



～表現文化祭～

表現で人と人がつながる場所

表現は、特別な人だけのものではありません。
歌うこと、描くこと、体を動かすこと、言葉にすること——
実は身近なところにも表現できることはあります。

大切なのは、上手くやることではなく、
自分の中にある気持ちやイメージを外に出してみることに。

正解も不正解もなく、
あなたの感じたままがそのまま表現になります。
少し勇気を出して、一歩踏み出してみませんか。
『表現する楽しみ』にぜひ触れてみてください。

2026年4月25日(土) 17:00～21:00

2026年4月26日(日) 10:00～17:00

@北とぴあ内 展示ホール・スカイホール・さくらホール

※入場無料(ミュージカル公演のみ有料) 入退場自由

子ども表現ワークショップ

異文化理解をテーマにしたミュージカル「A COMMON BEAT」の楽曲を使って世界のダンスや自己表現アクティビティを体験！

※事前申し込み制



株式会社はぐくむ

～ジャーナリングワークショップ～

個性や才能が響きあうジャーナリングの場。対話を通して、あなたの物語が動き出す。さあ、本当に叶えたい未来への願いを描こう。

4月26日(日)

10:00-11:00/11:15-12:15/13:30-14:30/15:15-16:15

HAGUKUMU NOTE
今話題のジャーナリングで
まだ見ぬ未来を描こう。
あなたらしい2026年度の幕開けを。

4/26 (日) 10:00-11:00 / 11:15-12:15 / 13:30-14:30 / 15:15-16:15

参加費：無料！
HAGUKUMU NOTE
一部プレゼント付き。

VISIONボードも作成！

老舗企業珈琲店

～保守な文化、ちょっとエモく変えてみる？～

カタめな伝統企業の”働き方”を、社員主導の対話でアップデート。個性が響き合う職場を作る、こんな活動どう思う？ぜひ皆さんの声を聞かせてください。



日常を彩るカメラ&スマホ写真講座

-プロ直伝の写真術-

「プロが伝授！カメラ講座」誰でも素敵な写真が簡単に！

一眼カメラの使い方からスマホでキレイに撮る方法まで、実例を参考に気軽に学べます。一眼カメラの体験も♪

プロが伝授！簡単カメラ講座 F値って何？ 子どもを可愛く
最初に買うスマホは？ 結婚式をキレイに撮るコツ
視線誘導 ポートレートモード スマホでカッコよく
美しい景色が撮りたい 構図って何種類？
被写体深さ 日の丸構図
窓枠効果 写真に変な線が出ちゃう
プロとアマチュア何が違う？
ライブ写真を撮りたい シャッタースピード iOS
エモい写真ってどういう写真？

ブースで見れる！聞ける！触れる！

お絵かき屋のぶを

身近にある道具や食材などをスケッチし、まったく新しいキャラクターを生み出します！みなさんのアイデア力を使って、一緒に描くことを楽しみましょう！

4月26日(日)

11:30-12:20/14:45-15:35/16:00-16:50



旅する全盲ヒッチライダー！ 山ちゃんのトークショー

4年前に失明。絶望の中、コモンビートと出会い、表現の喜びに目覚める。現在は行く先々でタンデム自転車の漕ぎ手を探すヒッチライド旅を実践。新たな生の在り方を体現中。

4月26日(日)16:00-16:30 ランウェイステージにて開催！



あわいろ 表現をめぐる小さな対話

日常の中の小さな感情をそっと扱う「あわいろ」今回は”表現”をテーマに、表現することへの喜びもためらいも不安も期待もわからなさも全部大切に分かち合えたら嬉しいです。

4月26日(日)10:30-11:20/11:30-12:20/15:00-16:00



なりきりフレーム展

お題にそったシチュエーションに合わせてあなた自身で表現してみよう！



ミュージカル衣装ランウェイ

「表現の舞台に立つ」をすべての人に。本物の舞台衣装×スポットライト×チェキで、この日だけの特別なランウェイ体験を！

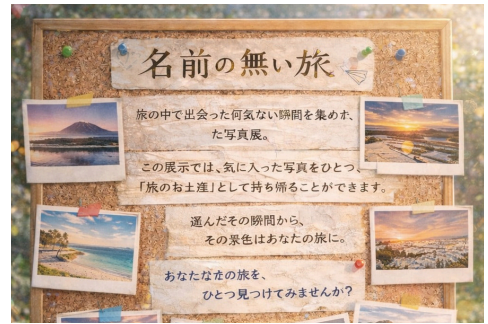
4月26日(日) 12:00-12:10/12:30-12:40/15:10-15:20



※コンテンツやタイムテーブルは予告なく変更になる場合があります。

合同写真展 -名前の無い旅-

旅の中で出会った何気ない瞬間を集めた写真展。この展示では、気に入った写真をひとつ、「旅のお土産」として持ち帰ることができます。選んだその瞬間から、その景色はあなたの旅に。あなただけの旅を、ひとつ見つけてみませんか？



志桜里

ウクレレ弾き語りや今までの音楽活動の展示を通して、自分の想いや世界観を表現します。歌を始める前にはできなかった、「自分でいること」や「自分を表現すること」への勇気を誰かにも届けられますように。



earth FUNTRY!

「環境問題を楽しく考えるミュージカル」で実際に使用した、古着のみでリメイクしたかわいい衣装を展示します♪
「ミュージカル絵本化プロジェクト」の参加者も大募集中です♡



Life Artists (らに)

~Vedic Artライブペイント×自由にわたしを表現しよう~

ライターの音に包まれながら、自由に描くVEDIC ARTのライブペイント。デンマークのフォルケホイスコーレで学んだVEDIC ARTをプチ体験しながら、心のままに表現する時間。あなたの中にある“アーティスト”に出会ってみませんか？



てあみちゃん

今年レンタカーで行った日本横断の旅で、日本の魅力を再発見しました。その思い出を大好きな編み物で表現。20都府県のアップリケを通して表現の自由さを感じてもらいたいです。



～ZINEブース～

ハニ

万年ダイエットの皆さんへ。もう痩せるために自分を責めなくていい。自分を愛しながら続ける「最後のダイエット」

食べたいのは仕方ない
100の言い訳



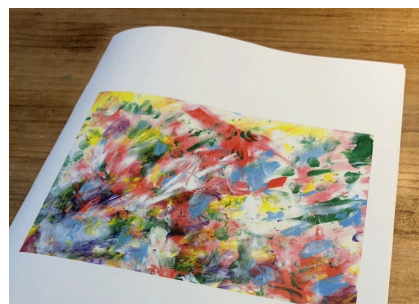
薫海（ゆきみ）

暗いものは暗いままで。静かなものは静かなままで。そういう温かさがこの世の片隅に存在することを知り、影があるから光があると思えた出来事について綴りました。



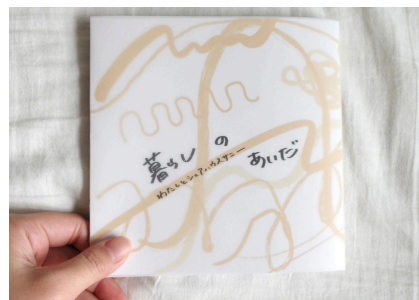
藤木耀（ぽかり）

ひとと繋がりたい。本音で表現したい。市民ミュージカルのキャスト兼スタッフとしての体験を通して、「個人的な語り」が、社会に接続される瞬間を描く。内側に情熱を抱えたひとの背中を押すZINE。



シェアハウス サニー

シェアハウスサニーで暮らす12人のZINE。同じ空間で過ごす「暮らしのあいだ」に一人では生まれえない緊張、喜び、感謝があります。共に生きる中で生まれる小さな変化を綴った一冊です。

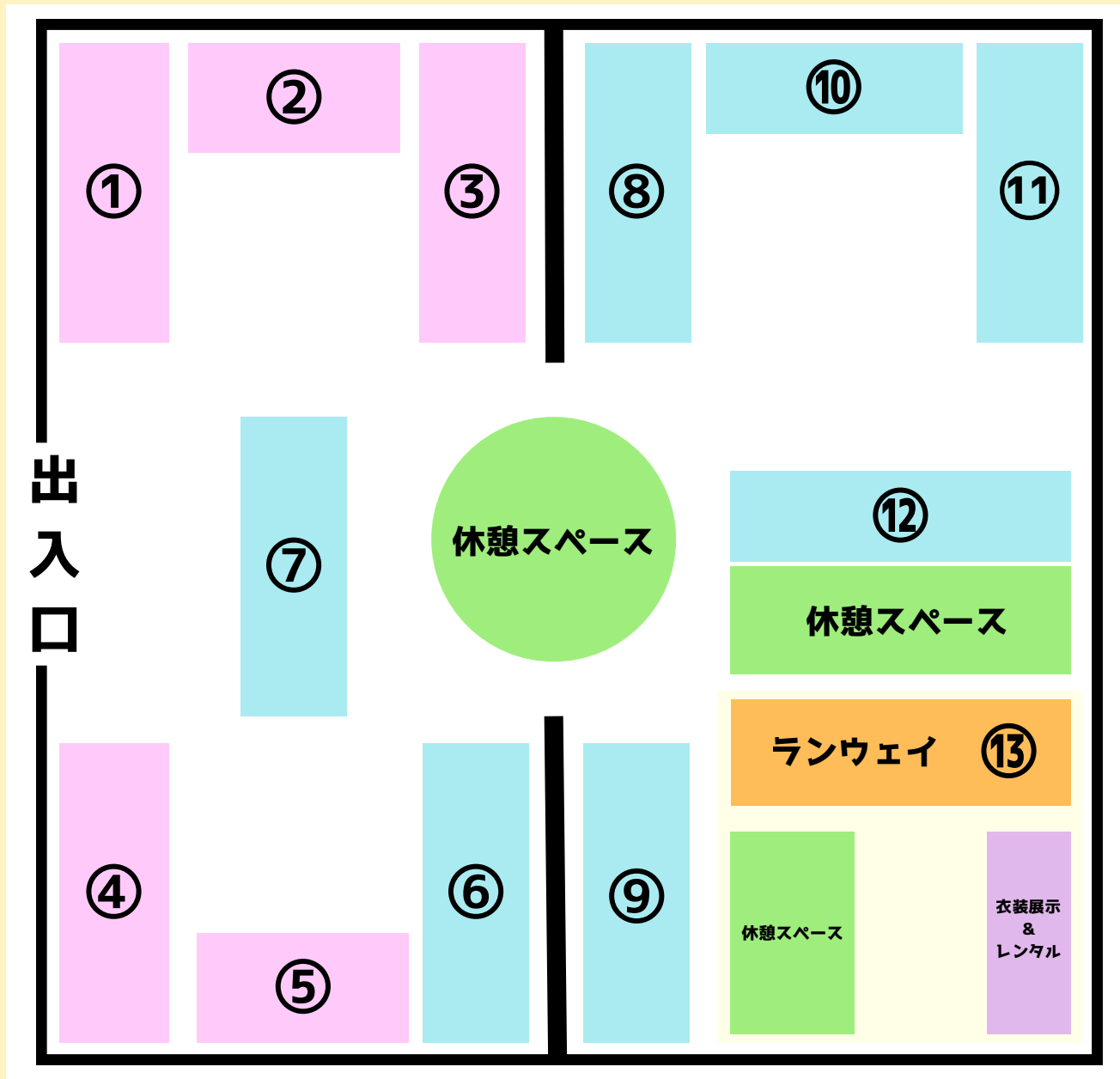


67期東京100人100日ミュージカル ®プログラム企画展示

67期東京100人100日ミュージカル®プログラムに関する展示を行います！
キャスト・スタッフたちの熱い思いをご覧ください！



FLOOR MAP



①お絵描き屋のぶを

②株式会社はぐくむ

～ジャーナリングワークショップ～

③志桜里

④老舗企業珈琲店

～保守的な文化、ちょっとエモく変えてみる?～

⑤あわいろ

表現をめぐる小さな対話

⑥earth FUNTRY!

⑦合同写真展 -名前の無い旅-

⑧なりきりフレーム展

⑨Life Artists! (らに)

～Vedic Artライブペイント×自由にわたしを表現しよう～

⑩日常を彩るカメラ&スマホ写真講座

-プロ直伝の写真術-

⑪てあみちゃん

⑫ZINEブース

⑬旅する全盲ヒッチライダー!

山ちゃんのトークショー

TIME TABLE

4.25(土)

さくらホール(2階)

スカイホール(14階)

◆10:00

◆12:00

◆14:00

◆16:00

◆18:00

◆20:00

◆21:00

	17:15~18:00 子どもワークショップ
19:30~21:00 ミュージカル 土曜夜公演	

4.26(日)

さくらホール(2階)

スカイホール(14階)

展示ホール(地下1階)

◆10:00

◆12:00

◆14:00

◆16:00

◆18:00

◆20:00

◆21:00

	10:45~12:00 子どもワークショップ	
13:00~14:30 ミュージカル 日曜昼公演		10:00~17:00 表現文化祭 体験ワークショップ &展示ブース
	15:15~16:30 子どもワークショップ	
17:30~19:00 ミュージカル 日曜夜公演		

~STAFF~

フェス統括 兒玉龍人

フェスコアスタッフ 村松美羽 山下真緒

フェススタッフ 海津若菜 荻山実怜 小田原七穂 桐葉恵

久保田真由美 熊澤智美 木暮美樹 佐藤祥

田島さくら 土居奈由子 二瓶力 馬場亮輔 藤井滯奈

光増明里 村田大樹 山中優里奈 吉川尚吾

パンゲア(事務局)フェス運営チーム

森友介 鈴木洋平