

水中に浮かんでいる感覚は最高です。
その海が汚れていっているのを、
私も何かしなくてはと、
活動しています。

RITSUKO TANAKA

田中 律子

1971年、東京生まれ。1990年「愛しあってるかい！」に出演、女優として多数のドラマに出演。CM、バラエティ、エッセイの執筆など多方面に活躍。映画の出演作に「7月7日、晴れ」がある。スキューバ・ダイビング、サーフィンが趣味。NPO法人アクアブラネットを立ち上げ、理事長を務め、サンゴの移植活動を行っている。平成21、22年度、内閣府沖縄振興審議会委員に任命された。2010年度から美ら島観光大使に就任。

撮影：正木 猛



健康、というと、私の場合、「海」ということになりますかね（笑）。スキューバ・ダイビングをはじめてやったのは14歳のとき。仕事の合間に、沖縄の西表島に連れて行ってもらったんです。まだ、一般的には全然広まっていないときで、スキューバ・ダイビングって何？ っ感じでした。怖くはなかった、好奇心旺盛な時期ですからね。

海の中は本当に美しかった。衝撃的でしたね。なんだ、ここは！ という感じ。忘れられません。ハマったのはそこからです。海関係の仕事も増えていつかやる機会が増えました。

健康にもいいですよ。ウエイトスリットって身体のラインが丸見えなので、腰回りに余分なお肉が付いたりするとやばいなど気が付くんです（笑）。そして、きれいに着られるようにがんばる、それがいいんですね。ストレッチもなくなります。海の中って、無重力で。水中で浮かんでいる感覚は最高です。やっぱり人間の最初の感覚というのはたぶんお母さんの羊水の中。それと同じ感覚だからだと思う。気持ちやニュートラルになるし、ゆったりするんですね。毎回、

家のストレスは仕事で、仕事のストレスは家で発散。
その合間に海なので、すごくバランスがいいんです。

同じところに潜っても海の中は一秒ごとに違うし、新しい体験があります。あとは仲間が集まって、終わった後、バーベキューしたり、楽しいですよ(笑)。月に一度は海に入らないと気が済まない。私にとってはお清めですね。いま、心配なのは、海がどんどん汚れていってしまっていること。1998年のエルニーニョのとき、沖縄のサンゴの多くが死んでしまったんですね。それ

を見て、これはまずいなと思いました。サンゴがないと魚がいなくなるばかりか、そこに藻がついてグレーな海になってしまふ。それまではピンクとかブルーのきれいなサンゴ礁があつて、カラフルな熱帯魚が泳いでいたところが、たった半年とか数カ月でダメになっていくのを実際に見てどうしたらいいんだろうと思いました。それで何かしなければと思ひ3年前に立ち上げ

たのが「NPO法人アクアプラネット」です。サンゴの移植の活動をしています。温暖化も進んでますし、海も汚れていくので、追いかけることしかできません。世界の中の海に潜ったんです。世界一の海は、世界一きれいなんですよ。グレートバリアリーフとか行きましたけど、沖縄のほうが好きですね。日本にあることが誇りというか。海

外の人も世界で3本の指に入ると言われる。その美しさを保っていきたくですね。それ以外には、いま、ヨガをやっています。マグマヨガといって、溶岩浴、岩盤浴のところでヨガをする。熱いですが普通のヨガよりはやさしいです。若い頃からしもやけがでやすく、代謝も悪いので、30過ぎくらいから太りやすくなり、身体もむくみやすくなったのです。ですが、マグマヨガをやってからには、しもやけはできなくなりました。肌もむくみにくくなりました。肌もつやつやになり、いいことばかりなので、続けているうちに、広めたり、教えたりなつてしまつて、いまは、先生になろうと思つて勉強中です。そう、このマグマヨガによく友達も巻き込んでるので、マグマ大使と呼ばれています(笑)。昔はストレスを感じたら海に行つたりして、ストレスを発散してましたが、いまはストレスを感じません。家のストレスは仕事で発散し、仕事のストレスは家で発散し、その合間に海に行くという。家族・仕事・海というものが一体化しています。いま、たまらなく、すごくいい感じなんです(笑)。

