

# 片岡鶴太郎さん

(俳優・画家)

1980年代「オレたちひょうきん族」に代表されるお笑いブームの中でモノマネで人気を博した片岡鶴太郎さん。今では俳優として画家としても活躍されています。穏やかな物腰でありながら、力強い真っ直ぐな視線が印象的でした。

これからも演じることに、絵を描くこと、どちらも大事にしたいです。

# Healthy Life

ヘルシーライフ

No. 89

2007 October

喜劇役者を目指して弟子入りすることを決めていました。

お笑いに興味をもたれたのはいつ頃からですか。片岡 私は東京の日暮里で生まれ育ち、浅草が近かったので物心ついた頃には両親に連れられて演芸舞台を観に行っていました。父は寄席、母は大宮敏充さんの「デン助お笑い劇場」が大好きでしたね。子どもですから最初は何が面白いのかわからないうちに耳が慣れてきて、だんだん面白くなってきました。役者や唄家のモノマネを学校で披露して、これが結構うけたりしてね。それが高じて小学5年生の

時にフジテレビ「しろくろ寄席」という番組に出演したんです。これは素人お笑いの登竜門みたいな番組で、漫才のおぼん・こぼんさん、唄家の春風亭小朝さんも若い頃出演されていました。実はこの番組ディレクターが後のフジテレビ「オレたちひょうきん族」のプロデューサー横澤彪さんだったんです。私は動物のモノマネで出場して小学生が挑戦する珍しさもあったので、激戦を勝ち抜いて次は決勝戦というところまで進みました。決勝へ挑戦する直前に番組が終わってしまいましたが、学校でも話題になって、ますますモノマネ芸にのめり込んでいきましたね。これを機に小学5年生の時には、将来芸の世界で活躍したいと考えるようになりました。

……その後のようにして、夢を実現されたのでしょうか。片岡 高校の卒業式を終え、その足で喜劇女優の清川虹子さんの自宅へ向かったんです。かなり粘って弟子入りをお願いしていました。役者さんの弟子になるのはなかなか難しいところだとわかったんですね。それから徒弟制度もある演芸界で、少しは経験と自信もあったモノマネの修行をしようと考えたわけですが、そこで声帯模写の片岡鶴八師匠に弟子入りをお願いして、受け入れていただきました。3年間の修行の後21歳の春に

独立、コントグループの一員になってモノマネと司会をやり2年半地方巡業をしました。その後地方のホテルでひとり舞台の経験が半年積みまりました。これがすくく勉強になったし収入面でも安定していったんですが、東京で勝負するならばこのままではダメだと決断して戻ってきたわけですが、東京では深夜から朝までキャバレーで芸を披露する日々を送っていました。その後「東宝名人会」のオーディションを受けて合格しました。それから間もなくあの横澤彪さんと再会したんですが、小学生の時の私を覚えていてくれたんですよ。その頃から丁度お笑いがブームが起り、徐々にテレビの仕事が増えていきました。

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [基礎代謝を高めるストレッチ]

基礎代謝の消費が最も多いのが筋肉です。

基礎代謝とは生命活動のために使っているエネルギーのことです。基礎代謝でエネルギーの消費が最も多いのが筋肉です。したがって脂肪が少なく筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなり消費エネルギーも多くなります。基礎代謝は生後成長するにつれて高くなり、16～18歳前後をピークにその後は徐々に減っていき、個人差はありますが一般的に40歳を過ぎると急激に下降線をたどります。40歳以降「食事が以前と変わらないのに太りやすくなった」と感じる方が多いのではないのでしょうか。これは加齢とともに筋肉量が減ることが要因の一つです。基礎代謝の消費エネルギーが減少すると、摂取エネルギーの余剰が体内に蓄積されてしまいます。

日頃からストレッチなどを続けることで筋肉量を増やし、基礎代謝を高めることは可能です。筋肉をつけて太りにくい体質づくりを目指しましょう。

#### ● お腹の筋肉を鍛える

- ①背筋を伸ばして椅子に浅めに腰掛ける。
  - ②両手は椅子の縁に添え、上半身を安定させる。
  - ③息を少し吐きながらゆっくりと左膝を上げていき、体勢が崩れないところで止めて、5秒間キープ。
  - ④左右10～15回繰り返す。
- ※息を吐く時はお腹の筋肉を意識してへこませる。

#### ● 背中筋の筋肉を鍛える

- ①背筋を伸ばして椅子に浅めに座る。
- ②両腕を前にのばす。
- ③息を吐きながら、脇を締めて両肘を後ろに引く。左右の肩甲骨を寄せるイメージで、5秒間キープ
- ④両腕をゆっくりと前にもどし、同じ動きを10回～15回繰り返す。

#### ● ももの筋肉を鍛える

- ①椅子の前に肩幅ぐらいに脚を開いて立ち、両腿の付け根辺りにそれぞれ手を置く。
  - ②ゆっくりと息を吸いながら、お尻を突き出すように膝を曲げていく。(この時腿の付け根に手の指が挟まる状態)
  - ③椅子に座る直前まで曲げていき、息を吐きながら元の姿勢にもどる。同じ動きを10回～15回繰り返す。
- ※膝とつま先は同じ方向を向いているように立つ。膝を曲げていく時背中が丸くならないように注意。



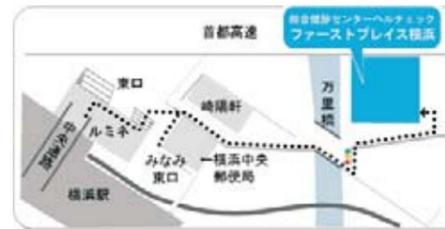
通常、新しい筋肉が形成されてくるまで、だいたい2～3ヶ月くらいかかります。コツコツと毎日続けることが大事です。

## 〈ヘルチェック ファーストプレイス横浜〉 12月5日オープン

平成19年12月5日、オープンいたします。くつろいだ雰囲気でご受診頂けますよう、完全男女別の健診体制を採用いたします。

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

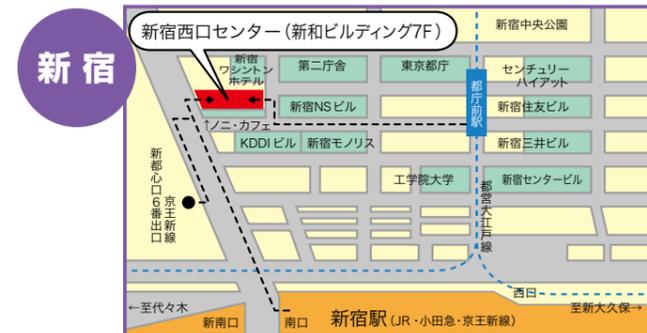
ファーストプレイス横浜 6F



### 総合健診センター ヘルチェック



- 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
- 総合健診センターヘルチェック 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
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜  
〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 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 147,794人(2006年)

お問い合わせ・ご予約(月～土曜日8:30～17:00)  
■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(祝日を除く)

# Healthy Life

No. 89

2007 October

●発行日/2007年10月

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



HEALTHY SALON

自分で納得できる生き方がしたいと  
説得しました。

……………1980年代のお笑いブームでは大活躍でした。  
片岡 一番忙しい時はレギュラーが週に7、8本ありま  
したね。「笑っていいとも」の前身「お笑い大集合」と  
いう番組をプロデュサーの横澤彪さんが担当されてい  
たので、私が26歳の時、その番組にセミレギュラー出演を  
したのがきっかけでどんどん忙しくなっていきました。そ  
の後高視聴率の「オレたちひょうきん族」という番組に  
レギュラー出演し、芸人としての絶頂期でしたね。  
でもね、人気が出れば出るほど「これでいいのかな」と  
いう思いがあつて、心は冷めていったんですね。何か満た  
されない思いが心の隅にいつもありました。その頃大活躍  
されていたツイートのたけしさんや神助・竜助の神助さ  
んは自分自身を武器に切り込んでいく芸風でした。私は誰  
かに扮することで笑いをとるといふ、違うタイプです。そ  
れで、お笑いだけじゃなくもっと人間の喜怒哀楽を表現し  
たいと、役者の道を模索しはじめていたんです。今のまま  
だとお笑いの「ポッチャリ鶴ちゃん」のイメージでし  
か仕事がない。なんとか今の自分を変えたいと思いま  
した。それにはまず心身についた贅肉を削ぎ落とす作業  
をしようよと、昔から好きだったボクシングをはじめ  
ることにしました。それも芸人の気まぐれに見られるのが嫌  
だったので、真剣さの証明としてプロテストに挑戦する  
ことを目標としたわけですよ。

……………人気絶頂の時にかなり思い切った決断ですね。

片岡 趣味でやるわけではありませんが、当然仕事に  
影響が出てくるわけですよ。事務所の関係者からは「ポッ  
チャリしているから」「鶴ちゃん」なのに「芸人が腹筋  
鍛えてどうするんだよ」と言われましたね。2年先まで  
仕事が決まっていましたら、事務所としては今が大事  
だったわけですよ。でもその2年先はどうするのか。その  
先を見据えて、自分で納得できる生き方があるんだ、  
と説得しました。1987年、32歳の夏頃から仕事をだ  
いぶ減らして徐々に身体を鍛え、翌年の6月にプロテス  
トを受ける計画を進めました。お笑いブームの波に乗っ  
て活躍する他の芸人さんたちを横目で見ながら「自分は  
こんな事をしていて大丈夫なんだろうか」と思うことも  
ありましたね。でもその時は「今やるしかない」と、自  
分を信じて突き進んでいくしかありませんでした。

いを内に秘めるだけではなく、何かで表現してみたい、  
と思いついたのが絵を描くことだったんです。突然の衝  
動にかられ、気がついたら筆と硯を買って文具屋に  
走っていました。まったくの独学で最初墨絵から入りま  
した。自分の感じるまま描いているうちにどんどん夢中  
になって、そのうち書も絵と同じ感覚ではじめました。  
役者として演じることに情熱を失ったわけではありませ  
ん。でもそれ以外に何か違った形の自己表現を探してい  
たのかもしれないね。絵や書と出会って、自分自身を  
表現することを知ったんです。

……………どのようなペースで生活されていますか。

片岡 作品は毎年コンスタントに100点以上描きま  
す。役者としての仕事がある時以外はほとんどアトリエ  
で過ごしていますが、結構規則正しい生活をしています  
よ。朝5時には起きて自分で食事を作り、制作の合間、  
必ずジムに行つてシャドウボクシングやストレッチで軽  
く汗を流しています。食事の内容も身体にいいものをも  
とめています。一番気を付けていることは腹七分目、  
食べ過ぎないことです。これは簡単なようでなかなか難  
しいんですよ。もう一口という誘惑に負けてしまうと食  
べ過ぎて、後から必ず後悔します。実はこの自己コン



### 片岡 鶴太郎さん (俳優・画家)

1954年12月 東京都西日暮里生まれ  
高校を卒業と同時に声帯模写の片岡鶴八師匠に師事。3年間の修行の後独立。  
『東宝名人会』のオーディションに合格した後、浅草演芸場などに出演。  
その後『オレたちひょうきん族』などテレビのバラエティ番組に数多く出演、  
広く大衆の人気者となる。  
1988年 33歳でボクシングのプロライセンスを取得。  
同年、映画『異人たちとの夏』(監督 大林宣彦)で日本アカデミー賞最優秀助演  
男優賞、毎日映画コンクール新人賞、ブルーリボン助演男優賞など多くの映画  
賞を受賞。  
2000年 映画『どら平太』(監督 市川崑)で日本アカデミー賞優秀助演男優賞を  
受賞。  
現在、個性派俳優として様々な役を演じ活躍している。  
40歳で墨彩画を描き始める。  
1995年 東京にて初の個展『とんぼのように』開催。以降毎年のように展覧会を  
開催、好評を博す。  
1998年 群馬県草津に「片岡鶴太郎美術館」、2002年石川県山中、佐賀県伊万里  
に「片岡鶴太郎工芸館」、2003年福島県飯坂に「片岡鶴太郎美術庭園」を開設し  
た。  
2007年 第24回産経国際書展 現代書部門 産経新聞社賞受賞。  
現在、画家、書家として活躍している。  
<主な書籍>「自伝・描きかけの自画像」(講談社)「ご縁をいただいて」(DHC  
出版)他  
<主な画集>「片岡鶴太郎画集11 游鯉龍門」(近代映画社)「夜桜 片岡鶴太郎  
画集10」(近代映画社)他  
★片岡鶴太郎オフィシャルHP <http://www.kataoka-tsurutaro.com/>



鯖と栗 (画集「游鯉龍門」より)



第24回産経国際書展  
現代書部門 産経新聞社賞受賞



“魂の声”に耳を傾けて  
素直に行動することが人生のテーマです。

『異人たちとの夏』が  
俳優としての転機になりました。

……………俳優として活動する転機はいつ頃のことですか。  
片岡 1988年3月、大林宣彦監督から「異人たちと  
の夏」という映画への出演依頼がありました。下町の江  
戸寿司職人の役です。こういう役をやりたいためたにボ  
クシングをはじめたわけですよ。ところが、本来なら大喜びで取  
り組むべき作品です。ところがちやうど本格的スパリー  
ング練習と撮影時期が重なってしまっただけですね。その  
時の私はとにかくプロテスト合格が第一で、練習を中断  
することなど考えられませんでした。顔が腫れたり切れ  
たりする危険性もあるわけですから、大林監督に「役者  
が何やってんだ」と怒られることを覚悟で事情を伝えま  
した。そうしたら「鍛えられた今の鶴ちゃんに是非演じ  
てほしいから、ボクシングを続けていいよ」と言ってく  
ださったんですよ。本当にありがたかったです。お蔭様  
で無事撮影も終わり、ボクシングのプロテストも合格す  
ることができました。役者としての新しい自分を見ても  
らえる作品となり、俳優への転機になったと思いますね。  
私が身体を鍛えていなければ大林監督から声をかけて  
いただくこともなかったでしょう。この映画のおかげで  
ボクシングをやったことは間違いじゃなかったと自信が  
つきましたね。

40代を目前に、  
物凄い喪失感に襲われました。

……………絵を描きはじめてきたきっかけは何でしょう。

片岡 30代は本当に充実していました。役者として素晴  
らしい役にたくさん巡り会いましたし、ボクシングもそ  
の後マネジャーライセンスを取って、鬼塚勝也選手の時  
コンドに付き、彼が世界チャンピオンへ駆け上がった  
く様を傍で見守ることができました。それが40代を目前  
にして、私の30代の代表作ともいえる『男7人夏物語』  
をはじめとするシリーズのドラマなどが終了を迎え、鬼  
塚勝也選手も引退しました。自分の核とすべきものが  
目の前から一気になくなって、心にぽっかり穴が空いた  
ように物凄い喪失感に襲われました。そんな時に私の心  
を癒してくれたのが、ごく身近な自然の風景だったん  
です。今まで目がいかなかった庭の椿の花の色や夕焼けの  
柔かな光に見惚れ、感動して心が癒されました。この想  
い  
ルールが絵や書にも通じるものがあります。制作に熱が  
入ると、もう一筆入れたくなります。それをグツと我慢  
して筆を置いて後から観てみると、やっぱり止めておい  
てよかったと思うことが多いですね。何事も誘惑に負け  
ないこと、全てにおいてそういう感覚を忘れないように  
心がけています。

……………役者、画家としての今後の抱負を聞かせください。

片岡 これからも演じること、絵を描くこと、どちらも  
大事にしたいと思っています。この二つのバランスで今  
の自分が成り立っている感じがしますね。俳優として演じ  
るために重要な観察眼と創造力を養い、年を重ねること  
に味のある役者になっていきたいと思っています。一方、絵  
や書は私自身を一番如実に表しているものです。年齢や  
その時々々の精神状態などで、見えてくる色が違うんです。  
その精神世界で感じる私だけの色を表現できる画家にな  
りたいですね。そのためには技術だけでなく私自身も向  
上しなくてはなりませんから、生涯を通して探求してい  
くことになるでしょう。今では本当に大勢の人に観てい  
ただく機会が増えました。様々な感想や評価をいただく  
ことが喜びであり、とても励みになっています。これか  
ら日本以外のところにも目を向けて描いてみたいと思  
いますし、海外の方々にも作品を観ていただける機会があ  
れば幸いです。

今までいろんな転機がありました。今までも自分の想  
いに素直に行動してきました。これからも自分の内なる  
“魂の声”に耳を傾けて素直に行動する、これが私の  
人生のテーマだと思っています。

