

マイケル富岡さんが、変わらず体型を維持されて、常に若々しく元気でいられる秘訣とは？

トレーニングはしていますよ。でも、ストイックに頑張る事が好きという訳ではなくて、何が一番効率良くイージーで結果が出るのか？ という事を考えているんです。

若い頃は、何も考えていませんでした。基礎代謝が高いんで気にしなくても脂肪は燃焼してくれてたし、気になる贅肉が付いたリっていうのもなかったんですけど、年を重ねていくにつれて、頭で考えている自分の理想の姿と、実像というのが明らかに違ってくるんですよ。

週2くらいでジムに行くんですけど、何年もずっとルーティンでやっているトレーニングがあると、上げるウェイトも自分でわかるじゃないですか。それが、体調も良く、マインドも良い感じなのに、いつものウェイトが上がらないっていう時が突然くるんですよ。その時に、今までと同じ通りにやっているのに何がいけなかったんだらう？ いわゆる老いていくという兆候なのかな？ って、

MICHAEL TOMIOKA

マイケル 富岡

1961年アメリカ ニューヨークでアメリカ人の父、日本人の母の間に生まれる。軍人だった父親の関係で、幼少時代をアメリカ、アジア各国のベースで育つ。ハイスクールの頃から、モデルとして活動。その後、1985年ミュージックプロモーション番組のはしりとなった「MTV」のVJ（ビデオ・ジョッキー）に起用される。また、音楽の分野だけではなく、多くのバラエティー番組やNHK大河ドラマ「信長」に明智光秀役で出演するなどマルチタレントとして活動し、さらに英語を生かし、外資系のイベント司会など、広い分野で活躍している。



運動も食事無理なく、生活の中で出来ることは何か？ を考えて続ける事が大切。

肉体的な事というより、どちらかというと精神的なダメージが大きくて。

そこでちょっと無理をして、筋肉を傷めたり。その傷めた事によってトレーニングが出来ずに、今まで頑張ってた積み重ねてきたものが全部なくなっていくんですね。それで余計にショックを受けてしまってます。

今までは、何が何でも年齢に負けたくない、アンチエイジングというのもすごい重要なテーマだったんだけど、最近は大分無理をしなくなってきたというか。

年を重ねてきた自分を受け入れなきゃいけないと、ようやく思えて。

もちろん食事の面も考えてますが、お酒が好きなんです。

お酒も飲んで、体型も維持したいし、ゴルフでも何でもスポーツで人には負けたくないし、色んな部分で、欲張りなんですよね。自分の全ての欲望を叶えるにはどうしたら良いのか？ という事を考えるんです。

お酒を毎日飲みたいなんて思った時に、炭水化物とか、甘いものを食べてしまうと、それはど

こで燃烧していくの？ って思っちゃうんです。そうするとジムに行ったり、炭水化物を控えたりして。

お酒を毎日飲みたい、美味しいもの、自分の大好きなものは食べたい、体型は維持したい、そんな自分の欲望を満たす為に、運動もして食事面も考える。そういうバランスは自然と取れるのかもしれない。

よく人からも、"こういう生活パターンなんだけれどどうしたら良い？" って聞かれる事があるんですけど、あんまり無理したメ



ニューを組んであげても絶対続かないじゃないですか。だから、その人の譲れないものっていうのをまず聞いて、その中で何が出来るか？ っていう事を当て込んでいった方が、結果が見えてきますよね。

それぞれの目標があると思うんで、その目標を達成する為に、運動も食事も無理なく、生活の中で出来ることは何か？ を考えて続ける事が大切だと思います。継続が一番大変ですけど、その継続こそが一番大切なことだと思いますから。

継続が一番大変ですけど、その継続こそが一番大切なことだと思いますから。