

常に第一線で輝き続ける、
それが僕のアンチエイジング

MASAYUKI SUZUKI

鈴木雅之

1956年東京都生まれ。シャネルズ、ラッツ&スターを経て、1986年に『ガラス越しに消えた夏』でソロ・デビュー。『もう涙はいらない』など、多数のヒット曲を生み出す。『ロンリー・チャップリン』『渋谷で5時』など、デュエットでのヒットも多い。現在、豪華作家陣、ミュージシャンが参加した約2年ぶりとなるソロ・アルバム『Still Gold』が好評発売中。また4月11日 秦野市文化会館を皮切りに、全国ツアーをスタート。
<http://www.martin.co.jp>

リズム&ブルースやソウルの世界は、酒もたばこも当たり前。若い時からその世界に心酔していた僕は、毎日朝まで酒を飲んで、ステージで汗をかくて酒を抜いて、それでまた飲む。たばこは1日3箱のヘビースモーカー。思えば若い頃から実に不摂生な生活を送っていました。それが厄年のとき、ふと気づいたんです。これからの人生を幸せに送るためのギフトを神様からもらうためには、自分でもちゃんと準備をしておかないといけない。それを怠れば、ひいては、ファンのみんなにラブソングを届けられなくなる、と。僕はやっぱり歌が好きだし、みんなに歌を届けたいから。そのために身体のケアをしよう、と。そう気づくきっかけはいくつかあって、ひとつは風邪をひいてステージをキャンセルしてしまったことでした。多くのファンの大切な時間を台無しにしたことや、走り回って振り替え公演の段取りをしてくれたスタッフに対する想いもあって、たばこはそれがきつかけでやめることが出来ました。もうひとつは四十肩になったこと。以来、針やアロマテラピーなどいろいろ試し、そして辿り着いたのがインナーマッスルのトレーニングです。人間は左右非対称に出来ている

のでもともとバランスが崩れているものなんです。その状態ですつと過剰していると、身体に負担が蓄積していったら変調や怪我のもとになるんです。それをニュートラルに戻してもらおうための施術になります。

つまり、アウターマッスルに力が入った状態だとインナーマッスルは休んでしまうので、専用器具を使いながらインナーマッスルを上手く鍛え、身体のバランスを整えていくトレーニングなんです。腹筋や上腕二頭筋などを鍛えるわけではないので、見た目では効果がわかりづらいんですが、実際にやってみると、これがすごく実感があるんです。僕の場合、深い呼吸が出来るようになったし、横隔膜の動きも良くなって、それによって声も前より良く出るようになりました。

また僕は、専門のパーソナルトレーナーに付いてもらって月2回トレーニングを受けているんです。その方は、もともととは大病院のリハビリ科にいた独自の理論を持つ先生なので、トレーニングも実に科学的なんです。理論的に説明してくれるし、その点で、性格的に僕にはすごく合っていたんだと思います。僕のようにパーソナルトレーナーを持つのは難しいとしても、かかりつけのお医者さんとか、すぐに

電話して相談に乗ってもらえるドクターを持つことはすごく良いことですよ。自分の身体のことをわかってくれる人が身近にいるのは、すごく心強いですから。お医者さんでなくても、奥さんとか恋人でもいいんです。二人三脚で一緒に勉強しながらお互いケアし合う、そういうパートナーを持つことをおすすめします。

ただ、あまりストイックになりすぎないことも、長続きさせる

ためには大事だと思いますね。食べ物に関しても、無理せず我慢せずほどほどに。そうやって自然体の自分を保ちながら、パーソナルトレーナーやかかりつけのお医者さんをうまく使っていけば良いんじゃないでしょうか。

大好きなラブソングをみんなに届けることが僕の幸せ。そのために第一線で輝き続ける、それが僕にとって最高のアンチエイジングなんだと思います。



ストイックになりすぎず、
いつも自然体の自分を
保っていたい