

老いを止める事は無理だけど
緩やかにすることはできると思う

KOHEI OTOMO

大友康平

1976年、東北学院大学在学中に学校の仲間と HOUND DOG を結成。1980年にアルバム『Welcome To The Rock'n Roll Show』、シングル『嵐の金曜日』でメジャー・デビューを飾る。軽快なロックンロールと重厚なバラードを武器にライブでは絶大な評価を得る。'85年シングル『ff (フォルテシモ)』、アルバム『SPIRITS』が大ヒット。その後『Only Love』、『Ambitious』、『BRIDGE』など数多くのヒットを生み出し、アルバム『GOLD』、『BRIDGE』はオリコン1位を獲得。またライブでも武道館15日連続公演といった記録など、日本のロック文化を常に担い続けてきた。2008年5月28日にソロプロジェクトとして、70年代の名曲に特化したコンセプトカバーアルバム『J-STANDARD 70's』を11年ぶりにリリースし、全国ツアーを行った。また数多くのドラマや映画（パッチギ！、LOVE DEATH、次郎長三国志など）にも出演し、役者としての評価も高い。

あと気をつけているのは、寝る4時間前には食事を済ませているという事です。夕食を食べるから、最低4時間は空けて眠る。だから基本的に夕食はすごく早いです。夜6時30分から8時くらいまでには済ませちゃう。

夜8時からいまだに食事を済ませる事、規則正しい生活が良いんだと思います。色んな仕事をしている人がいるので一概には言えませんけれど、誰にでも可能な事だと思います。

まず第一に体力を維持する事に気をつけていますよ。

93年、36歳の頃に、煙草を止めた事が大きな事でしょうね。15年くらい吸っていた煙草を止めたんです。煙草を止めた事が、すぐに影響する訳ではなかったんですが、一年半くらい経ったら、吸っていた頃は後半へばっていたんですが（全国ツアー）、止めた後は力が湧いてきたというか、後半もイケるぜみたいな。

一昨年50歳を迎えられた訳ですが、大友康平さんが体型も維持されて、特徴的な声も維持されて、元気を保っている秘訣とは？

70歳になってもイカしたロックンローラーでいたいですからね。



規則正しい生活と煙草を吸わない生活をしてから、30代の時よりも今の52歳の方が体力があるとは言いませんが、人間にとつて、「死ぬ」という事と「老いる」という事はどうしようもない事ですからね。

死ぬという事は絶対避けられないんですが、老いるという事は緩やかにしていく事は出来ると思うんです。

大友流の対策はまず食生活の改善ですね。基本、味付けは薄味。おふくろと同居して6・7年なんですけれども、おふくろの味付けに慣れてしまうと、ロケ弁とか、現場での食事が濃くて、塩っ辛くてダメですね。僕の親父とか僕も高血圧だったんで、おふくろの味付けは薄味なんです。薄味にするという事は素材の旨みがわかるという事でもあるので、すごく良いです。塩っ辛さがわかるという事も良い事ですよ。とにかく、塩分、油分を控えた食事をするという事を心掛けてます。

もちろん運動もしています。今はジムに週3回行ったあとに、ジョギング10km走ってみたりしますね。マシーンで走ると飽きちゃうし、公園とかアウトドアで

走ります。春や秋は非常に気持ち良いですよ。

また、声帯で歌うと早めに声が潰れちゃうんで腹筋はよくします。僕は腹筋で歌うんで腹筋を鍛える事は基本ですね。昔はただ、だらっと100回やっていたんですけど、ジムの人から、ちゃんとした腹筋の仕方を教わって、今は15回を3セットでやっています。これがすごくキツイんですよ。足を90度に曲げて、お腹に力を入れて、ゆっくり15回。だらっと100回よりもキツイですけど、間違いなく効果があります。

規則正しい生活とトレーニング、塩分と油分を控える食事。40歳を過ぎた頃から、あまりお肉に執着がなくなつて、魚が食べたくなつてますよね。とはいえ、ストレス溜めるのもよくないんで、週1くらいは食べたいたいものを思いっきり食べるというように生活しています。

いずれにしても、意志を強く持つという事が大事だと思います。70歳になってもイカしたロックンローラーでいたいですからね。