

禁煙も、走るのも、ジムに行くのも、
仕事をするのも、すべては
「妻と娘へのプレゼント」なんです。



MASATO OCHI

おちまさと

1965年東京都生まれ。1987年放送の人気番組『天才・たけしの元気が出るテレビ!!』の放送作家オーディションで4000人の中から合格。番組の総合演出を手掛けていたテリー伊藤氏を師事。数多くの人気番組を企画構成する。30歳の時に独立し放送作家だけでなく演出・プロデュースも手掛けるようになりヒット番組を連発。30代後半からはテレビだけでなく企画・プロデュースを企業やファッションなどに領域を広め、現在はウェブサイトをはじめ、数多くの企業ブランディング、社外取締役、顧問、エグゼクティブプロデューサーを務め、また様々なプロモーション・PR、そしてキティちゃんなどファッションコラボ企画も手掛ける。さらにはデザイン、書籍やゲームプロデュース、作詞、ラジオパーソナリティ、雑誌連載、本の執筆、講演など、その活動は多岐にわたる。最新の著書に「相手に9割しゃべらせる質問術」(PHP新書)がある。

おちまさと公式ブログ <http://ameblo.jp/ochimasato/>

おちまさと twitter <http://twitter.com/ochimasato>

僕の一日は、ジムに行くことから始まります。ほとんど起きたままの格好で出かけて、まずは走って、身体が温まったら筋トレ、そして最後に泳ぐ。このセットを毎日、大体1時間半くらいかけてやっています。

そして、シャワーを浴びて髭を剃るんですが、実は、これが僕の作戦。起きてから何もせず、だらしない格好でジムに行って、ワークアウトをこなさないと髭は剃れないんだ……というルールを作る。翻って言えば、髭を剃り、身なりを整え、仕事モードに入るために走り、トレーニングし、泳いでいるという(笑)。あえてそこに、自分をはめてしまっんですね。

職業柄でしょうか、僕の場合、生活スタイルも、こんな風に全てプロデュース目線で考えるようにしているんです。例えば、以前はかなりのヘビースモーカーでしたが、禁煙というものをプロデューサー的に分解していくと、結局最後の瞬間は、誰も「1秒たればこをやめる」ということになる。減らしながらやめる人でも、最後は1秒という「瞬間」でしょ。そう考えれば簡単だけれど、それでもみんなが失敗するのは、「よし、明日から禁煙!」なんて思うから

健康な状態へと自分の身体を“プロデュース”する。
大切なのは、維持し続けること。

で、そんなのは辛いし、うまくいくわけがないんです。

僕はまず、身体を鍛えることから始めたので、その途中でたばこをやめなければならぬ時期が来るのはわかっていました。プロデュース目線で言えば、身体を鍛えるというストーリーの中で、禁煙は、なくてはならない一場面であつたとも言えるんです。

そうして今も、健康な状態へと身体を“プロデュース”しているわけですが、何よりも大事なものは、健康である状態を維持し続けるということ。何事も、途中でやめてしまうのが一番怖い。だから、朝に走る距離も、あまり欲張らず、「5キロ」と決めていっています。距離をいたずらに増やしてしまうと、疲れが出て、すぐにやめてしまうような気がして。

スタートで一気にダツシユすると、当然落ちるのも早いですよね。仕事の依頼で、「今すぐ人気を上げたいんですけど」とよく頼まれるんですが、「やってあげますけど、落ちるのも早いですよ」といつも言うんです。鋭角に行つて鋭角に落ちるより、緩やかに上がつて、緩やかに落ちるほうが、グラフの底辺が大きくなるでしょ。走るというのも、同じこ



となんです。

ふと考えると、毎日5キロ走ると、一年で約2000キロ走っている計算になるんですね。積み重ねというののも凄いことだと思いました。この間は、「そこまで走っているなら大会に出てみない？」と言われて、15キロのレースに挑戦してみました。そういう練習は全くしていませんが、いいタイムも出て、面白かったです。違うスイッチが入ったようで、また出たいと思っています。でも、

毎日ルーティンで走る距離は、絶対増やしませんよ。続けることに意味があるので（笑）。

実は、こうして身体を鍛えたり、健康についての考え方が変わったのは、妻と結婚してからなんです。うちは妻と22歳の年の差があつて、やっぱり自分が長生きしなきゃいけないと思うようになりました。そして昨年、娘が生まれてからは、さらに健康の重要性を意識するようになったんです。健康を維持するのは、家族が

いるから。全ての優先順位はそこにあつて、自分のためだけなら、絶対やらない。逆に言えば、家族があるから、今日も健康を意識し、いい仕事ができるというわけです。僕にとっては、禁煙も、走るのも、ジムに行くのも、仕事をすることも、全てが「妻と娘へのプレゼント」。まずそう考え、継続的に実行していくことが、「おちまさとを長生きさせるプロジェクト」の総合プロデュースを成功させる、一番大事な作戦なんです。