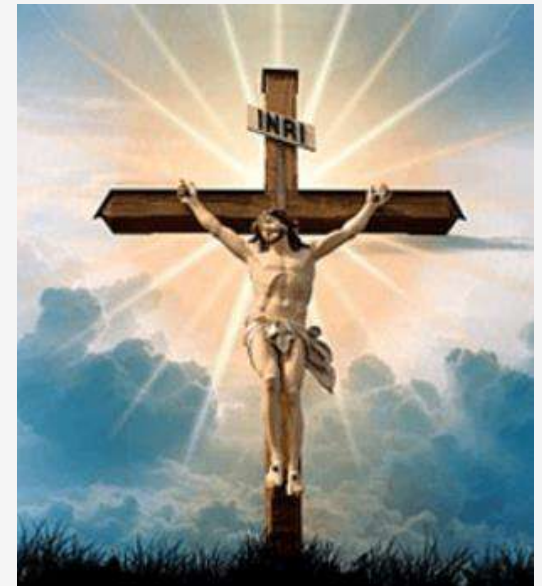


「Dゾーン」の美とは

73

- 独自の世界観でみえる美
好みからくる美（色、形、味・・・）
宗教的世界観・・・

* 多くの芸術作品は、宗教観から生まれている



* 「美」の追求者として、個性として活かせるのであれば活かす

**さて、皆さんが見つけた
「美しいもの」とは？**

皆さんが目指す

「美しい人」とは

「美しい人」とは

- あなたが、美しいと思うのはどんな人？
- あなたがなりたい美しい人とはどんな人？

あなたにとって、美しい人とは？

- ハレ： 見ているだけで美しい人とは？
- ケ ： いつも一緒にいて美しい人とは？

ハレ： 「晴れ着」というように、晴々しい祭り、イベントなどの非日常的な場

ケ： 普通の、または、日常のもの

「美しい人」とは

77

見えてる姿だけで、美しい人になるのだろうか・

⇒ 目（視覚） *モデルの場合是有り得る？

「容姿端麗」：顔立ち、姿勢、スタイルが美しい

「眉目秀麗」：目鼻立ちが美しい（男性）

「才色兼備」：美しい姿＋才能（女性）

耳（聴覚）⇒美しい声、美しい物語・・・

*スピーチ、プレゼンテーションがある理由かも

心・内面 ⇒ 性格、経験、表現力・・・

外見・内面：姿勢・態度・雰囲気・・・

「美しい人」とは（材料提供）

78

「美」と似ていて非なるもの 「品」

品位：人に自然と備わっている、心の高さ。

美しい人（ほぼ＝、でもちょっと違う）品のある人

× 美しいけど品がない 品がないけど美しい

○ 美しい風景 × 品がある風景

○ 美しい幼子 × 上品な幼子（○品のある顔立ち）

品行方正：心（品）や行い（行）が正しく立派なさま

＊親父の口癖「品のないことはしても、品位は保て」

品は、人や物から醸し出される「美」

「美しい人」とは

79

品は、人や物から醸し出される「美」

「立ち居振る舞い」の美しさ 「居」：座る



(参考) 美しい人に共通する特徴 別紙参照

「美しい人」

数多くの条件？がいるようでたいへん

ただ、・・・・・・・・

美しくなるように努力する

エネルギーを投入した日常生活をする

容姿への努力

美しい動作、身の回りの整頓

美しい人といわれるように 努力する

ただ、そういう気持ちを持つ続けるだけで、
効果はでている。

「美しい人」に共通する特徴 (HP「KOIGAKU」を参考に作成)

	今 OK	今後	不要	？
容姿				
スタイルが良い				
顔のラインがシャープ				
しなやかな筋肉がついている。運動している				
肌がきれい。肌の手入れがいい				
パッチリとした目、スッキリと通った鼻筋				
髪の手入れが行き届いている				
センス				
上手なメイク。自分に合ったメイクができる				
洋服のセンスが良い				
身だしなみに隙がない				
会話のセンスがいい。話が楽しい				
美しいものへのセンスがいい				
外面的性格				
笑顔が魅力的				
笑顔を絶やさない				
姿勢が良い				
声がいい。しゃべり方・話し方がいい				
歩き方・動き・動作・しぐさがきれい				
礼儀正しい				
素直				
内面的性格				
知性がある。理解力がある (インテリジェンス)				
自分に自信がある。				
過去は過去と割り切れる				
努力家 (努力を惜しまない。継続する力がある)				
規則正しい生活をする。ルールを守る				
身の回りの整理整頓をきちんとする				
社会貢献活動、人助けなどを行っている				
対人関係				
相手を認める心がある。人の気持ちが理解できる				
感謝の気持ちを忘れない				
寛容な心を持っている				
謙虚で控えめである				
主張がある。しっかりとした芯を持ち合わせている。				
友達や家族のために行動できる				
人の悪口を言わない				
弱音や愚痴を言わない。ネガティブな言葉は使わない				
偏見を持たない				
前向きで明るい				

＊知性とは

困難や厳しい現実と直面したときに、その原因が何かを見極め、
取りうる選択肢を探し対処する力。知性とは「生きる力」そのもの

81

求められる「美」

グランプリを目指すための美
審査基準になっていると思われる美

例えば・外見の美しさ、インテリジェンス（知性＊）
表現力、人間性の魅力、
社会貢献活動や地域への関心・貢献度
などなど

（評価基準）

グランプリを取った人に求められる役割を果たすために
必要なこと・条件。

これって、大会が終わって、グランプリ取れなかったらやめちゃう？

個人的にも求めたい「美」

人生の目標にしたい美

個性的な美しい人になるために
個性的な美しさを考える

そして、あなたの個性を「美」に変えるために

長所（得意なところ） ⇒ 伸ばす

短所（苦手、いやなところ） ⇒ 発想の転換

あなたらしいところ ⇒ 主張する

個性について

動き 力の入れ方、抜き方はみんな違う。

体も、作りも違うので、それは当たり前！

基本を学んだあとは、
自分に合わせて調整する
人と違うところ・個性を活かす

- ◆ 指が短い人 ⇒ きれいな音が揃う（ギタリスト）
- ◆ 足が短い人 ⇒ 安定感がある（相撲取り）
- ◆ 筋肉質の人 ⇒ 走るのは得意、泳ぐの苦手

心・内面（性格は変えられるか？） 84

性格、個性、印象・・・・

自分の性格や印象は、周りの人が決めているとあなたが思っている性格・印象で行動してる場合が往々にしてある。

- ◆ 周りから「元気な人」と思われていると思っていると「元気な人」として頑張る。
- ◆ 周りから「おとなしい人」と思われていると思っていると「おとなしい人」としてふるまってしまう。
- ◆ 周りの人が「眼鏡をかけていない人」と思われていると思っている人は、なかなか「人前で眼鏡をかけれない」

あなたのホントの性格は？

あなたの個性を美に変えるためには
⇒ あなたの「Bゾーン」を意識する

自信を持つ！ 自分を好きになる！
自己肯定感を持つこと

* 自信がない人、自分を嫌いな人を、美しいと思う人はいる？

あなたが気が付いてない、意識してないこと

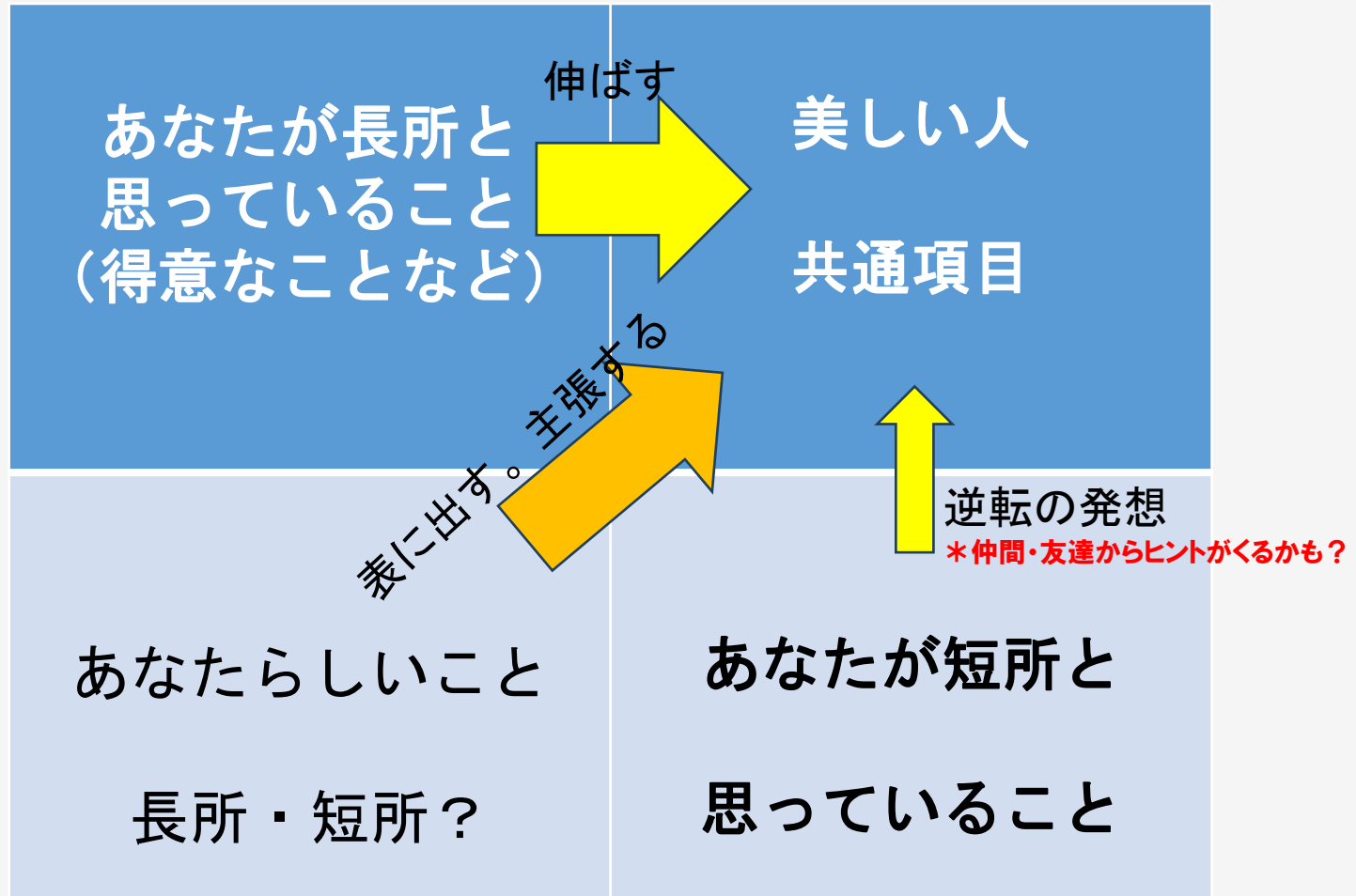
短所（苦手、いやなところ） ⇒ 発想の転換

人見知り、緊張する、気にし過ぎる、飽きっぽい・・・

短所（どう考えても美にはならないもの）⇒ 捨てる

不精、怒りっぽい、見て見ぬふり・・・

あなたが目指す美しい人はどんな人？



さて、皆さんが考えている

「美しい人に必要なもの」

とは？



皆さんで作った「ビューティ・ツリー」はを整理してみました 89

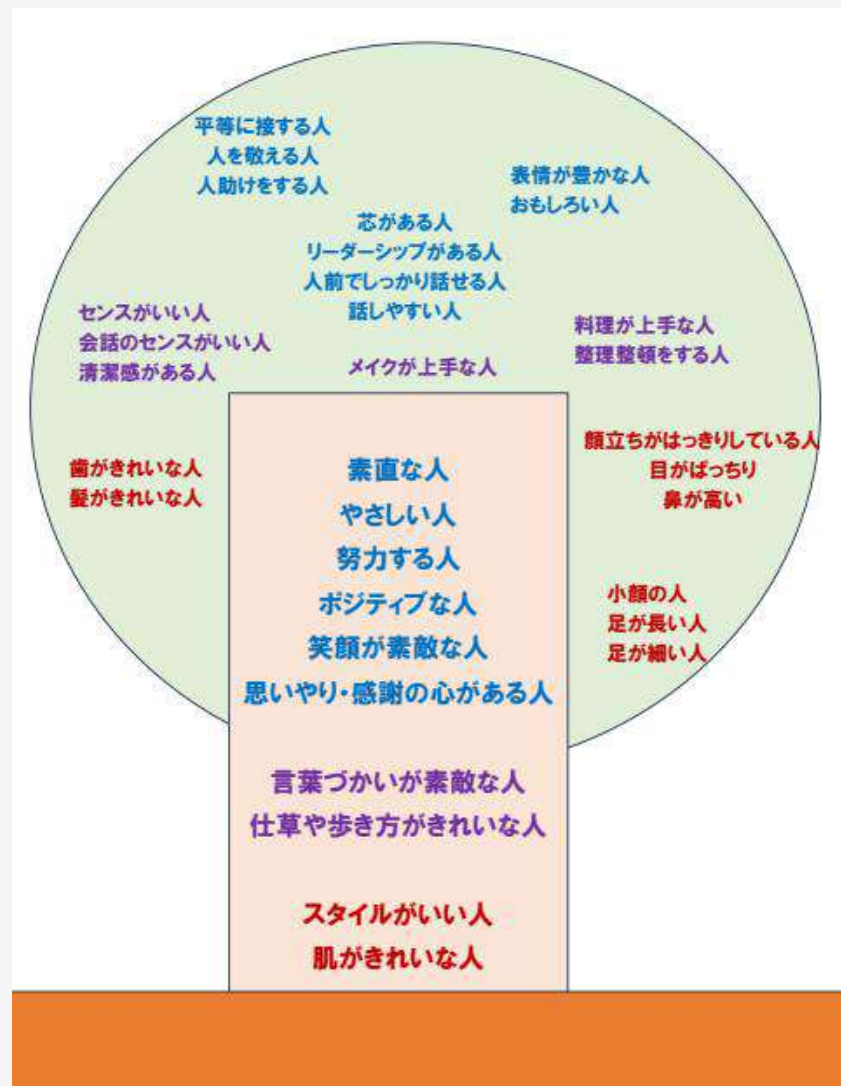
幹

皆さんが考えた「美しい人」の基本条件です。

枝葉

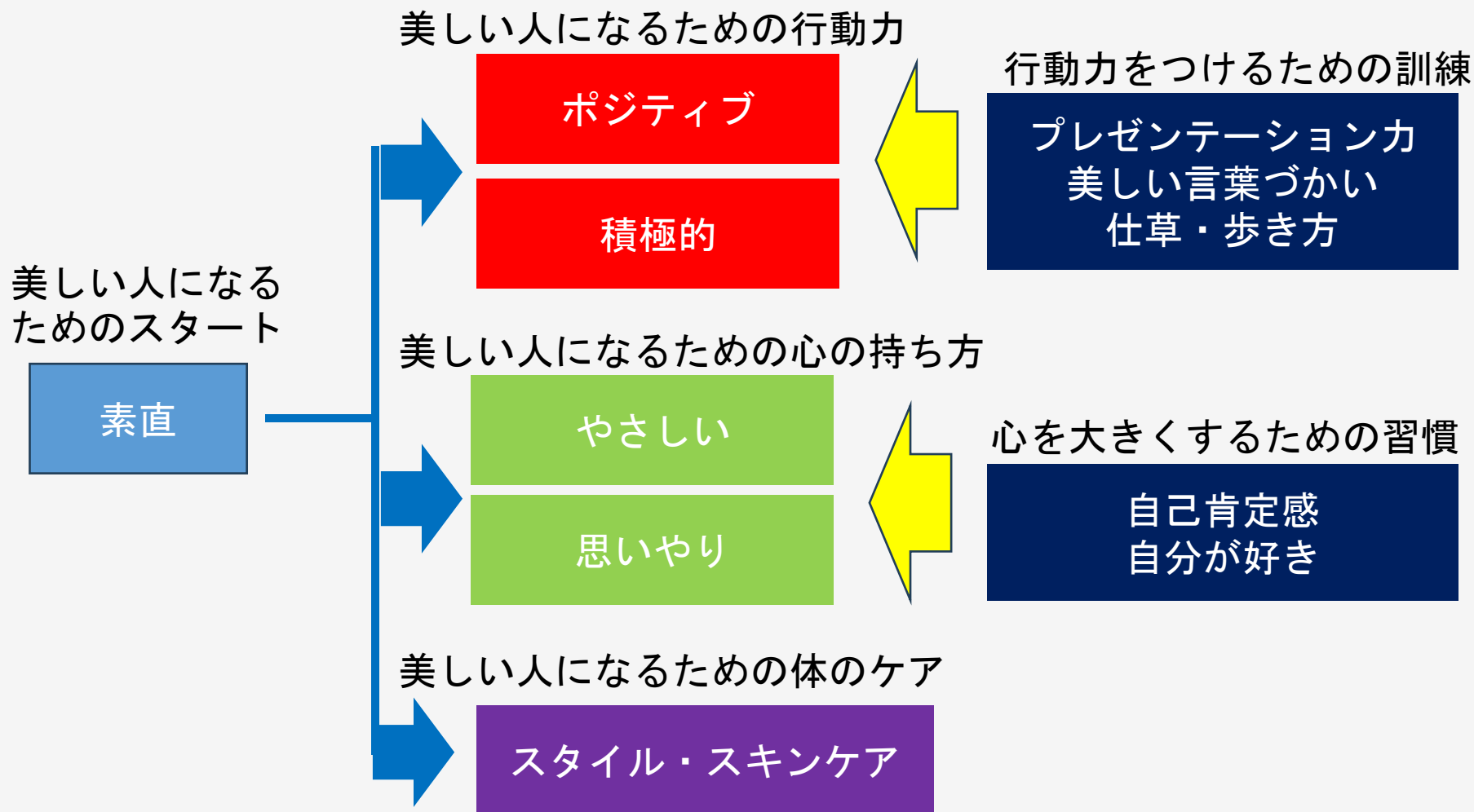
皆さんが考えた「美しい人」を支える条件です。

基本条件の「幹」の項目を整理してみると……



「美しい人」の基本条件を、それぞれの関係性を見ると・・・

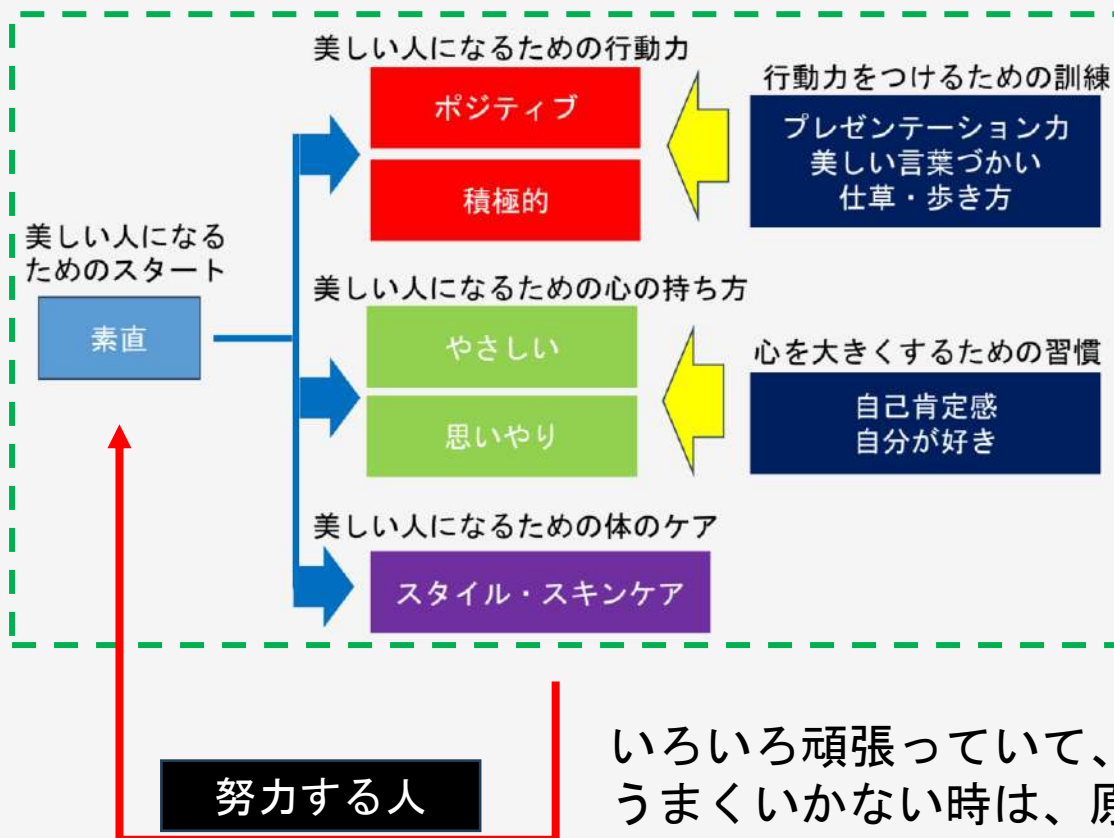
90



「美しい人」になるためには……

91

「幹」の部分太くしていく努力をすることが大切



段々と、笑顔が
素敵になっていく



いろいろ頑張っていて、
うまくいかない時は、原点の「素直」に戻る

「美しい人」になるには……

I. 素直な気持ちを持つことが基本

自分の殻に閉じこもらない、意固地にならない、人の話・意見にも耳を傾ける、……

II. 何事にも積極的に、ポジティブに行動する

率先してやる、前向きに行動する、うじうじしない、……

そのために、プレゼンテーション力、言葉づかい、仕草・歩き方・姿勢を訓練する

III. やさしさ、思いやりのある言葉・行動に努める

人や生き物などへの心配り、大切に思う思い、意地悪・妬みをしない……

IV. 日常的な体のケアを怠らない

健康管理、快眠・快食・快便……

「美しい人」になるには……

I. 素直な気持ちを持つ

II. 何事にも積極的に、ポジティブに行動する

III. やさしさ、思いやりのある言葉・行動に努める

IV. 日常的な体のケアを怠らない

これらの努力をすることで、「自己肯定感」が高まり、「自分が好きになり」、その結果、心に余裕が生まれ、やさしい、思いやりのあることが自然にできるようになる。

その結果、**笑顔が素敵**な「美しい人」になる

美の探究者に必要なものは……

94



美術館で、1枚の絵
画を見るとき

絵画をじっと見る

絵画の説明を読む

絵画に思いをはせる



「睡蓮 1906」 クロード・モネ

1840年にパリで生まれた画家クロード・モネ。

光を上手く表現した風景画を描く画家として有名です。ゴッホやゴーガンなど、数々の画家に影響を与えた印象派の巨匠としても知られています。日本好きでもあり、多数の浮世絵作品を所有していたそうです。

そんなクロード・モネの代表作のひとつは『睡蓮』です。

約250枚の油彩絵画なる連作となっています。クロード・モネはフランスのジヴェルニーにある「水の庭」の池とそこに生育する睡蓮をモチーフに描きました。モネの晩年までの30年間で制作されたものです。

こちらの作品はモネの睡蓮の中でも多くの方に評価された作品のひとつです。青と緑を使い、水面に写る枝垂柳を巧みに表現しています。

モネの作品は「色彩＝光」の実現が可能だと証明し、20世紀後半の美術界に影響を与えました。モネには睡蓮以外にも有名な作品がたくさんあります。

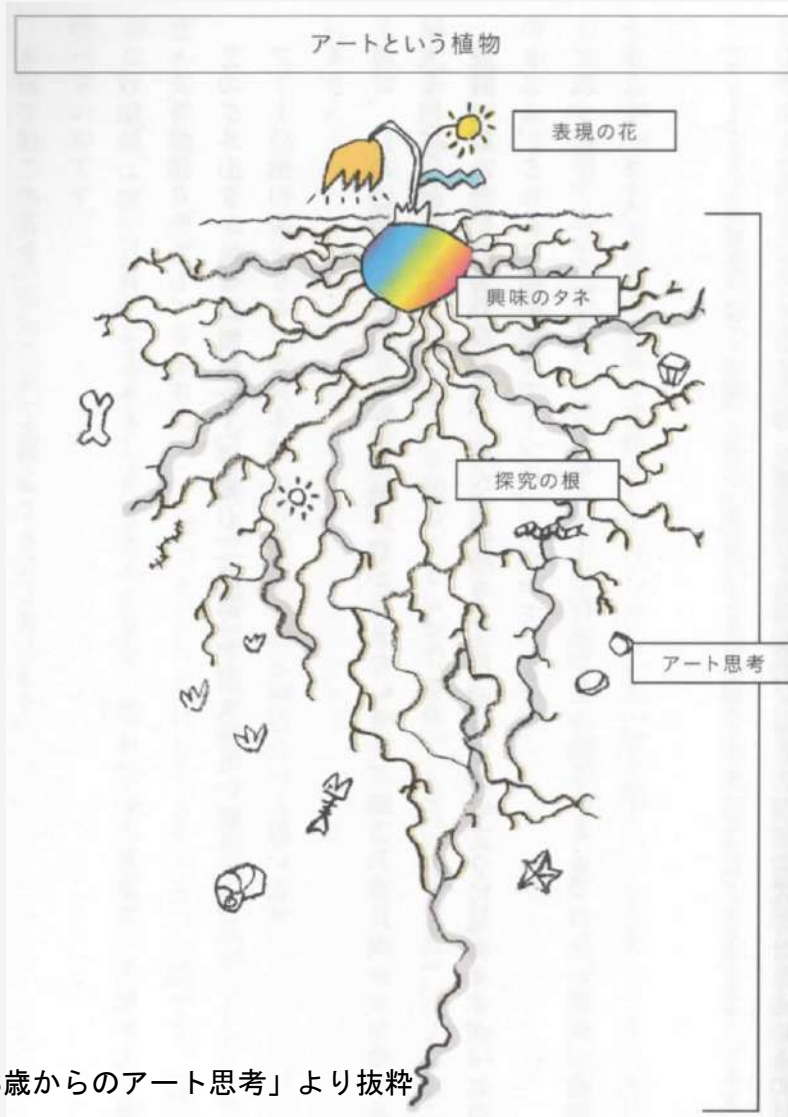
A:絵を理解しようと思い、ずーっと眺めていた。 ⇒何かを得ようと、正解を求める

B:10秒ほど絵を見ていたが、あとの時間は解説の文章を読んでいた。 ⇒情報を得る

C:いろいろ想像しながら、絵を楽しんでいた。 ⇒ 物語を作り出す、答えを創る：アーティスト！！

美術館でこの絵を見ていた子供が・・・

あなたが、このビューティキャンプに参加した理由は？



モデルとして有名になりたい！ だけ？

⇒ アートの「花」が欲しい



ビューティ・キャンプを通して、
自分を知りたい、自分を変えたい

⇒ 「興味」「探求」

⇒ 「アート思考（創造）」

あなたならではの美しさを創る

個性派時代の先頭をはしる一人になる

時代を創る、今の価値観を変える！

目標を持ってみよう

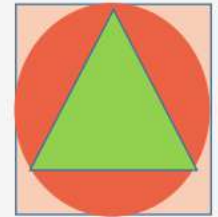
美しい：その人の存在そのものが素敵（絵画のように？）



魅力のある人：関わりたい人、惹かれる人（スター？）



あるいは



あなたがなりたいのは？ 恐らく「美しく、魅力のある人」

グランプリを取るという目的にあわせて、

どんな美しい人になりたいか、目標を持ってみてはどうでしょうか！

とはいうものの、具体的には？

98

美しい人：4つのタイプがあるそうですが・・・

佳人：天女のようなうっとりする美人

麗人：楊貴妃のようにどっきりする美人

美人：美しい人

シャン：元気で周りを明るくする美人

ここからは、塾の講師的に、具体的なアドバイスを提供します。
ただ、個人的な思いの話なので、本当の審査基準等とは違うと思います。
最後につける「知らんけど」的な話なので・・・

目標：佳人タイプ（美しい川のように）

99



存在そのものが美しい

自然がもつ美しさ
生命感

持って生まれた資質と、美しく生きる日常で、それ相応の年齢を重ねた重みが培ってなれるのではないだろうか



天女

年齢不詳？

- 日本舞踊の名手のように立ち居振る舞いが自然に美しい
- 高い品位があるが、それを感じさせない

今回のビューティキャンプで目指すのは無理かな。
ただ、今回のBKを切っ掛けに、目標にすると、10年後、
20年後に、そんな人になれるかも。
目標でなく、結果かもしれない・・・・？

目標：麗人タイプ（美しい橋のごとく）

100



存在そのものが美しいだけでなく、
周りの景色も美しくする

主張と調和

余計なものが一切ない

繊細（フラジャイル）と安定感が
同居

美しく生きる日常で、一定の年齢
を重ねた重みが培ってなれるので
はないだろうか



北川景子さん

あくまで個人の
感想です

今回のBKで、目標にしていいいのでは。
ただし、若すぎる人には無理かな。

そのためには、

目標：美人タイプ（美しい部屋のように）

101



足し算：豪華な気分になる
引き算：落ち着いた気分になる

足し算：非日常・ハレ
お祭り、イベント・・・

引き算：日常・ケ
普段の生活空間・時間

ドレスを普段着に着替えても、美しくあり続ける。それも自然体で。



着飾ったエリザベステーラーさん
素顔の波留さん

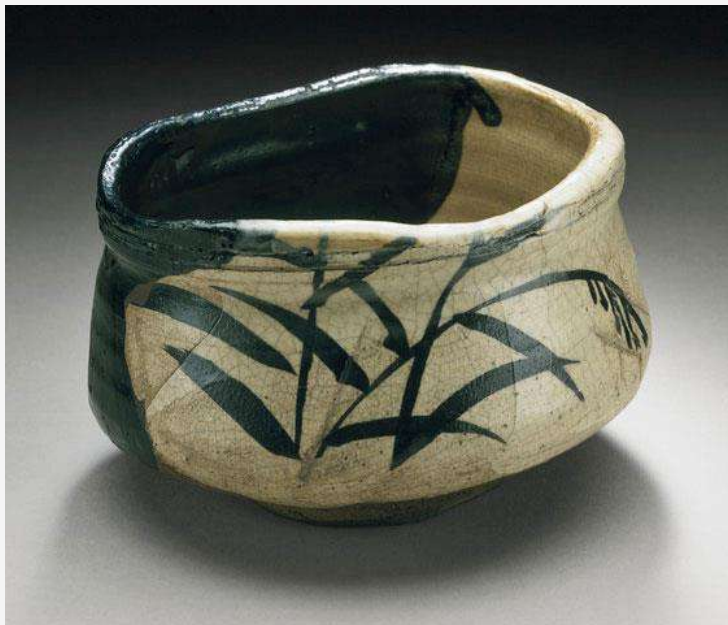
あくまで個人の感想です

今回のBKで学ぶことの多くがここにあるような気がします。

「ハレ」で勝負する？、あるいはどっちも？
「どっちも」で、頑張っほしですね！

目標：シャンタイプ（乙な器のごとく）

102

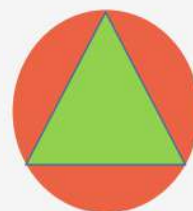


周りを明るくする、周りを輝かせる美人

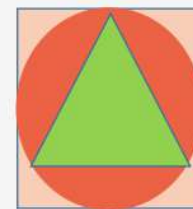
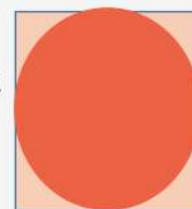
最初は、おもしろい人やなあ。
次第に、その美しさが見えてくる

資質的なものもあるかもしれない（あなたのは、今、隠れているかも）

その人の持っている個性を磨いて、輝かせる。あるいは、内に秘めている。



あるいは



高嶋さちこ
あくまで個人の感想です

今回のBKで、魅力ある個性を見つけてほしい。そして、今から、自信をもったのびのび生きていくことで、磨かれていく。

ダイヤモンド
サファイア
オパール

.....

それぞれに美しさはある。

一番美しいのはダイヤモンド？

ダイヤモンドが、今は最も高価（貴重）かもしれないが、もはや怪しい。人工ダイヤモンドが生まれている。



愛着がわく魅力的な人 応援したくなる人 104



周りを明るくする、楽しくする

厳密な美とは違うものの、「可愛い」「愛らしさ」などから、周りの人が愛着を持ってみしてくれる

ご当地マスコットのように、地域のPRに活躍できる

「親しみやすい」「愛着がわく」のは、魅力的な人の要素の一つ。

人生の応援団をたくさん作れる。
これは、とっても大きな財産になる。

素直な、賢い（自分で考える）美しさ
素材（原石）としての美しさ



今回のビューティキャンプでは、 . . .

- 自分の個性的な魅力を発見する
- その自分の持っている個性を磨く
- グランプリに加え、自分だけの目標を持つ
- 立ち居振る舞い・ピンチの切り抜け方・全体を活かすための自分の役割などについても心掛ける
- 楽しんで、トレーニングを行う
- 美しくなるには、エネルギーを投入しないといけないということを理解し、日常的に行動する

MISS JAPAN SAGA 2025

『内なるHEROが輝く場所』

美の扉を開け、自分SAGAしの旅に出よう

みなさん、お疲れさまでした！



今後も、みなさんを、応援しています！