

る。夢中になれるじゃない。それがすばらしいと思うんだよね。

レーシングドライバーとしてレースに出てた時期もあるけど、すごく勉強になった。アマチュアのレースはないわけ。例えば、どんなにゴルフうまくてもプロのトーナメントには出られない。でも、レーシングはプロに交じってやらなくちゃいけない。プロの人の車にぶつけれたりできないじゃない。むこうからしたら「勘弁してよ」となるでしょ。気使って遊びにならないし、年齢的なこともあって次のものを探しました。

そのころ、始めたのがトライアスロン。それまではレースとかオートバイとか器具を使うものばかりだった。自力でやるものってあまりなかった。いつもどおり突然スイッチが入ってトライアスロンやろうと思って。スイミング1.5キロ、バイク40キロ、マラソン10キロでトータル51.5キロ。全然走ってなんかいなかったし、水泳も25メートルは泳げるけど1.5キロって泳げるかな、という状態だった。で、走って、プールで泳いで、って練習して。海で泳いだのは本番がはじめてだったんだけど、なんとかゴールできてすごい充実感だった。で

ちゃんと遊びたいからカラダを気づかっている。
その結果として、いつも健康でいられる。



も、俺より年上の人にいっぱい負けたんですよ。これはちょっとがんばろうかな、と思った。負けないう程度にやろうと。ストイックになりすぎると続かなくなるので。

いまは、一年に4回くらい出ている。51.5キロって意外と誰でもできるんですよ。でも、トライアスロンって言うとき、みんな「すごい！」と喋ってくれてリアクションもいい。そこも得だね(笑)。

よくそれだけいろんなことやってて時間がありますね、とか言われる。芸能の仕事って午後が多いんですよ。そうすると午前中を使おうと思う。みんな「やりたいたいけど、時間がないんだよ」とか言うでしょ。でも、嘘

でしょ、時間なんていくらでもあるって。1日10キロを走ろうと思ったら1時間ですよ。5キロで30分。家帰ってテレビとか見る時間も含めて考えたら1時間なんてとれるでしょ。靴さえあれば走れるんだから。やらないための、やれない理由を探しちゃダメだね。

仕事と遊びのバランスなんだよね。仕事じゃなかったら遊ばないでしょ。遊んで怪我したら遊べなくなる。だから注意する。風邪っぽいな、と思ったら遊ばなくなるのいやだから大事にして治す。そうやってすべてがいい循環に入っていく。意識してるわけじゃないけど、結果として、健康なんだよね。やはり、遊びが自分のパワーの源になってるんです。