

PROSS

プロがお届けするライフスタイル情報



FouFouille
ビリヤードのマナー
男と女の新・美道

12月号

<http://pross-paper.com/>

今 月 の 色



猩々緋

しょうじょうひ

R:201 B:48 G:27

H:354 S:98 B:89

C:4 M:91 Y:97 K:0

#C9301B

人に似た顔をで、鮮やかな赤色の体毛をもち、人語を理解する酒好きな猿のような姿をした中国の伝説上の生き物が由来の色。

お酒を飲んで赤くなった顔の色を「猩々色」と称する事があります。

この時期忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増えますが、顔色が「猩々色」になっても人間らしくお酒を楽しんで下さい。

PROSS

プロがお届けするライフスタイル情報

03

FouFouille

text: 森川恵 スタイリスト

09

白隠

text: MRA_COSO 都内某画廊勤務

11

男と女の新・美道

text: UMI エステティシャン

13

Let it Fight

text: 松尾ハジメ フリートレーナー

15

ビリヤードでモテ期を生み出す

vol.3ビリヤードのマナー・プレイヤー編

text: 後藤田佳奈 プロビリヤードプレイヤー

17

ご利用方法

12月号

フフイユ FouFouille



スタイリスト



北青山にあるフフユというお店。最初に生まれたのは絵本でした。主人公はフフちゃん。世界中をまわって面白いものをたくさん見てたくさん集めます。そんな楽しい旅のお話。日本に戻ってきたフフちゃんが集めた楽しいものが売っているお店それがFouFouilleです。

FouFouilleとはごちゃごちゃ探る、ガサガサ探すという意味。いっぱいわらいたいをコンセプトに、楽しく探して欲しいという思いがこめられたこのお店かわいい!! 本当になくなるお店です。もともとのブランドOLLBOREBLA(オレボレブラ)とともに一部ですが商品を紹介します!




まずはフフちゃんの紹介。このお店限定のカーディガンとバッグ。その中に楽しく笑って描かれているこの子がフフちゃんです。持っている

だけで楽しくなっちゃいますね。
 カーディガン ¥30450
 バッグ ¥19950



このコートは黒猫シリーズの1つです。アルパカウールでできた、このお店で今一番高価なお洋服。パッと見た目も個性的で素敵ですがよく見て下さいファー部分は全て猫ちゃんできてます。一匹だけ違うめいぐるみも隠れてますよ。探してくださいね。
コート ¥168000

テーマはさけぶひと
カいっばいさけんだ子供たちのイラストがポップでかわいい！豊富なアイテムの中からお気に入りを見つけて下さい。
カーディガン ¥35700
タートルワンピース ¥19950
シャツワンピース ¥13780



こちらはサーカスというシリーズです。フフちゃんが空中ブランコに乗ったロングカーディガン。所狭しとサーカス団員が描かれたタートルカットソーとレギンス。どれを買ったらいいか迷ってしまいます。ちなみに一緒に写っているのは馬のおもちゃです。子供がまたがって遊べるようになってます。傘立てに入れてオブジェにしてもかわいいですよ！実はオリジナルの靴下からできた1点ものです。

ロングカーディガン ¥51450

タートルカットソー ¥15750

レギンス ¥19950

馬のおもちゃ各 ¥7140



レディースよりは少なめですがメンズもあります！個人的でかわいいコーディネートを楽しみたい人は本当にお勧めですよ。ちなみに画像のチョウタイ向かって右が男性、左が女性になって

ます。一点ものです。ほしい人は急いでください。
靴下¥2415～ ネクタイ¥12600～
シャツ¥25200～ チョウタイ¥8400
タイピン¥4515



実は洋服と同じくらい雑貨も豊富です。まずはフフちゃんのがま口。よく見て下さい。歯が抜けていて、よだれも垂らしちゃってます。何とも言えないかわいさです。いっぱい並んでいるのがブ

ローチです。手軽に変えるので集めてみるのもいいですね。手前の3つはクリスマス限定品ですよ
ブローチ各¥1260
がま口¥8295



クリスマス限定品。他にもこんなにあります。この時期にしか買えない貴重なアイテムを是非GETしてください。

そして今ならお店オリジナルのこんなに个性的でかわいいクリスマスツリーも飾られています。

地方の方はwebサイトで関東圏の方は是非一度アミューズメント気分楽しんでください。

FouFouille(フフィユ)

東京都港区北青山3-12-13 HOLON L1F
 11:00am~ 07:00pm Monday closed
 TEL/FAX03-6427-3121
<http://www.foufouille.net>

森川恵
 スタイリスト
<http://www.earth-w.com>

白

HAKUIN

隱

白隠

白隠(はくいん)ときいて、誰それ？という方が多いと思いますが、白隠は、日本の代表的な禅僧で魅力的な書画を残したことで知られます。日本よりも海外での評価が高く、欧米では主要な美術館で大きな展覧会が開催されています。

白隠の絵や、書を見て、何これ？という方が多いかもしれませんが、確かに彼の作品は決して技巧に優れているわけではありません。ただ、彼の達磨はあまりにも生命感があり、目には生気があふれ、その迫力は玄人、素人関係なく観る者を圧倒します。

白隠の書画は、他者から好く見られようという銜いを感じません。絵や書を上手にかけるようになった者が失ってしまうものが白隠の書画にあります。子供が大人になってゆく課程で失うものにも似ていますが、白隠の場合には、修行と成熟の果てに得た無垢な魂、宇宙観で、それを得ることの難しさは、自分の子供の頃の感覚を思い出してみるとわかるかもしれません。時間は無限

で、何にも囚われることない、常に世界(宇宙)と自分は一体だという確信に満ちた幸福の感覚。自分が世界(宇宙)と分かれてしまったという自覚を持つ大人になって、再びあの感覚を得ることは果たして簡単でしょうか、難しいでしょうか。

ただ、寝て、ただ、起きて、笑って、泣いて、当たり前のように意味もなく、友達と家の前を走り回っていた、あの頃の感覚を思い出すことすら難しくなってしまったという方に、是非お勧めしたい展覧会です。

白隠展 禅画に込めたメッセージ
2012/12/22(土) - 2013/2/24(日)
※1/1(火)のみ休館
@ Bunkamura ザ・ミュージアム
http://www.bunkamura.co.jp/museum/exhibition/12_hakuin.html



MRA_COSO
都内某画廊勤務

都内某画廊勤務

男と女の新・美道



UMI

胎児の頃の記憶はあるだろうか？

ほとんどの人は2・3歳で言葉が話せるようになると、母の胎内での記憶は消えてなくなるそうだ

だが、ほんとうに消えているとは限らない

脳の奥ではその頃の安心感、万能感はしっかりと残っているのだ

その世界は温かく、意外にも騒々しく、母の分厚い子宮に守られ、羊水の中で息つぎの心配もなく、水遊びをしていたのだ

私がお客様の肌に触れるとき、深い安らぎと万能感に満ちた思いを再び体験してもらえよう、ゆったりとしたぬくもりを伝える

エステティシャンとは、そんな尊い職業であると誇りを持っている

第二話「たいおん」

36度前後の体温は私たちに安らぎを与える

最後に温かい手で触れられたのはいつだろうか？

数時間前か、それとも、もう何年も前のことだろうか？

もしも、身近なパートナーがいたとしたら

今日は“ぬくもり遊び”をしてほしい

難しい知識は何もいらない

ただ、パートナーの手に自分の体温を伝えるだけでいい

懐かしい、母の子宮に守られていたあの頃に近づける

伸びの良い自然のオイル、オリーブオイルや油脂分の多いハンドクリームやボディクリームなど、自分の手がパートナーの腕の上を滑るものを用意する

まず、自分の手の平で温める

自分の体温でパートナーの手の平からひじの下までゆっくりと伸ばしていく

そして、手首からひじの方向へと深呼吸のようにゆっくりとゆったりと繰り返す

手の平は親指の付け根、小指の付け根をゆっくりと



エステティシャン

自分の親指で押し流す

パートナーの指の1本1本を優しく伸ばす

ゆっくりと胎内回転をうながす

最後は手の平の中央にある労宮というツボを親指で自分のパワーを注ぎ込むように数回ゆっくりと押す

この労宮は気のエネルギーが出入りする場所

労宮に硬さや痛みを感じるようなら

心と体が疲れている証拠

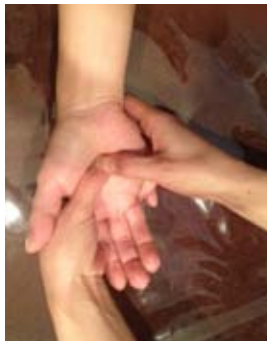
そこに自分のエネルギーを入れ込む気持ちで押す

両手で約20分

いかがだろうか？

もしかしたらパートナーは眠ってしまったかもしれない

あなた自身も心地良くなったのではないだろうか？



人と人が触れ合うという行為は触られる側も触れる側も癒される

お互いの脳波はα波、瞑想やうたた寝の時に出る脳波が出ている

自律神経では副交感神経、眠る前の神経が優位に働いている

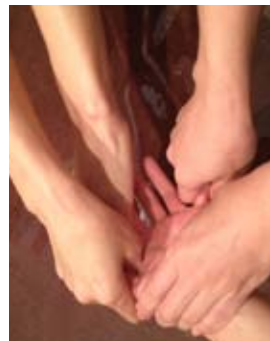
癒すより癒されたい人は多いが先にこちらから相手を癒すといい

自分が欲するものは先に与える

きっと、パートナーもあなたを癒す存在になる

人を癒すのには言葉よりも体温が一番早い

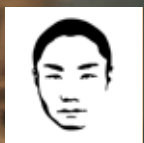
パートナーにとって、一番の子宮、ゴットハンドはあなたなのだ



UMI
<http://yuitsu.jp/>
社会企業家
エステティックサロン 唯一 代表



LET IT FIGHT



HAJIME
MATSUO

松尾ハジメ
フリートレーナー

運動不足やストレスをスッキリ解消させたいけれど、スポーツ経験がない方や体力に自信のないという方々にも、お気軽に楽しんでもらえるようなジムを紹介させていただき、また格闘技の魅力も紹介させていただいているこのコーナー。

第3回目は、元修斗世界バンタム級王者で、現在は総合格闘技のメジャーリーグ『UFC』に参戦中のイケメンファイター・漆谷康宏選手が主催する『ウルシ道場』をご紹介します。



練習は、毎週水曜日の20時より、和術慧舟會GODS(わじゅつけいしゅうかいゴッズ)にて

行われており、場所は東急池上線・洗足池駅より徒歩1分で駅近の好立地。

週一回のみの練習で、初心者の方を対象とした練習内容となっているので、体力に自信のない方でも安心して参加していただけます。

2003年の設立当初は女性のみ対象のクラスだった事もあり、女性会員さんも多いです☆

練習内容は、インストラクターの指導によるミット打ち等の基本練習、会員さん同士の対人練習で基本技術の動きを確認し合う技練習を中心とした打撃クラスに始まり、レスリングや寝技の練習を行うグラップリングクラス、最後にはフィジカルトレーニング。

そして、皆さんでストレッチ・整理体操を行って練習終了♪

もちろん、寝技や組技が嫌という方がその間に打撃の自主練習を行う事や、遅刻参加・早退もぜんぜんOKということです。

気になるジム内の雰囲気は、非常に多くの私語を交えつつ(笑)皆さんとても楽しんで、和気あいあいと練習されていました。



また、週に一回のみの練習という事で、少し物足りなくらいで、皆さん無理なく続けられているようです。

練習外でも、忘年会やB BQなどなど、皆さんで集まれるイベントを定期的に企画・開催されていて、会員さんだけではなく、家族や友達、昔の会員さんも気軽に集まれる、非常にアットホームな雰囲気とのことで、本日の練習風景からもその雰囲気が伝わってきました♪

見学や体験入門は随時受付けており、20時からのレッスンなので、仕事帰りや学校帰りに是非お立ち寄り下さい。

詳細は下記HPにてご確認ください。

<http://www.urushi.biz/archives/53790192.html>

試合情報

来たる12月24日(月・祝)のクリスマスイブに、東京・代々木競技場第二体育館にて、『VTJ(VALE TUDO JAPAN)』が開催されます。

10年ぶりに復活開催された2009年より約3年。今回は総合格闘技の世界標準となりつつあるケージ(金網)を使用したリングでの開催。

そしてなんと、修斗という競技の人気・認知度を高め、十数年牽引し続けてきた「修斗のカリスマ」佐藤ルミナ選手と、「戦うフリーター」として地上波放送格闘技で世間での人気を確立した所英男選手の対戦という目玉カードが決定！！

他にも多くの人気選手が出場予定なので、是非チェックしてみてください！

VTJ Trailer :

http://www.youtube.com/watch?v=eE1Llo0sTg4&feature=player_embedded

プロ修斗オフィシャルウェブサイト:

<http://www.x-shooto.jp/>



フリートレーナー

ビリヤードで **モチ期** を生み出す

後藤田 佳奈

vol.3 ビリヤードのマナー・プレイヤー編

ビリヤードでモチ期を生み出す第3回はビリヤードのマナー・プレイヤー編です。

今回はマイキューを持ち始めた方、相撞き(対戦)をするようになった方を対象に書かせていただきます。

これからビリヤードに始めてみたいと思っている方にも必ず役に立つ話ですので一読くださいね!

またマナー?ビリヤードの技術自体が向上しないのであればカッコいいも何もないんじゃない?とお思いの方!

その通り!!よくわかってらっしゃる!!それは私が技術的な文章を書くのが苦手だから!←おい。

・・・というのは冗談ですが、私は経験上多くのプレイヤーの話を聞

く、教えを乞うというのが上達への近道だと思っています。

教本を読み、試合を観て学ぶ事はもちろん大事です。

しかしキューの持ち手一つをとっても人差し指を中心を持っていたり薬指を中心にしていたり1人1人微妙に違ってきます。

何故あの人はああいう撞き方をするのか?と疑問に思うことも出てくるでしょう。

もしあなたのマナーが悪く、相手の人が「このとはあまり関わりたくないな・・・」とってしまったら聞きたい話も聞けませんよね。

ビリヤードは自分との闘いとよく言いますが、対戦相手と戦っている上での闘いということ忘れてはいけません。

同じ空間にいると話したことがなくてもマナーが悪い人は目につくものです。

一、対戦中に携帯電話をいじる。

自分の撞く番が終わってから次に回ってくるまでずっと携帯をいじている人がいます。

ビリヤードは公式な試合以外は相手審判です。

ファールかファールではないかと

いう判断に第三者(観客など)は介入することはできません。

見ていなかったら自分が不利になります。

どうしても携帯を取らなくてはいけないときなどは相手にひと言断りを入れましょう。

ちなみに判定が難しそうだと判断したときは撞く前に第三者を審判として呼ぶことができます。

一、対戦中に隣の台で練習を始める。

これも携帯と同じでとても失礼です。相手が外したと思ったら台に戻ってきて撞き始める人がいます。

それだったら1人で撞いてなよ!と言いたくなってしまいますよね、思っても言えませんが!←小心者

1人練習は1人練習、対戦は対戦、と区別して練習してください。

対戦中にうまくできなかった球は1人の時に思う存分練習しましょう。

一、勝敗結果により態度が変わる。

勝つと饒舌、負けると不機嫌。

わかる、気持ちはわかるのです。

でも八つ当たりはNGです。

私はビリヤードをやり始めて間も

プロビリヤード
プレイヤー



後藤田 佳奈
プロビリヤードプレイヤー

<http://kanayan0421.blog.fc2.com>

ないころ、にこやかに「相撞きしようよ」と誘われ、

結果勝ってしまい、終わった後目もあわず声も交わさず帰って行かれました。

うわ〜・・・私何かしたかな・・・
と思っていたら次の日にまたにこやかに誘われました。

結果相手が勝ち、終わった後機嫌良く自分のショットの素晴らしさを語っていました。

それ以来その人と撞く時に気を使うようになり嫌になりました。

一、撞くのが遅い。

傾向として始めた直後はみなさんテンポ良く撞いているのですが、少し知識や技術が身に付くとプレー中に考える時間がぐんっと多くなります。

遅く撞くデメリットとしては、リズムに乗れない、撞く量が少なくなる、タイムルールが入った時に対応できない、という事があげられます。

リズムに乗るといのは、アップテンポの曲を聞くと気分が楽しくなるように自分の気持ちを高揚させることです。

遅いリズムだと気持ちよく撞き続けていられなくなるんですね。

撞く量が少なくなるというのは自分が1球撞く間に他の人が2球撞くのであれば、同じ時間練習していても差が出てしまいます。

最初は撞きこむことも大事です。

タイムルールとは1球に対する持ち時間が決まっているルールです。(30秒、35秒、45秒等)

公式戦ではよく採用されますが、そういう場に遭遇したときに早く考えて撞くことができなければ(自分のリズムを守ることができなければ)

いつもはできていることが出来なくなり敗因に繋がってしまいます。

ん？でもそれはマナーとは関係ないのでは？

いえいえ、同じ時間を共有しているのですから自分が1球に対して時間を使えば使うほど相手の時間を奪っているのです。

学校帰り、仕事帰りに遊ぶ貴重な時間を楽しみたい！という理由から、遅く撞く人はどうしても敬遠されがちです。

考えるべきところは時間を使い、テンポよく撞き続けましょう。



余談ですが、日本のトッププレイヤー川端聡プロ、大井直幸プロは「早撞き」といわれる程非常にテンポ良く清々しいプレーを披露してくれます。

女子プロ界1の早撞きプレイヤー大井由希子プロも、リズムに乗ったプレーで相手を圧倒させ観客を沸かせます。

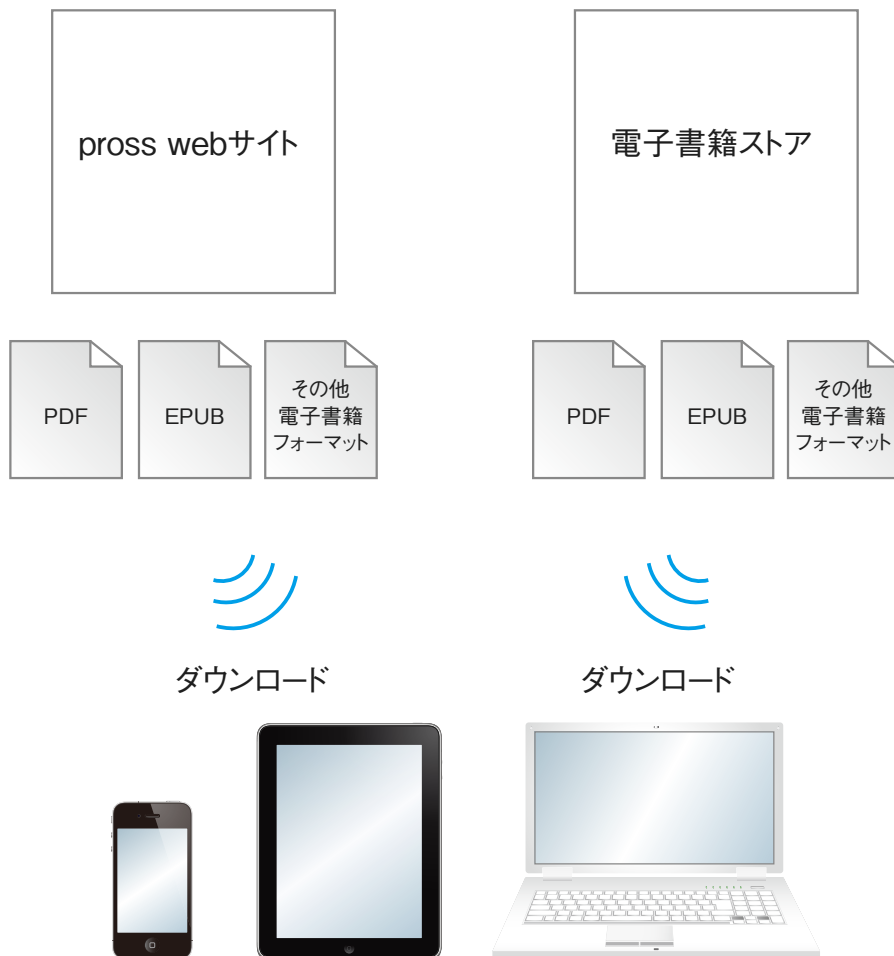
見ている人が楽しくなるようなカッコいいプレイヤーを目指したいですね♪

さて、とりあえずマナーの話は小休止。

今回は「ビリヤードというゲームについて」です。

今日も楽しく練習しましょう！

ご利用方法



pross webサイト (<http://pross-paper.com/>)、もしくは電子書籍ストアからモバイル、タブレット、パソコンにダウンロードしてご利用ください。

スマートフォン、タブレット端末をご利用の場合

スマートフォン、タブレットからご利用の場合は、電子書籍用アプリをご利用ください。

通常版 ○○○.pdfファイル	iPhone、iPad	「iBooks」、「GoodReader」など
	Android	「Adobe® Reader®」、「i文庫 for Android」など
モバイル版 ○○○.epubファイル	iPhone、iPad	「iBooks」、「i文庫」など
	Android	「Aldiko Book Reader」、「CopperReader」など

writer

森川恵 スタイリスト

MRA_COSO 都内某画廊勤務

UMI エステティシャン

松尾ハジメ フリートレーナー

後藤田佳奈 プロビリヤードプレイヤー

staff

加藤智也

マスマン

若尾智行

TAKA

亀井研二

PROSS

<http://pross-paper.com/>

お問い合わせ先 Mail: info@pross-paper.com

本誌のコンテンツ(以下「本コンテンツ」)は、有償又は無償で、当方が認めた方法に従ってのみ利用することができます。本コンテンツは、個人的な使用の目的でのみ利用することができるものとし、当方の事前の承諾なく、店舗、サイトなど不特定多数に利用させる場所、複製、貸与、公衆送信その他著作権法で認められている私的使用の範囲を超えて利用することはできません。

本コンテンツの著作権は、当方又は当該コンテンツの著作権者に帰属し、許可なく複製、転用、販売、蓄積等著作権法で認められている私的使用の範囲を超えて利用することはできません。また、本コンテンツの内容を変形、変更、加筆、修正等することは一切できません。