

H^{OSTELLING} Magazine



COVER INTERVIEW

林瑠奈
(乃木坂46)

新しい自分に出会うために



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。





おいしい顔で、
いきましょー！



ランチパック



06.13 SAT .14 SUN サンドーム福井	06.24 WED .25 THU 横浜アリーナ	07.04 SAT .05 SUN 真駒内セキスイハイム アイスアリーナ
07.11 SAT .12 SUN 広島グリーンアリーナ	07.15 WED .16 THU 大阪城ホール	07.25 SAT .26 SUN セキスイハイム スーパーアリーナ
08.08 SAT .09 SUN マリンメッセ福岡A館	08.20 THU .21 FRI .22 SAT .23 SUN 明治神宮野球場	



乃木坂46 真夏の全国ツアー2026 開催中!

詳細は乃木坂46公式サイトをチェック!



最新シングル 是非に及ばず 7/22(水) 発売決定!

日本ユースホステル協会は日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟 (Hostelling International) や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

こどもはおとなに。
おとなはこどもに、
なれる場所。



- 02 Cover Interview
林 瑠奈(乃木坂46)
新しい自分に 出会うために
- 08 Youth Hostel Pick up
積丹ユースホステル
とれたての積丹の旬を味わい、
潮騒を聞きながら蒼い海を望む贅沢
- 12 Hostelling Magazine × 地球の歩き方
お手頃価格で憧れのヨーロッパ旅行！
ポーランド
-クラクフ-
- 16 鉄道写真家 櫻井 寛「列車で行こう！」
- 18 松鳥むうの晴れときどき旅びより
- 20 YH-GUIDE ユースホステルガイド
北海道 / 青森県 / 岩手県 / 宮城県 / 秋田県 / 山形県

※本誌の情報は2026年6月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。

発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会 編集・発行人 寺島 真

TEL.(03)5738-0546 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1国立オリンピック記念青少年総合センター内

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

新しい自分に 出会うために

林 瑠奈 (乃木坂46)



PROFILE

乃木坂46

林 瑠奈 (はやし るな)

2003年10月2日生まれ、神奈川県出身。乃木坂46 4期生。2024年10月に『最強新コンビ決定戦 THEゴールデンコンビ』(Prime Video)の番組サポーターを務める。2025年12月には、フジテレビの縦型ショートドラマアプリ「FOD SHORT」で『そば屋のおっさん、実は最強のフィクサー』に出演。2026年3月に日本大学芸術学部映画学科卒業。在学中に、自身が監督を務めた作品が「第5回 TYO学生ムービーアワード」で銅賞を受賞。2026年9月からミュージカル『民王』、そして、12月からはミュージカル『FOUR MINUTES -4分間のピアニスト-』にも出演が決定するなど活躍の場を広げている。

スタイリスト: 鬼束香奈子

ヘアメイク: 小坂知未

フォト: 小林潤次(七彩工房)

インタビュアー: 中島香菜(株式会社YOSCA)

ブラウス・パンツ: GANNI/GANNI SHIBUYA PARCO(03-6820-6215)/靴: モーダ・クレア(03-3875-7050)/リング: VENDOME AOYAMA/ヴァンドーム青山本店(03-3409-2355)/イヤーカーフ: LAH/ヴァンドームヤマダ(03-3470-4061)

新しい自分に 出会うために

林 瑠奈 (乃木坂 46)

レンズの向こう側を 想像するチカラ

—3月に大学をご卒業されたと同いまして！
おめでとうございます！

ありがとうございます！無事、卒業しました。

—映画学科に在籍されていたそうですが、どうして映像を学ぼうと思ったんですか？

元々「映像ディレクターになりたい！」という夢をもっていたわけではなかったんです。16歳で乃木坂46に加入して、高校卒業を前に自分の人生を考えたときに「まずは大学に通って知見を広げたい」と進学することを決めて、「4年間という時間を過ごすなら、乃木坂46の活動に関わるような、何かプラスになる勉強がしたい」と思ったんです。私は加入前から乃木坂46の映像作品がすごく好きだったので「ひとつひとつの作品を論理的に理解できたら、魅力を発信するときに役に立つんじゃないか」と思って、映画学科を選びました。

ちなみに入学直後、クラスで好きな映像作品や監督について話す機会があったんです。そのとき私は、自分の個人PVを含め、乃木坂46の映像作品をたくさん撮ってくださっている伊藤衆人監督の名前を挙げさせていただきました。伊藤監督の映像は、ただ美しいだけでなく、メンバーの要素の盛り込み方とか、ファンの心に「刺さる」映像。「ファンの方への深い愛が作品の背景にある」と、そんな話をしたような記憶があります(笑)。

—乃木坂46への想いがあっての進路選択だったんですね！大学では「撮る側」、乃木坂46では「撮られる側」。その両方を行ったり来たりすることで、戸惑うことはなかったのでしょうか？

戸惑うというか「スタッフの方の気持ちも分かることが、時に苦しく感じる」という感覚はありました。例えばMVの撮影現場で、スケジュールが遅れたり、逆に急いだりすることってあるんですけど、大学に入る前は「なんで今、待っているんだろう？」「なんで急いでいるんだろう？」って、状況がよく分かっていなかったんです。でも映像制作を勉強すると、その原因が技術的なトラブルだったり、メンバーの私たちがどうにかできる問題ではなかったりすることも分かってしまう。そうすると、スタッフ

の方の焦る気持ちも、メンバーの不安な気持ちも分かるので、どっちにも「ごめん！」みたいな気持ちになるんです。勝手に(笑)。ただ、その分、現場の見え方も変わりました。フレームに映っているのは私たちだけでも、その外には何十人もの方の方でいて、いろんな準備や調整をしてくださっている。その存在のありがたさを、より強く感じるようになりました。

—「乃木坂46の活動に生かしたい」と選んだ道が、実際に現場の見え方まで変えてくれたんですね！大学生活を振り返って、他にも「変わったな」「成長したな」と感じることはありましたか？

一番の変化は…少し社会的になったことですかね(笑)。入学したばかりの頃は「自分一人でも何でもやっていくものだ」と思って、一人でガードを高くしていたというか。大学って、本当にいろんな人が集まる場所じゃないですか。住んでいる場所も、育ってきた環境も、趣味も好みも違う。私自身、人見知りなところもあったので、最初はそんなクラスメイトたちとどう距離をとればいいのか分からなくて、正直戸惑うこともありました。でも、私が通っていた映画学科は、人と関わらなきゃいけない場面がたくさんあって。授業や制作を通してクラスメイトと一緒に過ごす中で、みんなは私をそのまま受け入れてくれているように感じたんです。学生の私も、乃木坂46のメンバーとしての私も。「そうか、こうやって、そのまま受け入れていいんだ」と気付かせてもらったことで、人を受け入れることにも、受け入れてもらうことにも、自然と慣れていった感覚があります。それは大学以外の場でも、乃木坂46の活動の中でも生きています。クラスメイトの存在は、本当に大きかったですね！

—映像を学んだことも、友人たちとの出会いも、これからの林さんの表現につながっていきそうですね！

そう思います！在学中、私が監督した作品が「第5回 TYO学生ムービーアワード」で銅賞をいただいたんです。自分でつくった映像を発表したのはそれが初めてだったので、作品を観ていただけただけがとてうれしかったです。これからも、自分の作品をどこかで観ていただく機会があったらいいなと思っています。大学の友人たちの中には、卒業後も自主制作で映画を撮っている人もいて、その姿に憧れるんです。私もいつか、自分の撮りたい画を、仲間と一緒に撮れたらいいなと思っています。



それから「自分のPVを撮ってみたい」という夢もあります。自分で監督して、自分で出演するというのは、なかなかできることではないと思うので。いつか実現できたらうれしいです！

本当の初挑戦 新しい自分に出会うために

—今年、2本のミュージカルへの出演が発表されましたね！

そうなんです！9月から始まるミュージカル『民王』では、武藤翔の同級生・南真衣役を演じさせていただきます。池井戸潤さんの小説が原作の、政治をテーマにしたコメディ作品なんですけど、内閣総理大臣・武藤泰山と、その息子・翔の心と身体が入れ替わってしまっ…というストーリーで、9月に東京・シアタークリエ、10月に大阪・梅田芸術劇場 シアター・ドラマシティ、福岡・博多座でやらさせていただきます。

12月からは、ミュージカル『FOUR MINUTES -4分間のピアノスト-』に出演します。この作品は、女子刑務所を舞台に、年若いピアノ教師クリューガーと、ピアノの才能を持つ受刑者ジェニーの出会いを描いたドイツ映画が原作で、私は、安蘭けいさんが演じるクリューガーの人生に深く関わる、ハンナという役を演じます。12月に東京芸術劇場 シアターウエスト、来年1月に大阪・梅田芸術劇場 シアター・ドラマシティで上演します！

—ミュージカル初挑戦で話題作への出演が続きますね！「ミュージカルに挑戦してみたい」という思いは、以前からあったんですか？

ミュージカルや舞台のお仕事には、ずっと密かに憧れていました。小さい頃から母に連れられて舞台を観に行っていたので、観劇はわりと身近なものでした。ただ、それがはっきりとした「憧れ」に変わったのは、乃木坂46に加入してからだと思います。私は乃木坂46の活動の中でもライブがすごく好きなんです。同じ段取りで、同じことをやっても、その日のお客さんの反応や表情、自分の感情によって、まったく違うものになる。でも、それは全部残しておけない。その瞬間にしか存在しないものだからこそ、尊いなと思っていて。舞台も、同じように「その瞬間にしか生まれられないもの」。メンバーが出演している舞台やミュージカルを劇場で観るたびに「いつか私もこの世界に入りたい」と感じていました。

実は、ここ数年は「自分の現在地が分からない」と感じる時期でもありました。まだ年齢的には若いという自覚もあるし、ありがたいことに、たくさんの方に愛されるグループにもいる。でも、自分が本当は何をしたいのか、何が向いているのかが分からなくて。そんな中で、マネージャーさんとお話しする機会に、これまであまり人に言っていなかった「ミュージカルに興味がある」「舞台に立ってみたい」という気持ちを、自分から伝えました。



それからしばらくして、今回の作品のオーディションのお話を
いただいて。オーディションに向けて、準備を続けてきました。
加入前の坂道合同オーディションや大学受験のとき以来、誰か
に試されるような場面をしばらく経験していなかったので、自
分の現在地を知るためにも、挑戦してみたいと思ったんです。

—出演が決まったときは、どんな気持ちでしたか？

ありがたいことに出演が決まって、もちろんうれしかったです。
ただ、正直まだ実感がないというか…。実感がないから落ち着
いていられるだけで「お稽古が始まったら、きっと一回落ち込む
んだらうな」と思っています(苦笑)。でも、自分で決めた挑戦
ですし、しっかり準備して向き合うだけだと思っています。頑
張ります！

—大学卒業とミュージカルへの挑戦。大きな転機の年になりそ
うですね！

そう思います。先輩や同期の卒業が続いて、グループの中での
私の役割もきっと変わっていきますし、今までのように「学生」
と「アイドル」のどちらにも居場所がある環境ではなくなりました。
乃木坂46と真剣に向き合っていくタイミングだし「新しい
自分を出せる場を作っていかないか」と思っています。今年初挑戦
する舞台では、とにかくがむしゃらに向き合う姿をお見せでき
ると思います。劇場で見ただけだったらうれしいです！

▲ 旅は「考えない」ための時間 目に映るものを、そのまま受け取る

—舞台への挑戦に加えて、グループの活動では今年も「真夏の全
国ツアー 2026」がスタートしましたね！6月の福井公演に始ま
り、8月の明治神宮球場4DAYSまで続くツアーになります。見
どころを教えてください。

今年もいろいろな場所を回らせていただくので、すごく楽しみ
にしています！福井は初めてですし、広島も久しぶり。全国ツ
アーという形じゃないとお会いできないファンの方々と、直接
お会いできるのがうれしいです！前キャプテンの梅澤美波さん
が卒業されてから初めての全国ツアーでもあります。私たち後
輩がグループを引っ張っていくツアーになると思うので、私自
身もいつもとは違う新鮮な気持ちです。「こんな乃木坂46、見
たことなかった！」と感じてもらえるようなステージをお見せで
きたらと思っています。

—毎年、全国ツアーではさまざまな地域を訪れると思いますが、
ツアーで訪れた先での思い出を教えてください！

忘れられないのは 2022年の全国ツアーのときの北海道です。
そのときはスケジュールの関係で朝に少し自由時間があって、

メンバーみんなで北海道ならではの定食が食べられるお店に
入ったんです。でも私、そのときちょうど虫歯が痛くて…(苦笑)。
忘れもしない、焼きハラス定食。目の前にあるのに全然食べら
れなかったんです…。今年もまた北海道に行けるので、今度こ
そりベンジしたいです。北海道のおいしいものをたくさん食べ
ます！

—まさかの悲しい思い出(笑)。ぜひリベンジしてください！お
忙しいとは思いますが、プライベートで旅行に行くことはあ
りますか？

行きますよ！自分で全部計画を立てるタイプではないので、友
人やメンバーと一緒にいくことが多いです。大学の友人が岡山
出身で、その子とは倉敷に何度も行っています。新幹線で行く
ことが多いんですけど、この前はサンライズ出雲という寝台列
車にも乗りました。その土地をよく知っている人と一緒だと、
観光スポットだけでなく、地元の方だからこそ知っているお
店や場所にも出会えるんです。少しだけ“地元”に近づけた気が
して、それが楽しいですね。オススメは、倉敷から少し離
れた「ブラジリアンパーク 鷺羽山ハイランド」。観覧車やスカイ
サイクルから見える瀬戸内海がとてもキレイで、趣があって、
ゆっくり楽しめる感じも好きです。

—地元の方と巡ると、知らなかった場所が“自分の場所”になる
感じ、分かります！ちなみに、国内だけでなく海外に行くこと
もありますか？

—昨年、韓国に行きました！気付いたら日本を出て、気付いた
ら帰って来ました(笑)。ひとりで買い物をしたのですが、普段、

日本だと店員さんと話すのがあまり得意ではなくて、お店に入
るだけでもハードルが高いんですけど、なぜか海外だと「もうや
るしかない！」という感じになるんですね。日本だと絶対でき
ない試着もできて、お洋服も買えました(笑)。言葉が通じない
場所のほうが、逆に社会性が発揮されるんですかね…日本だと
普通のご飯屋さんに入るのも少し緊張するんですけど、海外の
ように日常を離れた場所だと、不思議と平気なんです。街を歩
きながら地元の方で賑わっているお店を見つけてフラッと入っ
たり(笑)。

—それは旅慣れた人の楽しみ方かもしれないです(笑)。ちなみ
に、もし宝くじが当たったら、次はどこへ行きたいですか？

ベトナムに行きたいです！ベトナムに行った友人から「食事の好
みが合うと思うよ」と教えてもらって、それから個人的にも行っ
てみたいと思っているんです！

—林さんにとって、旅をしている時間はどんな時間なのでしょう
か？

「考えない時間」ですかね。以前、海外の街を歩いているときに
気付いたんですけど、知らない土地に行くと、そこにいだけで
入ってくる情報量が多いんです。目に入るもの、聞こえるもの、
匂いとか、いろんなものを五感で感じるので「スマホで情報を得
よう」という気持ちにならなかったなあ。いだけで満足という
か、お腹いっぱいになるような。あれこれ考えずに、目の前に
あるものをそのまま受け取れるんですね。私にとって旅は「考
えることを一回やめて、インプットする時間」なのかもしれない
です。



👑 乃木坂46 NEWシングル「是非に及ばず」発売決定！

2026年7月22日(水)に乃木坂46 42枚目シングル「是非に及ばず」が発売されます！
表題曲のセンターを務めるのは、5期生の一ノ瀬美空。林瑠奈も選抜メンバーとして
活動します！ぜひチェックしてください！

👑 乃木坂46「真夏の全国ツアー2026」開催中！

2026年も夏の恒例「真夏の全国ツアー」現在開催中です！
昨年よりも1か所増えて、福井、神奈川、北海道、広島、大阪、宮城、福
岡、東京と全国8か所を巡ります！
今年の夏も、全国各地でのライブをぜひお楽しみください！



抽選で 林瑠奈さん直筆サイン入り色紙1名様にプレゼント！

ご応募は日本ユースホステル協会ホームページの専用お申し込みフォームから！

<https://jyh.jp/hm>

応募バ切:2026年8月末日

※当選者にはこの応募時にご登録いただいた
メールアドレス宛にご送付いたします。
@jyh.jpからのメールが受信できるように
設定をお願いいたします。

