

一年中舞台上に立ち続ける役者は「体が資本」

前田 「四代目中村鴈治郎」襲名、おめでと〜ございます。

中村 ありがと〜ございます。大きな名前を襲名させていただくことになりました。

前田 私は今回の公演が初めての歌舞伎体験だったので、楽しませていただきました。正月興行は昼の部、夜の部ともに新町を舞台にされていて、粋な感じで。言葉も分かりやすかったですね。

中村 もともと歌舞伎というのは娯楽の頂点ですから、お客様に楽しんでいただくことが第一。今回、前田先生が観られた『吉田屋』と『封印切』は、初代鴈治郎の選定した『玩辞楼十二曲』に数えられる家の芸。心中物や遊廓の話、いわゆる大阪の武士の話でないものがお家芸には多いですね。

前田 毎日舞台に立たれる歌舞伎役者にとって、健康管理は切り離せないものだと思います。番付でも健康祈願をされていらっしやいましたね。

中村 私たちはとにかく「体が資本」。まずは年間通じて、健康であること。それとケガをしないこと。病気はごまかせてもケガをしたら休まざるを得ないですからね。↘

なっても10代の役が演じられる面白さがあった、それが女形という芸なんです。じつは女形の衣装のほうが重かったりして大変なのですが、足腰さえ丈夫であれば演じることはできるんです。私の父親(四代目坂田藤十郎)は今年84歳になりますが、今も女形を演じますし、元気で舞台に立っています。

サプリと街歩きで若々しさを保つ

前田 私は病気を未然に防ぐ長寿ホルモン、アディポネクチンを増やす「グッド・ダイエツト」を提唱しています。これは運動と体重管理を基本に、栄養素の質で食事をバランスよくコントロールしていくというもの。鴈治郎さんは食事に気を使われていますか。

中村 今は朝にしっかりと食べて、終演までは何も口にしない、という感じです。

前田 終演後の食事となると、夜9時以降になりますよね。

中村 毎月演目が変わって出番も違うので、決まった時間に食事が摂れないんです。だからリズムを早く掴んで、体になじませることが大切です。

前田 今回はアンチエイジングの特集なのですが、何か特別なことはされていますか？

大阪大学附属病院
ウェイトマネジメント外来医

前田和久

歌舞伎役者

中村鴈治郎

舞台に立つには丈夫な足腰が必要

筋肉を駆使し、様式美を体現する歌舞伎

時に華麗に、時に勇壮に。一年を通して舞台上でさまざまな役を演じ続ける歌舞伎役者。

襲名披露公演中の四代目中村鴈治郎さんに、舞台裏での体調管理をはじめ、若さを保つ秘訣について語っていただいた。



歌舞伎特有の所作は有酸素運動ではない

前田 舞台を拝見して、運動量の多さにも驚きました。

中村 確かにハードですが、有酸素運動ではないんです。歌舞伎では息を止めていることが多くて。有酸素運動の「はっ、はっ、はっ」なんてやっていると踊れないですし、みっともない。出番が終わって舞台袖に入った瞬間、一気に汗が噴き出しますが、いくら汗をかいても、脂肪は燃えていないんじゃないかと、心配です(笑)。

前田 たしかに。それと発声量もすごいですよ。

中村 声を出すのは腹筋が基本。喉だけじゃないですよ。昔は朝起きてすぐに声が出ていたのが、今は2、3時間かかるようになりました。声帯も筋肉なので、年齢とともに衰えてくるんですね。筋肉の話でいうと、歌舞伎特有の所作で足の筋肉や、日常生活では使わない筋肉を駆使しています。

前田 舞台で体力的にきついのは、どういう場面ですか？

中村 ゆったりとした動きでも、実はそれなりの運動量だったりするんですよ。息の継ぎ方でも変わるため、台詞を言うだけできつい場面もあります。

歌舞伎の女形って、70代に、

中村 最近は舞台中継もハイビジョン放送で、毛穴まで映されますから大変ですよ(笑)。サプリは気にして飲んでいますが、レスベラトロールという抗酸化作用があり、成人病も予防してくれるものを愛用しています。

前田 もともと肉の摂取量の多いフランス人が、赤ワインを飲んでいたら動脈硬化が防げたという、逆説的な発想から生まれたサプリですね。ポリフェノールの一種で注目のエイジングケア成分です。

中村 じゃあ赤ワインと一緒に飲めば効果も2倍ですね(笑)。

前田 それはあまりおすすめできません(笑)。毎晩お酒を召さるるのであればオールニチンも飲まれていますか。

中村 もちろん。そのおかげか血糖値も尿酸値も問題ないんですよ。食べることに、飲むことに関しては好き勝手やっているのですが、ただ歩くことは意識して続けていますね。散歩というより「街歩き」。公園ではなく、商店街などをそぞろ歩くのは景色が変わるので楽しいです。公演中も自宅やホテルから劇場まで歩いたりしているんですよ。

前田 ウォーキングも普段からされているから若々しいんですね。これからは舞台での元気な姿を楽しみにしています。

襲名披露興行がおこなわれた大阪松竹座の楽屋を訪問。1923年、日本初の洋式劇場として誕生した大阪松竹座は、1997年に最新の舞台機構と設備を備えた劇場として新築開場し、歌舞伎をはじめとする関西の芸能文化の発信地となっている。



6月には博多座(福岡)で公演予定です



松竹創業120周年
中村訃告改め
四代目中村鴈治郎襲名披露
4月大歌舞伎

日時:2015年4月2日(木)~26日(日)
場所:歌舞伎座(東京)

●チケットはお電話、Webより販売中
(ナビダイヤル)0570-000-489

チケット Web 松竹 🔍 検索

