

# 上總 真奈 (かずさ まな)

生年月日 1984.4.17 (37歳)  
 出身地 北海道札幌市

サイズ 身長165cm 足24.5cm  
 服のサイズ 11号(M~Lサイズ)



高校卒業後、札幌ビジュアルアーツにて、演劇を始める。  
 同校の講師でもあった劇団主宰者の下、活動を開始。2004年から2年間劇団ジー・ウイルスで活動の後、フリーを経て、2008年劇団イナダ組に入団(2012年に退団)。イレブンナインには2008年より参加。舞台演劇を軸にしながらも、ラジオ・テレビで声や映像の出演など、メディア活動も行なっている。

## 【舞台出演作品】

◆イレブンナイン  
 「サイレンとサイレント」  
 「唯優しさを織りこんでキミの修復」  
 「死体とお肉とウンコの話」  
 「天国への会談」  
 「架空のイキモノ」  
 ※教文演劇フェス短編演劇祭2012 優勝作品  
 「サクラダファミリー」  
 「紙風船」  
 ※シアターZOO提携公演【Re:z】「じゃぼどら!!!」参加作品  
 「短いん。」  
 「にせんえん」  
 ※教文演劇フェス短編演劇祭2013  
 「エンゲデモナイ」  
 「La La Land」  
 ギャルソンモンケ「ALICE」  
 「あっちこっち佐藤さん」  
 「分泌指南」  
 ギャルソンモンケ「となりの花は棘」  
 ギャルソンモンケ「乙女の祈り」  
 「分泌指南vol.2」  
 「あっちこっち佐藤さん」  
 「サクラダファミリー」  
 「六人寄れば修羅シュシュシュ」  
 「名もなく、貧しく、美しくもなく」  
 「太陽系第三惑星異常なし」  
 「プラセボ/アレルギー」

◆その他、主な出演作品  
 yhs「四谷美談」  
 コンカリーニョプロデュース「親の顔が見たい」  
 yhs「白浪っ!!」  
 Org of A「ヴァニティーズ」  
 yhs「白浪っ!!」※韓国公演  
 札幌演劇シーズン2019コンカリーニョプロデュース  
 「親の顔が見たい」  
 平成30年度希望の大地の戯曲 北海道戯曲賞 大賞受賞作品  
 リーディング公演「バーজন・ブルース」  
 演劇公社ライトマン「破産した男」  
 All Sapporo Professional Actors Selection vol.2  
 「北緯43°のリア」  
 札幌演劇シーズン2022-冬 サテライトプログラム  
 札幌座「背中から四十分〜道北オロロン街道編〜」  
 All Sapporo Professional Actors Selection vol.3「暴雪圏」  
 ほか多数

## 【映像出演作品】

◆TV  
 2005~2006 STV「D'cafe」(主演)  
 2007 HBC「たった一度の雪 SAPPORO・1972年」  
 2012 HTB「実録?!!」  
 2012 HTB「北海道タイムスリップ!!」(「イチオシ!」内コーナー)  
 2013~2014 NHK Eテレ「5分でわかるyukkyの世界名作小説」(声の出演)  
 2014 HTB「北海道タイムスリップ!!」(「イチオシ!」内コーナー)  
 2016 HTB「平岸我楽多団」  
 2019.03 HTB開局50周年ドラマ「チャンネルはそのまま!」  
 HHTV北海道★(ホシ)テレビ(第3話)

◆CM  
 2016 サッポロクラシック2016夏バージョン(出演)  
 2016 味覚園(出演) ほか、ナレーションも多数。

◆Webドラマ  
 2016 「紳士の1分間劇場 ~札幌編~」(全4話)

## 【ラジオ】

ノースウェーブ「ドライビングシアター」(ラジオドラマ、数回出演)  
 HBCラジオ「いすたんどらま9~夕暮れのあすびりん」(ラジオドラマ)  
 HBCラジオ「ロ・ク・デ・ナ・シ」  
 HBCラジオ「真夜中のあすびりん」(ゲスト出演)  
 HBCラジオ「カーナビラジオ午後一番!」内コーナー  
 「チョイスナビゲーション~ちよすなび~」(ゲスト出演)  
 HBCラジオ「Heart Beat from HOKKAIDO」(ナビゲーター)  
 NHK FMシアター「礼文バージョンロード」(出演)

## 【イベント】

LIXILショールーム イベント出演