



# 勝野 洋

乗馬やサーフィンを  
アクテイブに楽しむ

乗馬をすることで  
腰痛から解放された

刑事ドラマ「太陽にほえろ！」のテキサス刑事として、颯爽とテレビ画面に登場した勝野洋さん。じつは当時から持病の椎間板ヘルニアを抱え、腰痛に悩まされることが多かったという。

「大学時代、柔道の練習が原因でヘルニアになったんですね。下半身全体がしびれて感覚がなくなるほどの痛みでした」

ところが三十歳で乗馬を始めたところ、思いもかけず長年の腰痛から解放されたという。

「そもそもCM撮影のために乗馬の特訓をしたことがきっかけでした。役者ですから乗馬ができなきゃと本格的に練習を始めたところ、長年の腰痛がびたりと治まった。今、乗馬運動のフィットネス機器が売れてるじゃないですか。乗馬の縦揺れ、横揺れが腹筋背筋を鍛えるから腰痛にすくいいんです」

乗馬歴は今年で二六年。自宅のある静岡県御殿場市近くの乗馬クラブに所属し、クォーターホースという品種の愛馬を所有。子どもたちとともに愛馬で遠乗りをし、そのまま夜は山中湖畔でキャンプするなど、本格的なウエスタン乗馬を楽しんでいる。

勝野 洋さんの



ある1日の  
スケジュール

6:30	起床。まず水を飲む。庭の植木への水やりや犬の散歩などのあと、朝食
8:00	撮影のため外出。昼食はお弁当だが、自前の浅漬けも必ず持参
19:00	帰宅。犬の散歩など
20:00	家族とともに夕食(和食、にんにく料理中心)
21:00	フリータイム(家族団らん、台本読みなど)
1:00	就寝

わたしの  
お気に入り



毎日1リットルほど愛飲し、弟子にも飲ませるとい  
う寿仙茶。はとむぎ・ウーロン・はぶ・クコなどをブ  
レンドしたもの。

## とにかくからだを冷やさないこと。 食事はまず温かいものから食べるようにしています

身をもつて知った  
冷野菜より温野菜

しかし、勝野さんは四十歳をすぎて再び腰痛に見舞われる。

「ハワイに滞在したとき、冷たい生野菜サラダばかり食べる日が二週間ほど続いたんですね。そのとき、久々に腰痛になって気がついたんです。生野菜は確かに健康的に見えるけど、そればかりだと体を冷やしてしまう。温野菜を必ず食べることが大切なんだ」と

以来、食事の際は温野菜や体を温める効果のある野菜から食べるのが習慣になった。

「とくに、にんにくとしょろががいいですね。うちはこの二つがよく食卓に並びますよ。女房は家庭でできるにんにく料理の本も出版しましたし、二時期ににんにく料理専門店も経営していましたから。においもりんごを食べれば消えますよ」

勝野さんの奥様のキャシー中島さんはお料理上手で知られているが、勝野さん自身も料理をするのは苦にならないという。

「夕食が鍋のときは、僕が鍋奉行です。キヤンプ料理では、みそ煮込みうどんに、にんにくを丸ごと入れて、やわらかくなるまで煮込みます。ときどきカレーを入れたりもしますよ」

体型維持の秘訣は  
「家族の管理」

五十歳をすぎてなお、スラリとした体型でジーンズが似合う勝野さん。

プロポーション維持の秘訣を尋ねると、「家族の管理」という言葉が返ってきた。

「家族でサーフィンをするんですが、ウエットスーツになると子どもたちのチェックが厳しいんですよ。おなか、でてるよってね。こうなると節制してお酒と炭水化物のとりすぎに注意します。それだけで2〜3kgはやせますね」

さらに愛犬とともに散歩するなど、一日一万歩を歩く。また、からだの代謝を高めるために水をよく飲み、健康茶も愛飲。トイレに行く回数は増えるが、なんとなく体調がいい。

こうしたさまざまな努力が功を奏してか、この四年間かせ知らずだという。

そんな勝野さんの話を聞いていると、スポーツでも食事でも必ず家族が話題にのぼる。家庭円満がなにより健康維持につながる。家族がしっかりと伝わってきた。

●かつの ひろし 俳優。1949年熊本県生まれ。青山学院大学在学中に現代演劇協会に入り、俳優の道へ。74年人気テレビドラマ「太陽にほえろ」のテキサス刑事役で評判を呼ぶ。79年キャシー中島と結婚。男二女の子ともたちはいずれも芸能界入り。「姿三四郎」「俺たちの朝」「毎度お騒がせします」「鬼平犯科帳」などのヒットドラマやNHK大河ドラマなどに多数出演。映画・舞台でも活躍中。