

## 「1日1時間。その中で自分を成長させる！」 武井壮が明かす、『自分史上最高の作り方』

『未来授業』10月19日(月)～22日(木) 19:52～20:00 放送

『未来授業 SUNDAY CLASS』10月25日(日) 5:30～6:00 放送 ※総集編

日本が世界に誇る「知のフロントランナー」を講師に迎えて、未来を生き抜く智恵を探るプログラム「未来授業」では、10月19日(月)～22日(木)、25日(日)の放送回に、“百獣の王”の異名を持つ、タレントでマルチアスリートの武井壮を迎えます。今年8月、世界マスターズ陸上で金メダルを獲得した武井壮が、世界に挑戦した理由、その挑戦を支えるものは何か、を明かします。



### ◆たくさんの時間を使うのではなく、1日1時間!

武井壮が世界マスターズ陸上に挑戦しようと思ったのは、芸能界に入って1年目の頃。「沢山の人に応援してもらって、何かひとつ、お礼をするために世界一になろうと思った」といいます。

そこから芸能活動を続けながらのトレーニングがスタートしました。「仕事が全部終わった後、必ず毎日1時間メニューを設定してトレーニングしました。だいたい深夜になっちゃうんですけど」

彼がこだわったのは「きっちり1日1時間」。ふつうのアスリートがフルタイムでトレーニングするのは当たり前。芸能界にいる自分が新しくできることは何か? 「たくさん時間を使うのではなく、日々仕事をしている人、勉強をしている人が“俺もできる”と思ってもらうのが大事。それできっちり“1日1時間”で決めて、その中で自分を成長させることができる、そんなメッセージを送りたかった」と明かします。

### ◆自分が“つまらない”と思うことも調べてみる!

武井壮のもう1つの日課は、毎日1時間、自分の知らないことを調べること。「興味があることを調べるのは楽しいが、逆に“こんなのつまらない”と思ったことを1時間調べてみると、その楽しさが見つかったりする。そんな発見を、何百回と経験してきています」と力説します。「1日に10分でも5分でもいいので、自分がまだ目にしたことがないことや、手にしたことがないことを調べる。必ず1歩前に進むことができます」とオススメの時間の使い方を伝授します。

さらに番組では、「頑張っても夢に辿りつけない」と悩む人たちへの武井壮流のアドバイス、そして彼の次なる挑戦にも迫ります!

放送は、10月19日(月)～22日(木) 19:52 から。さらに総集編を『未来授業 SUNDAY CLASS』にて10月25日(日)5:30 から放送します。どうぞご期待下さい。

#### 《番組概要》

◇タイトル: 『未来授業』(月～木)19:52～20:00 放送)

『未来授業 SUNDAY CLASS』(日 5:30～6:00 放送)

◇放送局: TOKYO FM

◇内容: TOKYO FMをはじめとする JFN38 局が毎年開催している、大学生を対象としたインタラクティブ型公開授業「FMフェスティバル 未来授業～明日の日本人たちへ」のレギュラー番組。日本が世界に誇る「知のフロントランナー」を講師に迎え、未来の日本人たちへ送るアカデミックな授業をお届けします。

◇提供: NEC、川口技研 ◇ホームページ: <http://www.tfm.co.jp/podcasts/future>