

Tokyofm

Life time audio 80.0

04-05

Apr.- May 2026

TOKYO FM Broadcasting co.,Ltd.
TIMETABLE

Angelina 1/3

Tanbo Mizokami



はじめよう!

僕らの
新授業

School of Lock!
TOKYO FM
JFN 38 STATIONS
22:00-23:55
スクールオブロック!

ラジオの中の学校『SCHOOL OF LOCK!』が、開校20周年の節目を越えてこの春リニューアル。新学期、教壇に立つのは、史上初となる女性校長・アンジェリーナ1/3と、新教頭のラップ芸人・溝上たんぼによるでこぼこコンビ! 2人がこの学校で紡ぎ出す、新しい“授業”への想いとは? その熱量をダイレクトにお届けします。

— 就任が決まったときのお気持ちを教えてください。

アンジー校長: こもり校長の退任を聞いたとき、「校長が大切に紡いできた言葉や生徒との絆を引き継ぐのは、隣で時間を共にしてきた私だ!」という覚悟がすぐに芽生えました。『SCHOOL OF LOCK!』の20年間の歩みや、番組を大切にしてきた卒業生たちの思いも乗せて、新しい歴史を切り拓いていきたいです。

たんぼ教頭: 正直、最初は「僕で大丈夫だろうか」という不安が一番大きかったです。歴代の校長・教頭の並びに自分が入るなんて、ギャップが大きすぎるんじゃない!? って(笑)。でも、アンジー校長とマイクの前に立ったとき、「自信を持って直進するのみだ」と気持ちが切り替わりました。

— お互いの印象はいかがですか?

アンジー校長: たんぼ教頭は、嫉妬するくらい面白いワードセンスを持っていて、言葉の“耳心地”を大切にできる人。放送でも、

生徒のお守りになるような一言をポンと出してくれるはず。これからが楽しみです。

たんぼ教頭: 引っぱり張ってくれる頼もしいところが僕の妹にそっくりで…(笑)、初対面から実家にいるかのような安心感でした。

— 自分自身の10代を振り返って、リスナー生徒に伝えたいことは?

アンジー校長: 私は小学校の頃にいじめに遭い、不登校だった時期があります。中学でも父を亡くし、当時は「自分の気持ちを誰かに伝えても意味がない」と塞ぎ込んでいました。でも、音楽に出会って救われて今がある。10代は選択の連続で、すぐに正解を求めたくなるけれど、続けた先で初めて正解になるもの。だから生徒たちにも「君の選択は大丈夫だよ」と心から伝えたいです。

たんぼ教頭: 僕は引っ込み思案で、1人でノートにお笑いのネタを書き溜めているようなタイプでした。でも高1のときに勇気を出してクラスで漫才をやったら周りにめっちゃウケて、それが芸人を目指す

たんぼ教頭
アンジー校長

君なら、
心から大丈夫。

空回ってでも
殻破れ!!



はじめよう! 僕らの新授業



きっかけになったんです。医者のお父さんに認めてもらうまでには時間がかかりましたが、上京後、テレビでの姿を褒めるメールが届いた時はぐっときましたね。あの一歩があったから、今の僕がいます。だから生徒にも、滑っても、泥臭くてもいいから殻を破る勇気を持ってほしい、その思いを伝えたいです。

— これからどんなコンビになっていきたいですか?

たんぼ教頭: 校長・教頭と言いつつ、“近所の姉ちゃん・兄ちゃん”のような距離感でいたいですね。親や先生には言えないことも、僕らになら話せるとしてもらえる存在になりたいです。

アンジー校長: 生徒に直接会いに行ける機会も作りたい! 「私たちはマジで、君たち一人ひとりのこと

を思いながら毎日過ごしているからね」と、ちゃんと伝えたいです。

— 最後に意気込みをお願いします。

アンジー校長: こもり校長からバトンとして受け取った「アンジーは大丈夫」という言葉を、今度は私が生徒のみんなに託したいです。「本当に大丈夫かも」と生徒が思えるように、しっかりと言葉を届けていける校長でありたいと思います。

たんぼ教頭: 僕もそうでしたが、10代の頃って、つい自分に言い訳をしたり、折り合いをつけて守りに入ってしまう瞬間が誰にでもあると思うんです。僕はそんな生徒と一緒に悩み、選択肢を広げる手助けがしたい。これから、直球でぶつかっていきます!



PROFILE

アンジー校長
(アンジェリーナ1/3)

ガールズバンド「Gacharic Spin(ガチャリックスピン)」のマイクパフォーマンス。2026年2月18日には、ソロプロジェクト「aily」として1st EP『aily』をリリース。Eテレ 天才てれびくん新シリーズ『天才てれびくんgrow(グロー)』のメインMCに就任するなど、活動の場を多岐に広げている。

たんぼ教頭
(溝上たんぼ)

“ラップ芸人”として、ラップを取り入れたネタを発信中。SNS(Instagram, TikTok, YouTube)の動画が年間約2億回再生されるなど、若年層を中心に人気を集める。「若手芸人HIPHOP同好会」やラップユニット「ファーマーとパンペン」でも活動し唯一無二の存在感を放つ。

時間割 『SCHOOL OF LOCK!』月曜～金曜 22:00～23:55
TOKYO FM/JFN38 STATIONS

MON — THU				FRI
22:00～ 生放送教室				SCHOOL OF LOCK! FRIDAY 学校運営 戦略会議 22:30
1週目 NEW コレサワ LOCKS! コレサワ	2週目 NiziU LOCKS! NiziU	3週目 INI LOCKS! 高塚大夢(INI)	4週目 新しい学校の リーダーズLOCKS! 新しい学校の リーダーズ	ビーバー LOCKS! SUPER BEAVER
22:15～				
23:00～ 生放送教室				
MON ミセス LOCKS! Mrs. GREEN APPLE	TUE Saucy LOCKS! Saucy Dog	WED NEW Chevon LOCKS! Chevon	THU 乃木坂 LOCKS! 賀喜遥香(乃木坂46)	
23:08～				
23:30～ 生放送教室				

NEW 「コレサワ」先生、「Chevon」先生がレギュラー講師に仲間入り!

Program
あなたの生活を彩る、TOKYO-FMのおススメ番組!

毎週土 22:00 - 22:55
SPITZ 草野サマネがパーソナリティを務める番組が4月より、毎週土曜22時に"お引越し"!

『SPITZ 草野サマネのロック大陸漫遊記』
出演:草野サマネ (SPITZ)

草野サマネが「ラジオを乗り物に、音楽を地図代わりに、毎週さまざまな独自テーマで音楽を漫遊する当番組が、4月より毎週土曜22時~22時55分に移動! キャンディポップ、昆虫、フリークビート...など、幅広い音楽をナビゲートしていきます。ぜひお聴きください!
https://www.tfm.co.jp/manuyuki/

毎週日 23:30 - 23:55
鈴木おさむと社会学者・古市憲寿の異端コンビが世の中のあらゆるトピックを本音100%で語り尽くす新番組!

『鈴木おさむ×古市憲寿 日曜日夜に、こっそり』
出演:鈴木おさむ、古市憲寿

鈴木おさむと古市憲寿のコンビによる新番組がスタート! さまざまなメディアで独自の視点に基づいた鋭い発言が注目される両名が、社会情勢から芸能、エンタメ、世の中の事件まで、2人が気になったニュースについて日曜深夜に「こっそり」語り合います。また、TOKYO FMポッドキャストでは、放送では泣く泣くカットしたエピソードを配信中!
https://www.tfm.co.jp/kossori/

毎週金 14:30 - 14:55
金曜午後は、ラジオで"インナーケア"をはじめましょう! 森進香がさまざまなゲストと、毎日を輝かせるヒトを探ります。

『KANEKA Good Chemistry』
出演:森進香

森進香が、第一線で活躍し続けるゲストを迎え、その輝きの源を探るインナーケア・ラジオプログラム。多彩なゲストの日々の習慣や大切にしている想いから、心と体を整えるヒントをお届けします。スタジオで繰り広げられるトークセッションから生まれる「Good Chemistry」をぜひお楽しみください。

毎週日 7:30 - 7:55
松井玲奈を新パートナーに迎え、4月リニューアル! リスナーのみなさんの気になるあれこれメッセージも募集中!

『杉浦太陽×松井玲奈 日曜まなびより』
出演:杉浦太陽、松井玲奈

あなたの暮らしがもっと豊かな情報をピックアップしてお届けする「日曜まなびより」。4月より、杉浦太陽の新パートナーに松井玲奈を迎え、リニューアル・オープン! 鉄道、漫画、アニメなど多趣味で幅広いジャンルに興味のある松井玲奈が、杉浦太陽とともにさまざまなジャンルのトピックをまなびていきます。ぜひお聴きください!
https://www.tfm.co.jp/manabiyouri/

Entertainment
最新のイベントは、www.tfm.co.jp/eventでチェック!

01 | 伊藤 蘭
4月4日(土) カルッツかわさき
4月18日(土) 大宮ソニックシティ
5月30日(土)、31日(日)
SGC HALL ARIAKE
指定席¥11,000(税込)
https://info.diskgarage.com

02 | バルコプロデュース 2026
「マリーヌ・ステュアート」
4月8日(水)~5月1日(金)
PARCO劇場
ソフソフ¥11,000(税込) ほか
サンライズプロモーション:
0570-00-3337

03 | 小野リサ
4月9日(木)
東京国際フォーラム ホールC
S席¥8,000(税込) ほか
サンライズプロモーション:
0570-00-3337

04 | 高橋ちさ子
4月12日(日)
府中の森芸術劇場
4月19日(日)
大宮ソニックシティ
5月17日(日)
市川市文化会館
全席指定¥7,800(税込) ほか
キョードー東京:0570-550-799

05 | 松任谷由美
4月16日(木)、17日(金)
東京国際フォーラム ホールA
S席¥11,000(税込)
キョードー東京:0570-550-799

06 | 坂本真綾
4月18日(土)、19日(日)
有明アリーナ
全席指定¥11,000(税込)
キョードー東京:0570-550-799

07 | 南佳孝×鈴木茂×杉山清貴
4月25日(土)
EX THEATER ROPPONGI
全席指定¥9,500(税込)
キャピタルヴェリッジ:
03-3478-9999

08 | 舞台「春琴抄」
4月29日(水・祝)~5月6日(水・休)
新国立劇場 小劇場
一般¥8,800(税込)
https://www.shunkinskyo.com/

09 | 渡辺美里
5月2日(土)
東京ガーデンシアター
全席指定¥12,000(税込)
SOGO TOKYO:
03-3405-9999

10 | JAPAN JAM 2026
5月2日(土)~5日(火・祝)
千葉市蘇我スポーツ公園
1日券¥14,000(税込) ほか
https://japanjam.jp/

11 | Super Lady Festival 2026
5月10日(日) NHKホール
S席¥10,000(税込) ほか
ホットスタッフ・プロモーション:
050-5211-6077

12 | PERSONZ
5月17日(日)
ビューリコホール東京
S席¥9,000(税込) ほか
キャピタルヴェリッジ:
03-3478-9999

13 | BOZ SCAGGS
5月22日(金) SGCホール有明
S席¥17,000(税込) ほか
ウード音楽事務所:
03-3402-5999

14 | TOYONO
5月23日(土) TFMホール
全席指定¥8,000(税込)
キャピタルヴェリッジ:
03-3478-9999

15 | "BLUE NOTE TOKYO collection" SADAO WATANABE ORCHESTRA
5月24日(日) SGCホール有明
全席指定¥10,000(税込)
サンライズプロモーション:
0570-00-3337

16 | 西村由紀江
5月31日(日) 日本橋三井ホール
S席¥8,000(税込) ほか
キャピタルヴェリッジ:
03-3478-9999

17 | 工藤静香
5月31日(日)
昭和女子大学 人見記念講堂
全席指定¥11,000(税込)
https://info.diskgarage.com

Music
TOKYO-FMがPUSH! 本号のおすすめ楽曲!
CD ◎ 遍歴

CD ◎ 遍歴
なにかと忙しい時期、気分をすっきりさせてくれる気持ちのいい曲

住吉美紀 『Blue Ocean』 毎週月~金 9:00~11:00

q. 楽曲のおすすめポイントは? 『Blue Ocean』で毎年実施している「次のアーティスト」の2026年ランキング1位となったのが、この「スーパー・登山部」でした。

人気アパレルブランドスタッフがテーマに合わせておすすめ曲と"コード"をセレクト!

自分が好きなら自分でも、勇気をもらえる曲

q. 楽曲のおすすめポイントは?
"BLUE NOTE TOKYO collection" SADAO WATANABE ORCHESTRA

q. おすすめコードを教えてください!
春はシャツやロントで軽やかな印象に。カラーものを取り入れて、明るく華やかなコーディネートにすると◎。冬物に合わせるだけで一気に春らしくなるサックスブルーのアイテムが特におすすめです!

いつでも! どこでも! TOKYO FM が聴けます
TOKYO FM 周波数 (FM ラジオ)
80.0 MHz (東京)
86.6 MHz (多摩・武蔵野)

郵送で! TOKYO FM タイムテーブル・デリバリーシステム
デリバリーサービスは以下の3ステップでお取り寄せいただけます。
(STEP) 1 ご連絡先ご希望番号をメモに記載
(STEP) 2 返信用封筒をご用意(A4サイズ)
(STEP) 3 ①②を折りたたんで封筒に同封し以下の宛先へ郵送

あなさんぶるスターズ!! Across the Stage
あなさんぶるスターズ!! 公式ラジオ番組がスタート!
Every Saturday 19:30 - 19:55 ON AIR

2026.04-05 TOKYO FM TIMETABLE
MONDAY, TUESDAY, WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY
05:00 06:00 09:00 11:00 11:30 13:00 14:55 15:00 16:50 17:00 17:30 20:00 21:00 21:30 22:00 22:15 23:00 23:30 24:00

シアーム्यूジック presents

しらスタの

ボイトレディオ

毎週火曜日 21:00~21:30

しらスタ

YOSUKE

シアーム्यूジック
公式サイトはこちら



番組公式サイトは
こちら



SHEER

ボイトレニングのシアー