スポーツ文化フォーラム Session3

俳優　　要 潤 氏

スポーツは文化である

スポーツドクターとして、
「スポーツは文化である」と
世の中に伝えたいと思っています。

文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。
スポーツの文化的価値は、
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、
この4つであることに行き着きます。
人はこの4つがないと、人間らしく生きていけません。

スポーツの医療性によって**元気**を、
芸術性によって**感動**を、
コミュニケーション性によって**仲間**を、
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、
私の志でありミッションの1つでもあります。

“陸上”との出逢い

要　僕は小学校三年生のころから高校まで陸上競技をやっていました。始めたきっかけは些細なことでしたが中学二年生の時に顧問になられた先生の陸上熱に飲み込まれるように練習が楽しくなっていき、やっていくうちに表彰台に立てるくらいのレベルになっていって、そのうちに陸上が大好きになっていました。

辻　部活で取り組んでいた頃の陸上はどんなイメージですか？

要　忍耐ですね。その陸上熱の強い先生がなぜか僕だけを引っ張って４００ｍと砲丸投げと走り幅跳びを組み合わせた三種競技Ｂというのをやらせようとしたんです。それから結局地区大会と県大会を突破して四国大会に出まして６位になりました。

スポーツで体験したどん底

要　その後、高校時代に４００ｍハードルに転向しまして、それから表彰台に立てるくらいの成績を出していました。高校最後の年にはインターハイ予選が地元香川で開催されることになり、その時は地元の選手が絶対に頑張らなければいけないということで県をあげて力を入れまして、僕も強化合宿に参加してバリバリ練習をしていました。当時、記録としては香川県トップの選手が全国トップの記録を持っていたんですね。僕は全国で十何番という記録で、その選手にはどうしても勝つことが出来なかったんですけど、一応全国大会には出場できるであろうというレベルでした。それで、その１番の選手には常に最終１００ｍのところで抜かれるんですけど、このインターハイに向けた四国大会の決勝戦ではまだ２００ｍのところ

で、「たったったっ」って聞こえたんです。「いつもより100m速い！（相手は）めちゃくちゃ調子がいいじゃないか！」とものすごく焦って僕もスピード上げるわけです。そうしたら、それと同時に外側から全く不明の2年生まで追い上げて来たんですよ。横目で見ながらますます焦るうちに（ハードルとハードルの間の歩数は基本的に決まっているんですけど、それが）何歩かわからなくなっちゃったんです。そこからは本当に事故の瞬間みたいな感じで記憶がなくなっているんですね。気が付いたら仰向けに倒れていて、電光掲示板を見ると「8番要潤　〝失格〟」と書いてあるんです。四国大会で失格ということはもちろんインターハイに出られないわけですが、それなのにインターハイの手伝いをしないといけなかったんです。最高の屈辱だと思いました。それが本当に人生の中で一番どん底に突き落とされた感じですね。

俳優への道

辻　なるほど。そこから陸上を辞めるというのは自分で決断したんですか？

要　自分で決めました。それで自分の身体を資本として極められる新たな道でやっていきたいと思ったんです。その時、なぜか真っ先に俳優だなって思ったんです。なぜそう思ったのかは本当に自分でも不思議なんですけど。当時は壁にバンッとぶち当てられて自分のメンタルも人生も落ちるとこまで落ちたという感じだったんですよね。僕がインターハイに行くだろうということで学校で開かれた壮行会では体育館のステージに立って「インターハイでは何秒出して」とかって言ってたわけですよ。それが次の日には〝失格〟ですから。それからの日々はみんなからの「やっちゃったね…。」みたいな視線を浴びながら過ごすことになったわけです。

辻　エッジに追い込まれて、それが就職というタイミングと重なって、俳優しかないとなったわけですね。そこのロジックはどんな感じなんですか？

要　よく聞かれるんですけどそれは本当に自分でも分からなくて、ただ、俳優になりたいと思ったんです。それで高校を卒業した翌日か、その次の日には東京に来ていました。

辻　それは凄いですね。何か当てはあったんですか？

要　なかったです。今考えると本当に頭がおかしいとしか思えないです。ただその後、僕は運よくスカウトをされ、オーディションに通い仮面ライダー役でデビューさせてもらいました。でも逆にデビューしてからが不安というか、お芝居が出来ないのでスタッフの人は怖いし、誰も

褒めてくれないし、という状況で。その頃は自分が何に向かってやっているのか分からなくなって、しばらくは本当に地獄のようでした。それこそ不登校生みたいに（仕事に）行きたくないという時期がありましたね。

最高潮の自分をもっていくこと

辻　そうした不安に立ち向かっていく中で、ご自身がされてきたスポーツと俳優というお仕事に何か共通点を感じることはありますか？

要　集中するっていうのがすごく似ています。陸上もそうですけど「よーいスタート」と言われた瞬間にゴールに向かって行くわけじゃないですか。演技も同じで「よーいスタート」と言われた瞬間に自分の目標とするところに自分を走らせるっていうのがすごく似ていますね。もう一つは絶対にやらなければいけない日が来るということです。スポーツであれば試合の日が来るじゃないですか。俳優で言うと絶対にこの日は撮影ですよという本番の日が来るじゃないですか。それは先延ばしに出来ません。その時の自分がどんなメンタル状態であろうと、どんな状況であろうと、そこに自分を最高潮にもっていかなければいけないというのは同じだと思います。

辻　なるほど。スポーツをやってこられたことが今の仕事の中で何かしら活きている感じがありますね。

感情のコントロール

辻　どんな状態の時も自分を最高潮に持っていかなければいけないとは言っても色々な感情が日々起こるじゃないですか。例えば落ち込む感情とか怒りの感情とかやる気が無い状態とか。そんな時はどうやってそうした感情をコントロールしているんですか？

要　究極は自分が出なくなった時に悲しんでくれる人が少なからずいるということだと思います。落ちた時の悲しみというものは陸上の時に嫌というほど経験したので極論を言うと落ちたくないんです。自分の中に当時のトラウマがあって、あの最後の決勝で引っ掛けた8台目のハードルを二度とひっかけたくないという気持ちが芝居の中でも、仕事の中でも出てきます。もちろん人間ですから波はありますけれど、常にモチベーションを高く高くしなきゃいけないということは自分に言い聞かせていますね。

〝次に向かう〟ための術

辻　心理学の言葉ではコーピングと言いますが、ストレス解消法だったり、すごくストレスがあるときに気分を紛らわすために取り入れていることは何かありますか？

要　ひたすら好きな監督さんの作品を観ます。この人と仕事をするために僕はやっていると自分に言い聞かせながら。海外の人もいるんですよ。ハリウッドの監督さんとか。すごく優秀な監督さんとやりたいなと思っていて、そういう人たちの作品を観て自分を奮い立てる感じです。

辻　僕は〝思考のルーティン〟と呼んでいますが、ストレス状態のときに気分を切り替えたり心を整えたりするときに考え方のヒントとなるようなものはお持ちですか？

要　ストレスを抱えている時って自分のやりたくないことをやってるときじゃないですか。やっているうちに聞いていた話と違うなというのは少なからず起こります。でも僕は、若い時に大好きな先輩俳優さんから「自分がやりたくなかったような仕事は必ずみんな忘れる」と教えられたことがあって、それを思い出すようにしています。例えば視聴率が１％でした、２％でしたという時なんかは「なんでこんなのに出ちゃったんだろう」と思うときもあるんですよね。でもそんなときは、このことは誰も覚えてない。みんな忘れてしまう。という教えを思い出して自分でマインドコントロールしています。

辻　なるほど。嫌なことは、やっていて自分はすごく気にしていたとしても、それは誰も覚えていないのだということですね。そうするとちょっと気が楽になるみたいなことですね。

要　そうですね。それで次に向かえます。

〝自己発見〟俳優、スポーツの魅力

辻　それでは最後に俳優の魅力、要さんにとってのスポーツの魅力を伺えますか？

要　俳優の魅力はまず〝夢を与えられる〟ということ。そして、自分がやっていてすごく魅力を感じるのは疑似体験ができることだと思っています。様々な役を通して色々な人の人生を疑似体験できる。それが一番楽しいし、この仕事の醍醐味だと思います。

スポーツからは自分の哲学が生まれてくるというのが最大の魅力ではないでしょうか。僕自身はスポーツを通して自分のことを色々と知ることが出来たと思っています。集中力がないとか、詰めが甘いとか。本当に極限まで自分を追い込むじゃないですか。走りたくても走れないというような状況まで追い込めるのってスポーツでしかない。そういう意味でスポーツでしか発見出来ないことがあると思っています。

二〇一六年八月二十二日

スポーツ文化フォーラム

2016年8月22日
スポーツ文化フォーラム
Session3
代官山蔦屋書店T-SITE

編集 株式会社エミネクロス
撮影 田口聖也
製作・発行
株式会社エミネクロス

要 潤

俳優

スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし
スポーツドクターと対談するイベントです。

http://www.doctor-tsuji.com/

EMINECROSS
To Create Social Worth Through Sports