

「行脚」という言葉を知って、
自然の中で歩くことを
大切にするようになりました。

KAI SHISHIDO

穴戸 開

1966年、東京生まれ。スキー回転競技では昭和59年東京都代表、昭和62年インターカレッジ玉川大学代表を務める。水泳、剣道、サーフィンなど運動は堪能。1989年、「マイフェニックス」で俳優としてスクリーンデビュー。映画、ドラマをはじめ、ドキュメンタリーなどにも多数出演。現在、グレッグ・レモンの声を担当した映画「地球交響曲七番」が公開中。五影開として、プロの写真家としても活動している。

撮影：増田 慶

今年の夏は暑いですよ。昨年の夏は「いのちの山河」という映画のロケをやりました。岩手県の和賀町というところを舞台にした作品で。真夏は撮影にならないから5月くらいからやる予定が、諸般の事情で7月からになって、真夏なのにストロブたいて、とっくり来て、「寒いねえ」って。寒いわけじゃないですよ。汗だけです。

その作品で、主人公が「行脚（あんぎゃ）」している、という設定だったんですよ。一瞬、「ぎょうぎゃく？」とか思ったんだけど（笑）、ああ、「歩くこと」なのか、とわかって。

そこから「行脚」という言葉に引きつけられて、日常でも歩くようになったんです。健康に気遣う意味やトレーニングという意味も含めて。近場の仕事とか車で行ってたところを歩いていくようにしたり。映画を見に行くのも、電車で行くようにして歩いたり。一日8000〜9000歩です。から1時間半くらいですかね。ただ、数字を意識してるわけではないんです。自然な形で、結果として、それくらい歩く、という感じですね。

ジムに行っているようなイ

良いことも悪いこともすべてを受け入れる
「リアル」にこだわっていますね。



メージがあるようなんですけど、もともとジムは苦手なんです。トレーニングしてるときに話しかけられたりするじゃないですか。スポーツをやっていた人であれば、ランニングマシンをやって呼吸整えている最中だから、今は話しかけちゃいけないな、ってわかってんですけど、そうじゃない人が多いですね。

自転車によく乗ってた頃もありましたね。川沿いを自転車で走る。公園があると、鉄棒とかジャングルジムで懸垂をやったりベンチで腹筋をやりました。リズムを崩されるのが嫌なんですよね。今は、歩くことが、自分のリズムにあってるし、快適ですね。

「いのちの山河」のときは、今より17キロくらい増やしたんですね。ブルドーザーとか動かすワイルドな男の役だったんで。増やすのは簡単なんですよ。食っちゃ寝して、酒飲めば太りますよ。「千代の富士物語」をやったときも20キロ増やしましたから。

今は、その17キロ、しっかりと落としました。「千代の富士物語」のときの減量は、一日セロリ一本とかやって苦しかったんですけど、今回は歩くことで落ちましたよ。あまり急に落とすので、ゆっくりも身体によくないので、ゆっくりと落としました。ガーツと動いて筋肉を使うと、食べたくなっちゃうじゃないですか。だからスポーツ選手のような激しい運動での減量は、普通の人間にはよくないと思います。それよりも自然に落とす方が身体にはいいじゃないかと思えます。

食事には気は使ってますね。肉を食べる時は、酒を飲まない、とか。バランスを摂るようにしてるんです。

映画以外の仕事では、海外へ行くドキュメンタリーが多いですね。都会でも、何も無いようなところでも、人がいれば観察してすぐ順応できるんですよ。異国に行くと普通は心細くなるじゃないですか。しかし、僕は子供のころからそれが嫌いじゃなかった。好奇心が旺盛なんですよね。

ドキュメンタリーでも映画でもリアルということが好きなんです。旅先でラッキーなこともアンラッキーなことも現実（リアル）にはあるのだからアンラッキーなことも含めて「旅」だと考えています。歩くことはジムで運動するより、リアルじゃないですか。そういうことをずっと大切にしていきたいんですよ。