

# 三宅裕司

(俳優・タレント)

舞台、テレビ、ラジオ、映画など幅広く活躍の三宅裕司さん。ご自身が座長を務める劇団「スーパー・エキセントリックシアター」が今年、劇団結成から31年目を迎えます。ますます熱い想いで、理想のエンターテイメントを追求し続けていらっしゃいます。

次はもつと良いものを創ろうという想いが今まで続けてこられた原動力です。

# Healthy Life

October 2010

SINCE 1984  
No. 101

**小さい頃から芸事や音楽に触れる環境が身近にありました。**

…… 童謡歌者を目指されたきっかけは何でしょうか。

三宅 大学生の頃、落語研究会とコミックバンド、ジャズコンボバンドに明け暮れていました。それでも大学3年生の時に就職のために何かのゼミに入ろうとしたんですけど、自分が入ったゼミが見当たらずに、入るのをやめてしまいました。その時点で普通に就職をすることを考えなくなって、それがきっかけと言えはそうなんです。人を笑わせて幸せにする仕事にずっと憧れていましたから、卒業の時には迷いもなく、喜劇役者を目指すことと決めていましたね。今、振り返ってみ

ると、僕の育った環境が喜劇役者の芽を育ててくれたように思います。

僕の母親が日本舞踊を教えていました。僕も小さい時から日本舞踊、三味線、長唄、小唄を習っていました。また叔母がSKDに入っていてその舞台を観に行ったり、叔父が落語や映画が大好きでよく連れて行ってくれたりして、小さい頃から芸事や音楽に触れる環境が身近にありました。その頃に笑いと音楽で自分が幸せになった感覚が身に沁みこんでいたんでしょね。

中学から高校にかけて、ベンチアーズやリズム&ブルース、ニューロックなどのバンドをやると同時に高校時代に落語を作った落語をはじめ、大学生の時は笑いと音楽の活動に夢中になっていました。着物をビシッと着て、言葉で観客をドッと笑

わせる落語の粋な感じと、音楽で観客を興奮させる、このふたつは僕の中で「カッコいい！」という共通点があります。まあ、最初は皆に注目されたいとか、モテたいという気持ちもあったんですけど、そのうちに笑いや音楽の奥深さに気がついて、現在も追求しているわけです。この道に進んだのは自然の流れのように感じます。

方向性でぶつかってうまくいきませんでした。結局自分の思うような舞台をやるには、自ら劇団を作るしかないなと感じるようになっていったんです。「大江戸新喜劇」という劇団に所属していた時に15名の仲間と共に辞めて、28歳の時に「SET」を結成し、僕が座長となって活動を続けてきました。

当時の演劇の世界は、難解な内容を演じることでお客さんの知的好奇心をくすぐるといった風潮がありました。僕はそういった小難しい演劇よりも、単純に楽しく、大衆的な演劇がやりたかったんです。カッコいい音楽、アクションとすっごく笑いの落差を楽しめる舞台。お客さんが興奮する要素をふんだんに織り込んだ演劇を目指して「ミュージカル・アクション・コメディ」を旗印に劇団を結

## One Point Refresh

### ワンポイントリフレッシュ [ 殿筋のストレッチ ]

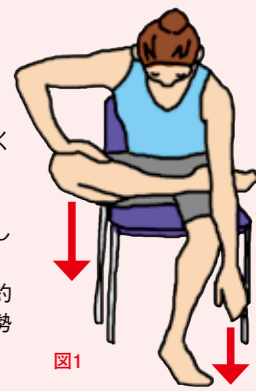
#### 大きな動きの少ない殿筋は硬く縮こまっている

殿筋とはお尻全体にある筋肉を指します。主に足を後ろに振り上げる、外側に開く。さらに横に上げるなどの股関節の外転そして片足立ちを支える役割があります。このように殿筋は歩行に重要な役割を担っていますが、日常的な動きでは筋肉の可動域いっぱいには動かすことがなく、硬く縮こまりがちです。さらに長時間同じ姿勢でいるデスクワークや立ち仕事などで筋肉が緊張し、血行が悪くなり易いところです。殿筋が硬く縮こまっていると、骨盤や股関節の動きに柔軟に対応することができず、腰に負担がかかり腰痛の原因になります。さらに殿筋の衰えにより、歩行時など、片足で身体を支えきれずにぐらつき、転倒の原因にもなります。

使いすぎる筋肉が疲弊するのは逆に、殿筋のように大きな動きの少ない筋肉も硬直し身体のトラブルのもとになります。意識して筋肉の緊張を解し、筋力アップのストレッチを続けましょう。

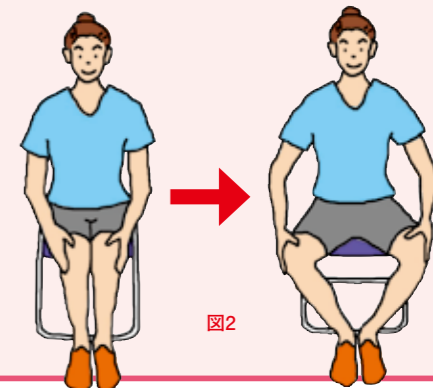
#### <殿筋を伸ばすストレッチ>

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛け、右足首を左の腿に置いてください。
  - ②右手を右足の膝にあて、息を吐きながらゆっくりと押します。
  - ③同時に上体を腰から手前に倒していき、左手は床に向かって伸ばしてください。(図1)
  - ④上体を倒しきったところで、右のお尻の筋肉が伸びるのを意識し約2秒ほどその姿勢を保ちます。息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻ってください。左も同じように行ないましょう。(各4～5回)
- ※ストレッチは反動をつけずにゆっくりと行ってください。



#### <殿筋、筋力アップストレッチ>

- ①椅子に浅く腰掛け、両膝を揃えます。
  - ②両手を両膝の外側に添え、両膝をゆくりと広げていきます。この際添えた両手はその動きに軽く抵抗を加えるように内側に閉じる動きをしてください。(図2)
  - ③肩幅くらいまで膝を開いたら、両手の抵抗を続けて5秒ほどその姿勢を保ち、もとの姿勢に戻します。(5～10回)
- ※自然に呼吸をしながら一連の動作を行ないましょう。



## 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ヘルチェックホームページにアクセスしてください。

善仁会ホームページからでもご覧いただけます。

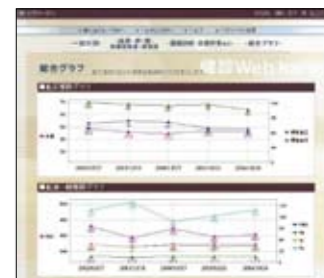
- ②個人用IDとパスワードでログイン

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。

- ③過去から現在までの健診データ表示

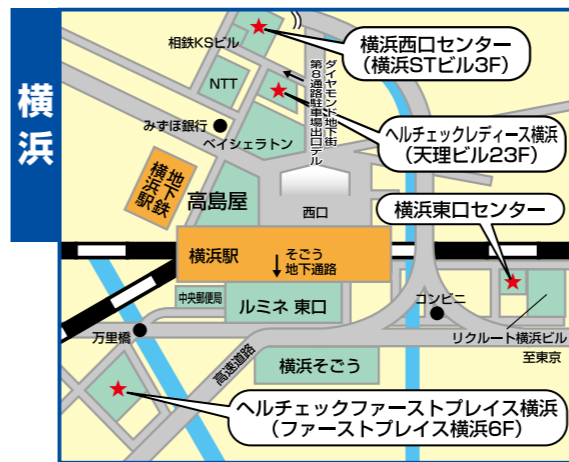
検査結果の今までの推移、各検査項目の説明、基準値、診療所見などがご覧いただけます。

※本サービスの提供に際しましては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。

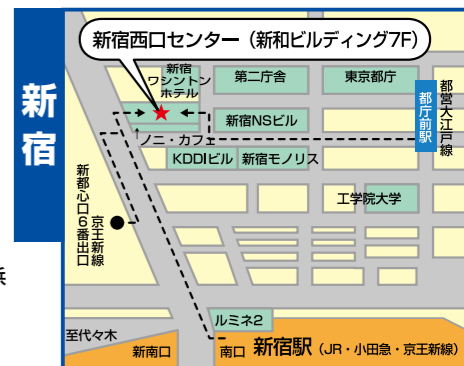


データ表示例

## 【総合健診センター ヘルチェック】



- 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 ヘルチェック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
- 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 205,387人(2009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. 101

October 2010  
●発行日/2010年 10月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



HEALTHY SALON

成し、今年で31年になります。  
公演ごとにお客さんにアンケートを書いていただいているんですけど、「元氣になりました」「これでまた明日から仕事頑張れます」とか書かれてみると、僕も幸せになります。「一番心に響いたのが「いやあ、三宅さんはいつも裏切らないですね」という言葉です。そう言われちゃうと、絶対に次はもっと良いものを創ろうと思うわけですよ。それが今まで続けてこられた原動力ですね。

## ラジオは素のままの自分を 出せる存在です。

……テレビ、映画、ラジオでも活躍ですが、舞台との意識の違いはありますか。

**三宅** 最初にテレビ出演した頃から僕の中では、劇団SETの座長三宅、という意識に変わりはありません。テレビのバラエティ番組では、僕のバックには「SET」があるという意識でやっています。でも表現方法という点でカメラのアップがあるドラマや映画と、劇場の後ろのお客さんまで届くように演技する舞台とは当然違ってくる。ドラマや映画は監督がいるわけですから、要求された演技をするように努力します。大抵は「三宅裕司」のキャラクターを役に反映させることを求められますから、結局舞台で磨かれたセンスが全ての現場で活かされていると思います。ただラジオは唯一違った存在なんです。テレビや劇団を離れて素のままの自分が出る、本音を言えるのがラジオです。舞台やテレビ、映画などでの失敗の言い訳や愚痴を言ったりすることで自分自身もすっきりできるし、プライベートルームで起こった面白い話の発表の場にもなるし、リスナーもそのことを心得ていてくれて、テレビや舞台では観られない僕の素の部分を楽しんでくれているようです。

メディアそれぞれにやり甲斐があります。舞台をベイスに僕の中ではバランスよく保たれていると思います。その中でもラジオは絶対外せない！(笑)

## 一度突き抜けようと思った。

……長年の活動の中で、「苦勞もあつたと思います。」

**三宅** そりゃあ、山あり谷ありといった感じですよ。座長として劇団の経営にも悩みましたし、劇団からス

## 総合エンターテイメントの質を せつと高めたい。

……10月に新たな舞台があるそうですね。

**三宅** SETの第48回公演、「オーマイゴッドウィルス」です。これまで劇団の本公演の作品は、その時々話題になっている、社会性のあるテーマが多いです。今回その視点から、全ての人間の間に共存する「善」と「悪あぐ」をテーマにしました。今、我が子を必死で「いい子」に育てようとする親たちが多いように思うんです。それが本当にいいことなのかどうか。



## 三宅裕司さん(俳優・タレント)

1951年 東京生まれ。  
明治大学経済学部在籍中活動していた「落語研究会」の後輩には、落語家の立川志の輔、立川談幸、タレントの渡辺正行がいた。  
1979年 28歳で劇団「スーパー・エキセントリック・シアター」(SET)を結成。  
1980年の旗揚げ公演から現在にいたるまで、座長を務め、ほとんどの作品の演出を手がけている。  
旗揚げメンバーには俳優の小倉久寛がいる。後に寺脇康文や岸谷五朗など、人気俳優を輩出。  
1984年 ニッポン放送「三宅裕司のヤングパラダイス」のパーソナリティで一気に知名度を獲得。  
その後、舞台やラジオだけでなく、テレビのバラエティ番組の司会、ドラマ、映画と幅広く活躍。  
伊東四朗や小倉久寛らと共に「東京の軽演劇」を継承すべく、2004年「伊東四朗一座」、2006年「熱海五朗一座」を結成し、定期的に公演を行っている。  
2007年 17人編成のビッグバンド「三宅裕司 & Light Joke Jazz Orchestra」を結成。  
2010年 10月 劇団 SET 第48回公演「オーマイゴッドウィルス」の上演予定。

【現在出演中の番組】  
●世界を変える100人の日本人! JAPAN☆ALLSTARS(テレビ東京系列)  
●週刊!健康カレンダーカラダのキモチ(TBS系列)  
●三宅裕司のサンデーハッピーパラダイス(ニッポン放送)  
●土曜時代劇「桂ちづる診察日録」(NHK)  
※「SET」公式ホームページ <http://www.set1979.com/>



### 〈公演情報〉

劇団スーパー・エキセントリック・シアター  
第48回公演  
ミュージカル・アクション・コメディ  
『オーマイゴッドウィルス』  
・作 大沢直行  
・演出 三宅裕司  
・上演台本 野坂実(クロカミシヨウネン18)  
・出演者 三宅裕司・小倉久寛・劇団SET 他  
■日程: 2010年10月1日~17日 全18ステージ  
■会場: 東京芸術劇場・中ホール  
■お問い合わせ: SET インフォメーション 03-3420-2897(平日11:00~18:00)

三宅裕司&Light Joke Jazz Orchestra  
『異常気象だ! 灼熱のクリスマス~日本のラテンの夜明け~』  
・出演者 三宅裕司 & LJJO・カルロス菅野・アルベルト城間・劇団SET  
■日程: 2010年12月24日(金)  
■会場: 有楽町朝日ホール  
■お問い合わせ: キョードー横浜 045-671-9911(月曜日~土曜日10:00~18:00)



心底、  
楽しんでいただけると、  
理想の舞台を  
追求し続けていきますよ。

ターを作ろうと期待していた劇団員が独立しちゃったり。一番苦しかったのは、僕のテレビ、ラジオ、映画といった仕事と劇団の仕事のバランスが崩れてしまった時ですね。  
舞台役者だけで食べていくのは本当に大変なんで、劇団ごとテレビに売ろうと考えました。まず僕がテレビでベースを作って、劇団員全員出演する番組をいくつか実現しました。でも劇団員の中にはテレビ向きじゃない人、実力的にまだまだの人もいて、次第に劇団員全員出演というケースは無くなっていきました。ところが逆に僕はテレビやラジオ出演でどんどんスケジュールが埋まっていくようになりました。テレビやラジオが求めている何か、たまたま僕の中にあつたのかも知れませんが、それに僕自身もそういった仕事をやりたいという思いもありました。

テレビ、ラジオ、映画の仕事はとて劇団の片手間でできる甘い世界ではありません。手を抜けば、すぐ視聴率や聴取率になって跳ね返ってきますから全力で臨まなければいけない。それにまだまだ売り出し中の僕が「その仕事はできません」なんて言えません。どんな場合でも「やりませう! 頑張ります!」ということになっちゃうわけですよ。そうなるのが当然劇団の活動に影響が出てきます。劇団以外の仕事が終わって、ヨレヨレになりながら稽古場に行っても、何をどう演出すればいいのか全然頭が働かなくなってしまう。僕がテレビやラジオで売れることで、劇団の知名度が上がったり、劇団に多少金銭的還元ができたというメリットはあったと思いますが、まったく本末転倒です。これは本当に悩みました。

……どのように解決されたのでしょうか。

**三宅** これはねえ、考えた末に中途半端はだめだ、まずは一度突き抜けようと思った。テレビ、ラジオ、映画などにはできないだけ出演して、「三宅裕司」の存在が確立できた時、劇団以外の関係者にもっと劇団に軸足を置いた活動を認めてもらおうと、方向転換をしました。メスコミのプロデューサーやディレクターに、劇団のスケジュールを考慮していただいた上で、仕事を頂けるようになったのは40歳過ぎてからです。

それまで支えにくくれたのは、劇団旗揚げのメンバーです。「三宅はとにかくテレビ、ラジオで頑張れ。劇団の方は我々で何とかするから」と言ってくれたんですよ。本当にありがたかった。彼らのお陰で、劇団は31年間活動を続けてこられたと言えますね。

最近もはややされているでしょ、そうやって育てられた。やたらいい人、優しい人。僕から見たら何か個性もないし、生き抜くバイタリテイも感じられない。いろんな意味で強い人間が少なくなくなってきたように感じますね。「強い人間を作るための悪あぐ」。「悪あぐ」のススメ。別に悪人がいいと言っているわけじゃないですよ。人間が成長し、生きていく上で必要な知恵としての「悪あぐ」のことです。「悪知恵」「悪巧み」「悪賢い」。これらは何かを成し遂げるのに時には必要な要素となり得ることもあるんじゃないでしょうか。

この硬そうなテーマをきちんと伝えつつ、音楽や笑い、ダンスにアクションを織り交ぜて、どうやってお客さんに楽しんで頂くか。それが僕の演出の仕事です。しかし人間の「善」と「悪」を突き詰めていくと、宇宙や神の領域まで行ってしまふんですよ。テーマが大きくなりすぎて言いたいことがうまく伝えられるか? 不安です(笑)。今は演出家としてこのストーリーの決着をどうつけるか、「善」と「悪」と格闘中。奇想天外なストーリーを是非劇場で楽しんでいただきたい。

……今後の抱負をお聞かせください。

**三宅** まずは健康でいること。僕も来年還暦なんで、健康には今まで以上に気をつけるようにしています。特に睡眠は最低7時間を心がけています。若い頃はちよつと悪ぶって睡眠の少なさを自慢してたんですけどねえ。40歳の頃から痛風を患って、お酒も控える目にするようになりました。以前は仕事で帰った脳を静めるために、お酒が必要不可欠だと思つた理屈をつけて深酒をして、身体が悲鳴を上げてしまいました。健康診断や血液検査を受けて注意しています。うちの女房が健康オタクで、西洋医学、東洋医学のいろんな情報を仕入れてきては僕に試すわけですよ。あまりいろんなことをするので、どれが効いているかわかりません(笑)。

仕事では2007年に「三宅裕司&Light Joke Jazz Orchestra」という、学生時代からの念願だったビッグバンドを作り、時間を見つけては練習に励んでいます。本格的な音楽を演劇の中に取り入れて、笑いと音楽の総合エンターテイメントの質をもっと高めたいというのが、一番の目標です。時間をかけて作る本格的なエンターテイメントは、様々な事情で現在のテレビでは観られなくなりました。それを是非僕らの舞台で実現させて、お客さんに心底、楽しんでいただきたい。そのためにこれからもずっと理想の舞台を追求し続けていきますよ。

※この取材は7月末に行いました。