

仕事と私事 ～運動のススメ～



岡本美津子

東京藝術大学大学院映像研究科
アニメーション専攻
教授
専門は、アニメーション／プロデュース。
E-mail: okamoto@fm.geidai.ac.jp
Polyman 画監修

草薙素子のようになりたいと思った。ご存じ押井守監督のアニメであり、世界的にも高い評価を受けたアニメ「GHOST IN THE SHELL 攻殻機動隊」のヒロインである。冒頭ビルから飛び降りる際の鮮やかな身のこなし、パワフルな戦闘シーン、敵からボディをわしづかみにされつつ冷静沈着に闘う姿にあこがれた。

私の仕事のスタートはテレビ局。映像業界は人使いが荒い。度重なる徹夜や緊張張りつめた生放送、スケジュール迫ったイベントなどなど、若さにかまけてノーケアで体をこき使ってきたつけがまわり、私の体が悲鳴をあげた。映像業界に入って10年ほどたとうとしていたときのことである。その頃に見たアニメが「GHOST IN THE SHELL 攻殻機動隊」というわけだ。

「あのような強い肉体をもっていれば、もっと仕事ができるのに、もっと努力をして、よい業績が残せるのに。」などと、医者から勧められた半身浴をしながら、自分の体と境遇をふがいに思っていたものだ。

その後幸いにも体は回復したが、私のプライベートの過ごし方が変わったのはそれからだ。意識して運動を取り入れるようになった。

毎日は無理だが、週3回は近くの神宮外苑を5周（6キロ）走る。走りながら、だんだん速く走れる方法がわかってくる。一言で言うと、‘骨盤で走る’のだ。今は陽だまりの梅のつぼみがほころびかけていて、朝から気持ちと体が温かくなる。また、週1回のボクササイズも欠かせない。やっつけた奴（失礼!）のイメージを想像して、思い切りストレート、フック、アッパーをくらわす。これ、運動量も多いが、それ以上にストレス発散になる。さらには、週に1回、専任トレーナーについて、筋トレ。体の体幹やインナーマッスルを鍛える。今では両腕で15キロのダンベルを持ち上げられるようになった。その他、事あるごとにトレーニングは欠かさない。おかげさまで、現在40代後半、肩

こりも少なく、風邪もほとんどひかない。

年齢があがり、現場を統括するプロデューサーになって、さすがに徹夜は少なくなったが、今でも2、3時間の睡眠が続くこともざらであり、早朝ロケや深夜の編集なども多々ある。そんな中、スタッフのモチベーションをあげるために、徹夜明けの朝、いかにスタッフたちに元気に「おはよう」が言えるか、長時間の編集続きで、体力と気力の限界にきているディレクターへ、内容についてよいアドバイスができるかは、すべて私の体力にかかっているのだ。

アイデアのひらめき、円滑なコミュニケーション、粘り強い作業、クリエイティブにとってとても重要なこれらの要素は、すべて体力に裏打ちされたものである。しかも1、2年ではなく、あわよくばリタイアするまでこの職業を続けるためには、プライベートでの体力づくりが欠かせないのである。

冒頭で述べた押井守監督は、メディアの発達などによって身体性を失っていった人間を「冷たい身体」と呼び、その反対の、犬などの肉体性をもった身体を「臭う身体」と呼んだ。監督によれば、日本人はかつては銭湯文化があり、そこには自分や他人の肉体を意識する場があったが、それも衰退し、今や現代人は身体性をもっていないという。

映像の仕事に限らず、どんな仕事や研究でも、メディアやテクノロジーの発達により、現代人の仕事はますます「冷たい身体」を要求されるものとなっていると思う。そうなればなるほど、プライベートでは運動などをすることにより「臭う身体」を追求して、個々の人間の中でバランスをとっていかなければならないのではないか、そんなアプローチが気に入って、日々、仕事の時間に追われながらも、運動を続け、‘仕事と私事’を行っている。