

役者という仕事は、身体のペー  
スをずっと維持していかなければ  
いけないものと考えています。例  
えば見た目の体型で言えば、上下  
10キロくらいというのは、基本  
的に役者側がセルフで調整してい  
なければなりませんから、自在に  
身体を作るための基準値を、常  
に自分の中で持つ様にしています。

今、体重は65キロを保ってい  
るんですが、トレーニングジムは  
あまり好きではないし、なるべく  
なら、大好きな「遊び」の中で筋  
肉をつけたり、体型維持をしたり  
するようにしていますね。僕は本  
当に一年中、何かしらの遊びに没  
頭しているんです。冬場はスノー  
ボード。それも、リフトに助けて  
もらえる場所まで行くのに3kmも  
あるような深い山の中で。その間  
に飛んだり埋もれたりしていると、  
相当な体力を使うんです。それを  
1日10本くらいこなす持久力とか  
瞬発力、筋力とか体力は相当なも  
のです。

また、レーシングチームも持っ  
ているんですが、自分でも夏に12  
時間の耐久レースをやっています。  
1台の車で12時間走り続けるつ  
て、凄く大変。車の中は70度くら

カッコいい大人でいるためには、  
人知れず努力することも  
大事ですよ。

NAOKI HOSAKA

## 保阪尚希

1967年静岡県生まれ。1986年、『このこ誰の子?』でデビュー。その後、NHK大河ドラマ『信長』、『家なき子』、『サラリーマン金太郎』シリーズ、『夜王～YAOH～』などのテレビドラマや、『バ★テ★オ』、『ムルデカ 17805』、『極道の妻たち 情炎』ほか、映画にも多数出演。現在も、様々なメディアで活躍中。最近では、NHK金曜ドラマ『コンカツ・リカツ』に出演。また、著書に『渴いた海』『理由(わけ)』がある。



い。レーシングスーツを着てヘルメットを被って、ひとりが1時間ほど走るので、横Gや前Gに耐える腕力、筋力を付けないといけない。それから、秋頃になると富士山に登ったりなど、1年に1回、みんなで作る「運動会」的なことを色々やっているんです。そのために、1カ月ぐらい前から、下半身への負担を減らすため、少しずつウェイトを落としていたり……そんなふうには、遊びの中で自然と身体を鍛えているんですね。

いずれにしても、まずは意識の改革が必要だと思っんです。僕はアウトドアで遊ぶので、それを目標に据えた意識改革をして、食べ物を変えて。歩くのが必要と思えば、普段公園を1周しているところを3周にしてみようとか。いつもの生活をちょっとずつ変化させていって、それに備えていく。

また僕は10年ほど前から、病気を未然に防ぐ、予防医学を学んでいます。予防医学というのは、漢方をデータ化し、分析して数値化したものなんです。それに基づいて、食べものだけでは摂り切れないサプリメントを1日2回、15種類ほど飲んだり、定期的に断食

をしたりもしています。そうやって身体を浄化していくと、身体の中の負荷がなくなっていくって、セルフメンテナンスタイプになる。自分の身体を意識していれば、食べ物でも自分にいいもの、向いていないものが分かってくるはず。それを知って対処していくというのが一番大事だと思うんです。

カッコいい大人であるために、人知れず努力することは大事。かといって必要以上にストイックになることはないと思います。いいレストランに行ったら美味しいものを食べたなら、無駄なものを「効果

的に出す」ということを学ばないんです。そして、1日に1回でも、ヒンズースクワット、腕立て、腹筋くらいはして、最低限の筋力を維持して、一晩中働いている肝臓とか腎臓とか腸とかに優しくするため、水をたくさん飲む……。それだけで、ずっと楽しくいけるんですよ。シンプルな方が長続きするし、パワーもありますし。

とにかく、いろんなものに触れて、思い切り遊ぶ。そのために意識を高め、適正な準備をする……。それこそが、楽しい人生の源であると考えているんです。

自分の身体に対して常に高い意識を持ち、対処していく。そうすれば、遊びの中で身体を鍛えることも出来るはず。

