

INTERVIEW：インタビュー

ファッションモデル
ピラティスインストラクター

金子 絵里 さん

女子大生のバイブルとして愛されていた「JJ」のモデルとして、活躍されていた金子絵里さんが今回のゲストです。モデル時代の秘話、モデルからピラティスインストラクターにご活躍のメインを移された理由、ピラティスインストラクターとしてのアドバイスなどについて語ります。いつも笑顔を絶やさない金子さんのインタビューは、明るく楽しく、その雰囲気を皆様にお伝えできればよいのですが。

聞き手・構成：町田 弘香、富田 寛之、坂 仁根



—— モデルになったきっかけは何ですか。

青山学院の短大の入学式で『JJ』のライターさんが、撮影をしていたんです。その写真を『JJ』の編集長が見て、専属モデルにどうですかと。

—— いきなり専属でという話は聞いたことがないですね。大体スカウトされても最初は読者モデルですよね。

私も、最初から『JJ』の専属モデルになんて、おかしいと思ってしばらくお断りしていました。

何度も連絡があり「彼氏と一緒にでもいいから、一度編集部に遊びに来るのはどう？」と言われ、それならと軽い気持ちで彼と一緒に行きました。個室に案内されて二人並んで座っていたら、編集長が、金子絵里資料と書かれた封筒を持って現れて、びっくりしました。

「今、事務所に入っているの？」って尋ねられ、入っていると答えたら、「よかった。来月から専属モデルになってくれない？ たぶんこの後『CanCam』とか『ViVi』とかから声が掛かるかもしれないけど、断ってくれる？」と言われました。その後、本当に『CanCam』とかからも声が掛かり編集長が言っていた通りで驚きました。

—— どうして声がかかったんですか？

いろんな雑誌の方が校内によさそうな子を探しに来ていたみたいです。

—— 青学だと、来るんですね（笑）。モデルの仕事は、何年間されていましたか。

『JJ』など、9年間です。

—— 結構長いですね。

長いです。『JJ』で歴代2位ぐらいだと思います。

—— 仕事は、どうでしたか。

夏に冬服、冬に夏服を着ます。夏、代々木公園でダウンのコートを着て、撮影して、また、着替える。公園だから着替えに行く場所が遠いので、テントが張られて、暑い中、着替えはその中でします。冬は寒いのに、キャミソールとかサンダルで、暑そうなポーズをとったり。

当時のファッション誌は、カタログみたいに1ページ30カットとかカット数が多かったんですけど、それって、30回着替えるって事なんです。なので、1ヶ月で2~3週間、朝から夜まで撮影をしていて、それを毎月繰り返していました。拘束時間が長くて、ちょっとつらかったです。

—— 夏にダウンを着ても、顔だけは汗をかかないそうですね。

はい。顔だけは汗をかかないんです。不思議ですよね。背中、脇とかはすごく汗をかいているんですけど。私以外のモデルさんも皆さんそうだったと思います。

—— 舞台でも、俳優さんは汗だらだらでやっているけど、女優さんは汗をかいてない気がする。何か秘訣があるんですか。

あるんでしょうね。でも、自分でも、どうしてできるのかわかりません。

—— 短大の2年生になって、将来を考えましたか？

はい。その頃は、モデルとして忙しかったのですが、それもいつまで続くかわからないし、就職活動をしようかなという話を事務所でしました。そうしたら「何か別の仕事も見つけてくるから、就職活動しないでくれる？」と言われて。このときドラマのオーディションを受けさせてもらい、初めてドラマが1本決まったんです。

—— 何というドラマですか。

『セミダブル』という中井貴一さんと稻森いずみさんが主演のドラマです。玉木宏さんと一緒に大学生役をやりました。「ドラマも決まったから、就職しないでね」と事務所の人に言われ、そのまま就職という選択肢はなくなりました。それから芸能活動を続けましたが、とくにモデルの活動が忙しく、毎日いっぱいの状態でやっていたので、結婚して休止する時に、未練はありませんでした。

もともと、ドラマに出たいとか、女優になりたいという気持ちは、あまりなかったんです。大根役者だし（笑）。

—— いえいえ。

テレビドラマって小さい動きでいいんですって。たとえば驚く動作の場合、舞台だと多分「うわー」っと大きさにするとと思うんですけど、日常で、「うわー」って驚く人いないじゃないですか。なので、テレビだと、ほんの少し、目を大きく開けるだけで驚きを表現したりするらしいです。

—— そうなんですね。

でも私がもつ演技のイメージって「うわー」と、演劇部がやっているようなものだったんです。ある時など「アップになっているから、絵里ちゃん、そこできやーって言って後ずさりして」と言われて、指示通りに動いたつもりが、監督から「いやいや、もうフレームアウトして画面から消えてるよ」と言われました。とにかく、演技は、なにもかも下手でした。

—— モデルの仕事はどうでした？ やりがいはどういうところにありました？

服を素敵に見せる仕事は、楽しかったです。東京ガールズコレクションも初期から出させてもらっていました。やりがいは「先月号で絵里ちゃんが着ていた、あのコーディネートの服すごく売れたんだよ」とか、そういうのを聞いた時、感じました。

—— 当時、モデルさんブームでしたね。モデルの蛯ちゃん（蛯原友里さん）と一緒にコマーシャルにも出演されましたね。

はい、飲茶楼のコマーシャルで。

—— コマーシャルの仕事はどうでしたか。

楽しいと同時に難しかったですね。花王のクリアクリーンのCMに何期か出ていましたが、このCMでは「この部屋の中で自由に動いてください」って。

—— 演技指導なしですか？

そうなんです。「適当にやって」って。だから自分で考えて、歯を磨いてみたり、伸びをしてみたり。

—— クリアクリーンのCMもオーディションがありましたか。

はい。オーディションで、「あと1人で勝ち抜きできるよ。何かアピールすることない？」と言われて、虫歯が1本もないし、治した痕もないってアピールしたら、クライアントさんが「本当？ちょっと見せて」って（笑）。それで、大きな口を開けて歯を見せたら「この年齢まで治療痕もなく綺麗なのは珍しいですね」と言われて、そのコマーシャルに出ることになりました。

—— 2006年に結婚されて活動休止、その後、活動再開されたのが4年後ですね。再開後の最初の仕事は何でしたか。

ヤマハのPASという電動自転車のCMです。

—— でも、本格的にはモデルの仕事に戻らなかつたんですね。

時代が変わり、ブログなどで、発信をしないといけなくなっていました。『JJ』時代は発信しなくても、モデルとして職業が成り立っていたのですが、私生活を発信して、それに共感した人が読者についてくるという風潮になりました。

私は発信が得意ではなかったし、家族も一般人なので、それをSNSで発信するのに抵抗がありました。なので、その後は、発信していないくとも、声を掛けてくださったら、モデルの仕事をするという感じです。

——ピラティスと出会ったのはいつ頃で、きっかけはなんでした？

10年位前です。子供が幼稚園に行き始めて、自分の時間が持てるようになった時、お友達がピラティスに行っていたんです。私は、ヨガには行ったりしていましたが、ヨガがどうしても入ってこない。

——何故でしょう。

ヨガは「哲学」らしいのです。例えば、私の体験したクラスでは「じゃあ、お尻から根っこが生えて今日のダメだった自分もすべてお尻から土に返していきます」って。でも、お尻から生えた根っこから今日のダメだった自分がどうしても土に返らなくて。

ヨガはむいていないと思っていた時、お友達が勧めるピラティスに行ってみました。

ピラティスは、解剖学を取り入れていて「今こういう動きをしているからこの筋肉が働いています」というのが、すごく分かりやすいんです。「腹直筋を使わずに腹横筋を意識してゆっくり背骨を1粒ずつマットへ下ろしていきます」とか。

——僕も習っていますが、骨を一個一個って、難しいです。

それは、トレーニングの積み重ねですね。あと、意識と。

——腹横筋って自分の意識で動かせるんですか？「インナーマッスルの部分に効かせるように動かす」って言われても分からなくなってる、レッスンの時思っています。

週に1回通って、先生の指示通りに動いていたら、3ヵ月位で、徐々に分かってくると思います。

——なぜ、ピラティスに夢中になったのですか。

やったとおりの身体になるんです。力ずくで筋肉を育てるのではなく、腕や肩など関節周りの小さいインナーを使って、きれいなボディメイクをするというところも魅力的でした。

——ピラティスと健康は結び付きますか。

はい、猫背が改善されて、結果的に自律神経が整つたりとか。

——インストラクターとしてのやりがいはどういうところにありましたか。

鍼と整体の両方に通っていた生徒さんに「先生のレッスンを受けるようになって、気が付いたらどっちにも行かなくてよくなっていた」と言われたり、皆さんの体の調子がよくなったり。

——週1回でそんなになりますか。

そうですね。2年目位からにはなりますが。



——ピラティスを習っている人へのアドバイスはありますか。

ピラティスのインストラクターも色々なんです。ピラティスってインナーマッスルしか使ってはいけないのでなく、アウターマッスルも込みで全筋肉を使うのもよしなんです。筋肉全般OKなんですね。

なので、インストラクターを選ぶときは、まず、自分がどうなりたいか考えるといいです。しなやかな柔らかい筋肉をつくりたいのか、それとも、ギュッと張りのある筋肉質な感じにしたいのか。インストラクターの体型は、そのインストラクターの筋肉の使い方の結果です。ですから、自分の理想に近い体型の先生を探すといいです。生徒の身体は自分が習っている先生の体型に近づいていきます。

それから、例えば、腹筋をして、首が痛くなったり、太くなることがあります。それは、腹筋が首までつながっているので、腹筋そのものが弱い場合、自分では意識せず、首の筋肉で補って腹筋をするからです。そういうことを説明してくれるインストラクターがいいですね。

他には、体験レッスンで、終わった時にどこか痛めてないかとか、ちゃんとエラーを見抜ける先生なのかも、インストラクターを選ぶとき、大事だと思います。

——金子さんはその後、骨格ボディメイキングの学校に通われたそうですが、きっかけはなんでしょうか。

80歳の方が、レッスン中に、痛くてできない動きがありました。それで、健康な人だけができるって、それでいいのだろうか、誰でも健康になれるような何かが、あってもいいんじゃないかと思った時、筋肉より土台である骨が気になりました。

ピラティスでは、筋肉を使って骨を移動させていたんです。インナーマッスルで、肩の位置をきゅっと絞っ

INTERVIEW：インタビュー

て外巻きにしてくっと入れ込むみたいな感じで。でも、日常でずっとその筋肉を発揮しているのは、大変じゃないかということも思うようになりました。

骨格ボディメイキングでは、まず、背骨のS字カーブを取り戻します。人は、背骨にS字カーブがあると、重力線上に負担がなく立てます。でも、フラットバックとか、猫背とかで、背骨が崩れてきているにもかかわらず、二足歩行をしていると、色々なところに負担が出来ます。首が痛い、頭が重い、顔が垂れてくるとか。

なので、まず、骨を正しい位置に戻してから、筋肉を鍛えたらもっといいんじゃないかなと思いました。

—— 整体とは何が違うんですか。

整体は、うつぶせになって、背骨を押したりします。でもうつぶせになって背骨を押すのは、指圧とかつぼにはいいかもしないけれど、背骨のS字カーブをつぶしてしまうんです。なので、今、行っているスクールでは、ボールを抱いてもらって、背骨をなるべく丸くした状態で、そのすき間を押していくようにして、背骨のS字カーブを戻すと教わりました。そうすると、胸郭が正しい位置に戻ってきて、自然にその後、肩甲骨の位置も戻ってきます。

骨格ボディメイキングは本当にいいと思っています。続いていると胸椎の後弯がきれいにできてきて、重力線上にすべてが戻ってくる。どこにも負担がなく、かつ筋力をそんなに育てなくても、楽に過ごせるようになる。

—— 僕もやろうかな。自力で筋力は、まだ時間がかかりそうだから（笑）。

骨格ボディメイキングは、整体みたいに人にしてもらうので、自分で何もしなくていいので、楽ですよ。

—— フラダンスもされていますよね。もうすごいステージに立たれてやっていらして。きっかけはなんでしょうか。

ピラティスの師匠に、習い事をすると、自分の身体がピラティスで整ってきたのが自覚できると言われたのがきっかけで、3年位前に始めました。テニスをしている人は、ピラティスで身体の芯ができるので、ショットが安定するようになるという話を聞きました。



—— 僕は、ゴルフをしますが、ピラティスが役に立っていると感じます。

フラダンスは、骨格を学ぶようになってから、ピラティスだけをしていたときよりも、動きがよくなりました。骨盤を少し前傾させるとかそういう意識で、動きがよくなってきたんです。

—— 弁護士は、座っている時間が長いのですが、アドバイスはありますか。

骨盤を立てずに傾けて座っていると、腸腰筋という背中から太ももの付け根にかけて、おなかの中を後ろから前に向かい、斜めに通っている筋肉が、収縮したまま固まってしまいます。なので、先に腸腰筋をリリースすると腸腰筋が伸びて、骨盤も立ちます。順番があるんです。ただ単に骨盤を立ててくださいといつても出来ません。毎日寝る前とかに、フォームローラーで、腸腰筋リリースをするといいですよ。

—— 事務所でできることは、ありますか。

長時間座っているとお尻の筋肉も固まっているので、片足首をもも上に上げて、ももに、4の数字を作り、曲げている方のお尻の筋肉が伸びているか意識しながら、前傾するといいです。

—— といえば、留置所の人間はよくそれを、アクリル板越しに、やってます。留置所で教わるのかなあ。筋肉や骨について随分勉強されたんですね。参考になるような本はありますか。

「ボディ・ナビゲーション」とか「アナトミー・トレイン」が定番だと思いますが、マニアックな本も読みました。「目覚める！大腰筋」など。

日常で、自分の身体に目を向けることが少ない人も多いと思いますが、ちょっと目を向けて、不調の箇所とか理由について考えることをお勧めしたいです。

プロフィール かねこ・えり

1978年神奈川県生まれ。青山学院女子短期大学卒。大学在学中にスカウトされ、ファッション雑誌「JJ」の専属モデルとして活躍。ドラマ「美少女H」のほか、日本たばこ産業（JT）『飲茶楼』、花王『クリアクリーン・プラス・ホワイトニング』などCMにも出演。その後、ピラティスインストラクターとして、年代を問わない、からだのリラクゼーションとコンディショニングのアプローチをSNSで発信するなど、活躍の幅を広げている。