

前田美波里

(女優) さん

舞台女優として長年第一線で活躍されている前田美波里さん。変わらぬ若々しさと美しさは多くのファンのおこがれです。周囲を華やかな空気で包み込む、存在感と笑顔に魅了されたひと時でした。

観客の皆さんからの
「アップローズ(喝采)」が生きがいです。

Healthy Life

ヘルシーライフ

SINCE 1984
No. 104

July 2011

外見ばかりが目される芸能界に抵抗を感じていました。
……どのような子ども時代を過ごされたのでしょうか。
前田 私は母が日本人、父がアメリカ人で、小学生の低学年の頃はまだ金髪がちょっと残っていました。それに背も同年の皆より少し高く目立っていました。だから、外では周囲の目を気にして、下を向いて歩いていました。でも学校ではとても活発で、身体を動かすことが大好きでしたよ。その頃の私の夢はクラシックバレリーナになること。当時バレリーナの森下洋子さんがよく少女雑誌の表紙を飾っていて、その可憐な姿に憧れてバレエを習いはじめました。また、小学校4年生の時に

……芸能界ヘデビュをされた経緯を教えてください。
前田 中学校在学中に、ある方
観た映画「王様と私」のアンナ先生が豪華なドレスを着て、歌い踊る夢のような世界に目を奪われたのを覚えています。もう小学生の頃から踊ることに夢中になって、バレエのレッスンに励んでいました。
ところが小さい頃に思った小児結核が中学生になって再発し、一時期は学校の運動活動はもちろんバレエのレッスンも、お医者様から禁じられました。そのお休みをしている間にヒョロヒョロだった身体が女性的になり、さらに身長も伸びて、外見が年齢以上に大人っぽくなったんです。バレリーナには不向きな体型になって、夢は諦めなければなりませんでした。

……その後養生堂のキャンペーンガールとして一躍脚光を浴びることになりましたね。
前田 18歳の時のことです。それ以来人生が一変しました。どこへ行っても何をしても、話題の養生堂モデルとして注目され、戸惑いとプレッシャーがありました。東宝としては芸能界に売りますが、大きなチャンスと見ましたが、私自身は苦労もせずに名前だけが世の中に知れ渡ってしまったことに困惑していました。

……その後養生堂のキャンペーンガールとして一躍脚光を浴びることになりましたね。
前田 18歳の時のことです。それ以来人生が一変しました。どこへ行っても何をしても、話題の養生堂モデルとして注目され、戸惑いとプレッシャーがありました。東宝としては芸能界に売りますが、大きなチャンスと見ましたが、私自身は苦労もせずに名前だけが世の中に知れ渡ってしまったことに困惑していました。

One Point Refresh

ワンポイントリフレッシュ [水分補給] 知っておきたい正しい水分の摂り方

成人男性の身体の約60%が水分。このバランスは大変デリケートで、体内の水分が多くても少なくても身体に様々な健康障害が生じます。特に水分不足では熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わるリスクが高まるので注意が必要です。一般的な成人男性の場合、排尿排便や呼吸、汗などから一日2500ml前後の水分を体外に

排出しているとされます。その分、飲料水や食事、体内の代謝水*から補給しています。飲料水からは平均1300ml前後の水分摂取が適当とされますが、暑い夏やスポーツ時など汗の量が多い時は、意識して水分補給量を多くする必要があります。正しい水分補給を知って、夏を乗り切りましょう。

■ こまめに水分を摂りましょう

大量の水分を一度に摂取すると、体内吸収が追いつかず大部分が排出されるので、効果的な水分補給とは言えません。さらに大量の水分は胃液を薄め食欲低下や消化不良などを引き起こします。「喉が渇いた」と感じる前に、一回200ml程度の水分を一日6~7回こまめに摂ることがポイントです。夏場は自身の状況に応じて、全体重を増やしましょう。

■ 糖分の多い飲料や冷たい飲料の飲み過ぎに注意

多量の糖分は血糖値を高め空腹感を抑制してしまうので、夏バテの原因のひとつとなります。また暑い時はどうしても冷たい飲み物に手が出てしまいがちですが、飲みすぎると胃腸の働きを悪くします。5~15度くらいの温度が腸の吸収によいとされています。

■ 就寝前と起床時に水分補給

寝ている間にもかなりの量の汗をかきます。水分不足による健康障害リスクを予防するために、就寝前、起床時の水分補給を習慣にしてください。

■ 室内、冷房環境での水分補給

室内でも私たちの身体からは水分が失われるので、水分補給は大切です。ただし、冷房の効いた室内であまり汗をかかず、尿量も少ないと、体内の水分が滞ってむくみやだるさにつながります。カフェインを含んだ飲み物や、できるだけ身体を動かすなど代謝を促す工夫をしましょう。

■ 入浴やスポーツ後のビールは要注意

夏場の入浴やゴルフなどスポーツ後のビールは美味しいもの。でもアルコールには利尿作用があるため「ビールで水分補給」とはいきません。大量の汗をかく入浴やスポーツ後の水分補給には、ミネラルウォーターやスポーツ飲料などが適当です。さらに入浴前やスポーツのプレー前とプレー中の水分補給も忘れずに。

●腎臓、心臓などの病気の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。
*代謝水・・・体内で脂肪や糖質などの栄養素が燃焼することで発生する水分



ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットで
ご自身の健診結果を見ることができるサービスです。

<http://www.health-check.jp> にアクセス

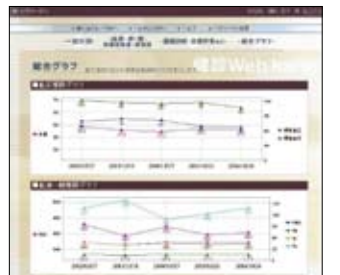
① 個人用IDとパスワードでログイン

ご受診日に、パスワードをお渡しします。個人用IDは、後日健診結果報告書に同封してお送りします。

② 過去から現在までの健診データ表示

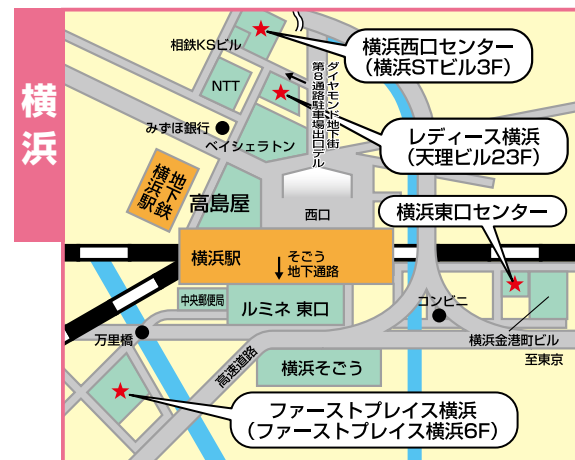
今までの検査結果の推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見がご覧いただけます。

※本サービスは、SSLによる暗号化とベリサイン社によるサーバー認証により情報セキュリティ対策を実施しています。



データ表示例

【総合健診センター ヘルチェック】

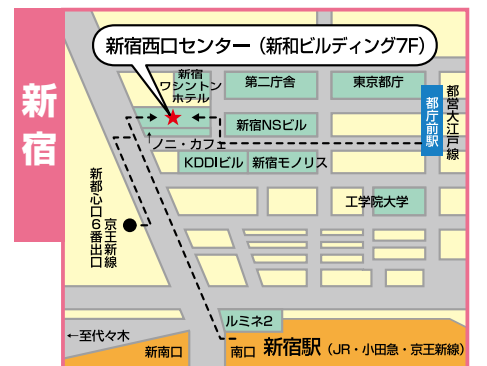


● 横浜東口センター
〒221-0056
横浜市神奈川区金港町6-20

● 横浜西口センター
〒220-0004
横浜市西区北幸1-11-15
横浜STビル3F

● ファーストプレイス横浜
〒220-0011
横浜市西区高島2-7-1
ファーストプレイス横浜6F

● レディース横浜
〒220-0004
横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



● 新宿西口センター
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4
新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック
<http://www.health-check.jp/>

■設立 1984年
■年間受診者数 214,786人(2010年)

お問い合わせ・ご予約(月~土曜日8:30~18:00)
■横浜予約(045)453-1150
■新宿予約(03)3345-7766
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)
【開診日】月曜~土曜日(祝日営業)



Healthy Life

No. 104

July 2011

●発行日/2011年7月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック

たね。外見ばかりが目される芸能界に抵抗を感じながらも、意に反して敷かれたレールの上をどんどん進んでしまった感じです。そんな心境でしたから、20歳の時に芸能活動よりも歌手のマイク真木さんと結婚を選択しました。

子どもに恥じない生き方をしようと誓いました。

……舞台を目指すきっかけは何だったのでしょうか。

前田 結婚後、しばらくして夫と共にテレビの司会やディナーショーなど、夫主導の芸能活動を再開しましたが、仕事をすればするほど何かしつくりしない想いがありました。そうして居るうちに24歳で出産し、直後に肋膜炎を患って一年間活動をお休みすることになったのです。その時、これまで身を任せていた流れがフツと止まっています。今までの自分自身の歩みやこれからのことを冷静に見つめ直すきっかけとなりました。このもやもやと晴れない気持ちは何だろうと考えるうちに、記憶が蘇ってきたんです。小さい頃踊ることが大好きで、舞台上に立ち観客の皆さんから喝采をもらった時のあの高揚感。その感覚をもう一度味わいたいと思うようになりました。自分が心の奥で何を求めているのか、ようやく気付いたんです。

それまで、自らの強い意志で生き方を選択したことがありませんでした。私は状況に流され易い性格なんです。でも頑固で不器用な面もあって、今の中途半端な状況のままでは夢は実現しない、という想いが日に日に動かし難くなっていききました。そうして27歳の時に子どもを置いて、ひとり家を出ることにしました。母親として心が痛みましたが、子どもに恥じない生き方をしようと誓い、決心しました。

離婚後もなく、お仕事で有吉佐和子先生※4とお話しする機会があって「あなたはこういう女優になりたいの？」と問われ、ダンスを活かせる「ミュージカルをやりたい」と答えました。そうしたら「まず芝居が演じられる役者になって、さらに歌えます、踊れます」というのでなければミュージカルは演じられないわよ！」と言われて、凄いいショックを受けました。ダンスばかりに目がいっていた自分の甘さが恥ずかかったです。舞台上に立つために学ばなければいけない多くのことに気づき、それから自分を鍛えはじめました。

……転機となった作品を教えてください。

前田 やっぱ最初の転機となったのは私が30歳の時に

私にとって舞台は生きる場でした。

……長年舞台上に立ち続けている原動力は何でしょうか。

前田 舞台上で様々な人間を演じるために、持てる時間の全てをかけてきました。他人の人生を演じるのはとても難しいことですが、そのために苦しみ、悩み、努力することは全然苦じゃありません。それらを乗り越え演じられて、観客の皆さんから「アプローズ(喝采)」をいただいた時、私は充実感が満たされ、エネルギーが湧いてきます。これが生きがいなんだと気がつくのに、ずいぶん遠回りをしてしまいましたけれどね。

年齢を重ねてから様々な転機が巡ってきましたけれど、前向きな気持ちを持ち続けて乗り越えてきたように思います。自分の中で流れが穏やかになると自ら波を起こして、これでいいのかと常に自分に問いかけてきました。貧乏性なんです、きつと。どんな困難があっても、私にとって舞台は生きる場でした。だからこそ厳しい舞台の世界で続けてこられたのかもしれない。

今の私だからいっしょに演じられる役があります。

……スタイルの維持や健康管理はどのようにされていますか。

前田 以前は体重や姿勢を厳しくチェックして、食事や生活のリズムも節制し、厳しいダンスレッスンを毎日欠かさなかった。でも今は昔のような無理はしていません。ただ一日一回、45分程のストレッチはずっと続けています。食事は野菜中心の和食が多いですが、今は以前のようあまり制限せず、食事を楽しむことを心がけています。体調管理には気を配ってきましたが、この先ますます重要になってきますね。健康診断は年に一回は受けるようになっていますし、日常少しでも身体に違和感があると、



前田美波里さん(女優)

1948年 8月 神奈川県鎌倉市出身。
1964年 15歳で舞台デビュー。
1966年 18歳で資生堂キャンペーンガールとして登場。ポスターが店頭から持ち去られるほど大反響となり、世間の注目を浴びる。
1979年 劇団四季ミュージカル「コーラスライン」シーラ役で出演。
その他、舞台を中心に、数多くの作品に出演。
2008年～ 資生堂商品「エリクシール プリオール」のイメージキャラクターを務め、多くの女性から支持を受ける。
2008年 4月より、初代ニュージランド・オビニオンリーダーとして活動中。
2009年 2月 ジーンズフィフティ大賞 特別賞受賞。
2009年 3月 第30回松尾芸能賞優秀賞受賞。
現在、舞台の他にテレビやCMなど幅広く活躍中。2011年 8月から主演ミュージカル「アプローズ」公演予定。

<主な舞台>

「風と共に去りぬ」「コーラスライン」「ウェスト・サイド・ストーリー」「キャッツ」「キャバレー」「レ・ミゼラブル」「ジョセフィン 虹を夢みて」「ステッピングアウト」「マンマ・ミーア」「グランドホテル」「アプローズ」その他多数

<主なテレビ出演>

ドラマ/テレビ朝日開局50周年記念スペシャルドラマ「氷の華」
CX金曜プレステージ「ホストの女房」 TBS「本日も晴れ。異常なし」その他多数
情報バラエティー/TX「いい旅・夢気分」TX「たけしのニッポンのミカタ」
NTV「踊る!さんま御殿」 NHK「生活はってモーニング」その他多数

<主な著書>

「bibari式 キレイ生活」(ベネッセコーポレーション)

<衣装協力>

- 屋内衣装
・カーディガン・ニット・パンツ・ネックレス全て/タバサ(ビー・エックス ☎03-6703-8676)
- 屋外衣装
・シャツ/KEIKO KISHI by nosh(ノッシュ ☎03-3408-5761)
・パンツ/マリナ リナルディ(マリナ リナルディ ジャパン ☎03-3478-5475)
・ピアス/オークラコラル(☎03-5464-6150)
・靴/南青山レヴィKショップ(☎03-3407-0131)



自らの間口を広げて、舞台でも映像でも新たな自分発見をしてみたい。



出演した、劇団四季のミュージカル「コーラスライン」※5です。待っていても思うような舞台のチャンスは巡ってこないと思い、29歳の時に「コーラスライン」のオーディションに挑戦したんですが、初回でみごとに落ちてしまいました。でも諦められなくて、劇団四季の浅利慶太さんに「稽古だけでも受けさせてください」とお願いして、レッスンに押しかけました。もう私も必死です。そこでレベルの高い人たちとレッスンを重ねたことは本当に貴重な体験でした。役を勝ち取るために全員が戦っている厳しい環境で、ハングリー精神が刺激されましたね。



HEALTHY SALON

すぐお医者様に行くようにしています。お医者様に「大丈夫ですよ」と言われても「でもここが気になるんです。もつと診てください」なんてしつこく言ったりして。怪我や病気でせつかくいただいた役を手放したり、舞台上に穴を空けることはしたくありませんから。

老化はどんな人間にも避けられないでしょ。私も40代に入った頃、思うように脚が上がらなかつたり、息切れがしたりして、すごく焦った時期がありました。気持ちはこれからだと思ってるのに、身体はピークを越えているわけです。それからは無理に若返ろうとするのではなく、今の自分の身体や体力をキープするために日々努力しようとして、クラシックバレエのお稽古を再開しました。もう一度バレエで身体を基礎からつくり直すことで、気持ちも身体も前向きになれた気がします。年齢だからと諦めないで、今の自分を受け入れつつ努力することは忘れたくありません。

……これからの抱負をお聞かせください。

前田 若い頃と同じようにはいきませんが、今の私だからこその演じられる役があります。例えば近年「アプローズ」という舞台に立っていますが、実は30代はじめの頃にも演じています。その時、私は主人公の歳を重ねた深さを演じ切れず、その作品から卒業できずにいました。歳を重ねたからこそ演じたい役です。今の私を必要としてお声をかけていただいたら、主役に限らずどんな役でも応えられる女優でありたいと思っています。

ここ数年、若い頃あんなに嫌だった映像のお仕事にも挑戦しているんです。孫に私の仕事を映像で残したいと思ったのがきっかけです。私のこれまでの舞台は残念ながら孫に観てもらえませんがね。

舞台と違って、映像は自分が監督にどのように料理されるのか、分らないところがあるじゃないですか。以前はそのことに違和感がありました。今はそれも面白いなと感じるようになりました。自らの間口を広げて、舞台でも映像でも新たな自分発見を楽しみたいです。走り続けてきた歩調を少し緩めて、心も身体も自然体で進んでいきたいなと思っています。

※1 王様と私...1956年アメリカ制作のミュージカル映画。

主演はユル・プリンナーとテボラ・カー。

※2 フー・ストリングス...1962年初演のプロドウェイミュージカル。日本では1964年に東宝により初演。主役は高島忠夫、雪村いづみ。

※3 菊田一夫...1908年〜1973年。劇作家・作詞家。1965年に東宝の取締役に就任。映画や舞台の原作・脚本・演出をはじめ、小説の執筆でも活動し続け、数々の名作を世に送り出した。

※4 有吉佐和子...1931年〜1984年。小説家、劇作家、演出家。多くのベストセラー小説を発表し、芸術文部大臣賞など多くの受賞歴がある。

※5 コーラスライン...1975年初演のプロドウェイミュージカル。1990年まで6137ステージに渡る超ロングランを記録。日本では1979年に劇団四季により初演。