

ワールドカップの番組は、ハードなスケジュールで肉体的にはボロボロになると思うけど、身体の欲求に併せて仮眠し、乗り切ります。

TSUYOSHI UJIKI

## うじきつよし

1957年、東京出身。「子供ぼんど」のボーカル&ギターを担当、1988年に活動停止。以降は、映画、演劇、ドラマ、音楽など多方面に活躍。「カルトQ」のようなバラエティから「サンデープロジェクト」のような報道番組まで、幅広く司会をこなした。サッカーに造詣が深く、スカパーのヨーロッパチャンピオンズリーグの番組を担当。今回のワールドカップでも連日、番組を担当している。現在、ドラマ「ゲゲゲの女房」に出演中。映画の待機作に「行きずりの街」（阪本順治監督・今秋公開）がある。

撮影：増田 慶

いよいよワールドカップですね。デイリーでスカパーのニュースを担当します。一度、現地の様子を見に、6月6日に南アフリカに行き、日本に帰って来る11日、その日の深夜からのスタートですね。93年の「JリーグA GO GO!!」の司会をやらせていただいた時は新参者と言われましたが、それから17年ですから。ずいぶん、見てきたなあと思いますよ。

今回の番組は1ヶ月間、肉体的にはボロボロになると思います。秋から春にかけてのヨーロッパ・チャンピオン・リーグのハイライト番組もやらせてもらってるんですが、時差の関係で試合は普通に深夜3時、4時に始まるんですよ。普通の仕事もやっているんで、それが立て込むと、体がもちませんね。今回の試合も深夜から朝にかけてになります。

どうするかというと、すぐ寝ちゃうんです。横にならなくても、気づくとも寝る。自分の要求するままに逆らわないようにしています。ほんのちよっと寝るだけで体調って戻るんですよ。

大きなプロジェクトとかでも長時間になると寝てしまいます

自転車に乗っていると、東京は狭いとわかります。  
だから、どこまでも行けて、体にも心にもいいんです。



ね。これではいけない！ とい  
うノーマルな責任感ってありま  
すよね。責任感とストレスって  
背中合わせだと思っんですよね。  
その責任から逃れて、そこで寝  
ちやうんです（笑）。

自分の頭の中で、これ以上無  
理すると折れちゃうぞ、という  
信号が出てると思っんです。そ  
こからやつてもダメなものはダ  
メだと思っ。周りの人には一瞬、  
迷惑がかかると思っけど。一瞬、  
起きた時に場所がどこか、い

ま、何してたかわからない。でも、  
ものすごく気持ちいい（笑）。そ  
して起きたら、はい、ここから  
再スタートって。

そのほうが効率がいいです  
よ。切り替えることが大切だと  
思っってます。仕事でも、10時間  
も机に座るようなことが続いた  
ら、走ってみるとか。大きな仕  
事が終わったら違うことをやっ  
てみるとか。

自転車で走るのも好きです  
ね。自転車に乗り出して最初

の発見は、「東京はちっちゃ  
い」、ということですね。どこ  
でも行けちゃう。案外狭いぞ、  
というね。だから、自転車で  
いろいろなところに行っちゃ  
います。もうひとつの発見は、  
車に乗ってるときは気がつか  
ないんだけど、「意外に高低が  
はげしい」、ということ。例え  
ば、渋谷から青山に来て、千  
駄ヶ谷と行くと高低差がすご  
くある。道には全体傾斜とい  
うのもあるんで、神奈川方面

行くとき行きはすごくいいんで  
すよ、全体傾斜が下りだから。  
ただ、調子に乗って行くところ  
まで行っちゃうと戻るの  
がたいへん。そういうことが体  
にも心にもいいですけどね。

通学自転車からロードレー  
サーまでもってます。ギターも  
そうですけど道具が好きなんで  
すよ。のめり込んだら、  
よね。キャンポンドールという  
メーカーの日本に入ってきた最  
初の1台をもってるんです。野  
山を駆け巡る専用の自転車があ  
る、と聞いて、見たい！ と言っ  
たら、「ワーズワースの庭」とい  
う番組で実現して。小さな工房  
で手作りで作られたものだった  
んですよ。その番組がきっかけ  
でいただきました。野山は駆  
けなかつたかもしれないけど当  
時はかなり乗りましたよ。

ジムにも週2回くらい行っ  
てます。健康のためというより  
は、趣味とか遊びに近い感じ  
です。20代のころは年間200日  
弱、ライブという名の絶叫エア  
ロピクスを2時間やっていた人  
間なので、体を動かすことが当  
たり前で、ここまで来てるん  
ですよ。何事も自然体がいちば  
んだと思います。