

ワンツーワークス・ワークショップ#8
「喋る身体・聞く身体」
—対話のためのレッスン—

講師/古城十忍

インストラクター/奥村洋治・関谷美香子・山下夕佳
アシスタント・記録/増田和・日暮一成・原田佳世子

日時/2014年3月21日(金)13時30分～20時30分

会場/芸能花伝舎S1-A

参加者/15名(女性11名・男性4名)

記録・レポート/山下夕佳

桜の開花も間近の西新宿。寒暖を繰り返す毎日ですが、この日は気温が20℃近くまで上昇し、身体を動かすにはもってこい！少々汗ばむほどの陽気となりました。

今回の参加者は新旧取り混ぜて……といたしますか(笑)、40代、30代、20代に加えて現役の女子高校生たちがたくさん参加してくれて、なんともにぎやかな会場です。

ウォームアップ

- 上半身のストレッチ
- 下半身のストレッチ
- 軸の引き上げ

2人1組で椅子を使っのストレッチ。1人が椅子に座り、パートナーはグイグイと各部を伸ばすサポートを。

背中を背もたれにはつけずに浅く座り、両手をまっすぐに上げる。自分の耳の横を通して真上に。手のひらは正面。パートナーは椅子の

後ろに立ち、座っている人の手の平を持って自分の方(座っている人にとっては後方)に引く。腕・肩を伸ばしてあげる。座っている人はお腹で自身の体を支えながら、呼吸は止めずに。ゆっくりと息を吐きながら。

次は椅子に深く座り、背もたれに背中をつける。背もたれを利用して同じことを。背骨もゆっくりと後ろへ反らす。

座っている人は再び浅く腰掛け、両手を頭の後ろに組む。肘を左右に開いて。パートナーは椅子の後ろからその両肘を後ろに引いてあげる。時々背中をサポートして肩甲骨同士が近づくように。次に背もたれを使って同じことを。上半身を後ろに反らす。

浅く座りなおして、背骨をしっかり伸ばして軸を引き上げる。腹筋で自身をしっかり支えながら、片脚を床と水平にまで上げる。上がらない人はパートナーに下からゆっくり上げてもらう。背中が落ちないように**軸を引き上げ**ながら。そのままゆっくりと斜め上横に開いていく。開いた脚を元に戻して、もう片方の脚も同じことを。

交替してここまでをゆっくりと。さすがに女子高生たちは柔らかい！女子高生とペアになっている人々からは次々と「すごーい……！」「どこまででもいきそう！」などと、感嘆の言葉が。苦痛に顔を歪ませるガチガチ連中（主に劇団員）を尻目に、若き肉体は筋肉も関節も伸びる伸びる。ちえ。

お互いに正対して立ち、両手を、パートナーの顎から耳の下にかかるように入れ、掌全体で顔の輪郭を包むようにして、頭をまっすぐ上に引き上げる（**軸の引き上げ**）。引き上げてもらっている方の人は、体の余分な力は抜く。両手は自然に体側に落としておく。引き上げる方は相手の頭を垂直に引き上げてあげなければならないのでなかなかしんどいが、やってもらうと平気で1~2 cmは背が高くなるから不思議。しかもかなり気持ちがいい。お試しあれ。

「はい。椅子はもういいです。今の2人組で先にやる人、前に出て。動き回ります」と古城の声。ギク……。椅子に座ったりなんかして、なんだか今日は楽チンだなあと考えていたんだよなあ……。「ホラ、どっちでもいいから！はい、手拍子に合わせて歩いて」。軽快に手拍子が鳴り始める。

■全身運動

歩く・小走り・スキップ

・ツーステップ・ダッシュ

まずは普通の歩き。余分な力はいれない。姿勢よく。先ほど引き上げてもらった**体の軸**をしっかりと意識しながら背筋を伸ばして一定リズムできちんと歩く。「パートナーはちゃんと出来ているか見てチェックして下さい」。手拍子が早くなり、小走りへ。「前傾しない！**軸は真っ直ぐのまま**！」「スキップ！」うへえ……疲れてきた……「高く飛んで！なんか足が違う人いますよ〜」「ツーステップ！手も付けて。ナンバにならないで！」今は学校でツーステップを教えなくなっているらしいので、一般の若い子供たちは「ツーステップ」というもの自体、どんな体の動きを指すのかわからない……という話をしてからもう久しいが、さすがは演劇経験者。みなさん知っているご様子。なんて思っていたらとどめの一撃、「みんなでダッシュ！」。ひょへ〜！この上ダッシュですと？しかもみんなで？ぶつかりますよ……つーか息が上がって……「奥村君を捕まえてください」。そういうことなら任せておけ！すかさず捕まえて、終了！チェンジ！死ぬかと思った……ダッシュなんて何年ぶりだ？それもこれも女子高生たちが元気なせいだ。ありがとう……。

右手を真上に、左手を真横に時計の針が9時を指すように。右手と左手を入れ替える（時計の針は3時）。足は左足を上げるところから交互に行進。腿・膝ともに90度を保つ。リズムに合わせて足と手を同時に入れ替える。真横、真上、90度……自分の認識通りに体は動いているか？パートナーが各部を細かくチェック。「左手はもっと後ろに引かないと。はい、そこがまっすぐです」「手首も平行に」「腿がさがっています」など。努めて意識をしないと自分の手足と言えども想像通りの動きはしてくれない。自分の体に刷り込まれている認識と、実際のギャップ。

ムーブメント

- 基本編/四つのストップポーズチェンジからスローモーションへ
- 応用編/感情・目的を持ったムーブメント

関谷と奥村が前へ出て古城の要求に応える。

「1・2で1ポーズストップ、3アンド4で3ポーズストップ、5・6・7・8そのまま。次の8カウントでスロー」。曲が流れる。すぐさま動き出す2人。高低左右を使ったポーズを瞬時に切り替えて滑らかなスローモーションへ。ブラボー！看板男優看板女優！美しいです。

「わかりましたね？はい、やって下さい。」早っ！「2組に分かれて、鏡の方に向かって自分をチェックしながら。パートナーは前で座って見ていてください。劇団員先に出て」。はい、仰せのとおり！曲に合わせてポーズチェンジを繰り返す。遅いな、ブレてるな、この重心からのスローは無理があったな……などなど、ムーブの訓練でいつも思う事柄をやはりここでも感じながら鏡に映る自分の姿を見る。見る。見る。

交替。受講生のみなさんの番だ。前回（＃7）のワークショップでは戯曲『パラサイト・パラダイス』の中から、サラリーマンムーブを使って、この**ムーブメントの基本、ストップモーション・ポーズチェンジ・スローモーション**を体験してもらったが、今回の受講者のみなさんは初めてやる方がほとんどであろう。さあ！やってみるがいい！……結構難しいです。



ストップモーションのポイントは、ポーズごとに両足を踏み替えること。カウントの頭でしっかりと全身が止まること。**ポーズからポーズの切り替え**は時間をかけない、余計な軌道を通らずに最短距離で一瞬で移動すること。**スローモーション**は、全身を一気に変化させること。すべてが等速度で動き続けること。手足末端よりも体の軸を動かすことによる全身の動きで雰囲気を作り出すこと。

「スローモーションの頭に一瞬だけビクを入れます。私たちは『ビク』と言っていますが(笑)、スローモーションへ行く方向……次に自分が動きたい方向へ、2~3 cm初速を早くして『今、絵が動き出しました』という**アクセント**をつけます」。奥村看板俳優が再び見本を見せ、一同見よう見まねで自主練を始める。「もっと速く」「体と手足がバラバラに動き始めています」「初速でそんなに時間を取らないで。一瞬だけビクを入れて、あとは滑らかにスローモーションに移るんです」。劇団員たちからは次々とパートナーに向けての指摘が飛ぶ。なんせ自分たちが散々苦勞してきたことである。注意点やポイントは山ほどあり、どんなに気を張って全身をコントロールしようとしても何年も何年もかかっているのである。そして今なお出来ていないことが多い。真剣に鏡に向かって練習しているみなさんの表情に感化されてつついこの……指摘……積年の恨み？八つ当たり？……いや！愛情こもったアドバイスにも熱が入ります。

次は、少し応用編。私たちが公演で度々ご披露しているムーブメントにも、いろいろな感情がともなっています。「この一瞬のストップは、自分の悪口を誰かが言っているような気がして振り向く」とか、「胎児の気分で産道を通り抜けて、その先はとりあげた産婆の気分でスローモーション」とかね(笑)。

「今のを、感情をつけてやります。自分の相方さんが、憎くて憎くてたまらない。殺そうと思います。飛び道具以外の何か武器を持って近づいて行ってぶっ殺してください」。古城大先生から指示が発せられました。あちこちから戸惑いとともに質問が。「石を投げるはいいんですか？」「弓矢は？」古城が答える。「飛び道具はダメです！殴るとか、刺すとかを目的にして、今練習したムーブメントを使ってどんどん相手に近づいて行って下さい」「ゴム銃は……」(奥村)「やかましいわ」(古城) てな感じで……相手をぶっ殺す……了解しました！さあ、曲をかけてスタートです。先にやったチームが一旦終了して大爆笑。「全然先に進まないよう！！」「せっかくナイフを取り出したのに、途中の3連続ポーズで関係ないストップモーションやってるうちに忘れちゃって、またナイフ探すところからやり始めてるし〜！」「3ポーズ邪魔だぁ！」「近づけない〜」などなど。感情が入ると体の制御も甘くなるし、体ばかりに集中していると、目的がわけわからなくなる。殺すどころか武器は出たり消えたり、前進さえもできなくなってくるという始末。笑ってる場合じゃないけど滅茶苦茶すぎて大爆笑だ。何回かチェンジしながら相方殺しに挑戦し続け、そのうちチラホラと「やったー！」とか「ぐえ！死んだぁ〜」とか、目的達成の声が上がるようになったところで次のお題へ。

次はチーム戦だ……といっても殺さなくていいらしい。再会を喜ぶというシチュエーション。5人1組になって、遠くで対面しているチームに会いに行きます。今までのペアからそれぞれ1人ずつ出て5人組を作る。「相方さんは自分の相方だけじゃなくて、5人1組でやるムーブメントをどう思ったか、5人の中で誰の動きがいいか、誰の表情が良く伝わったかなどを見ていてください。……さて、相手チームの5人組とは知り合いです。100年ぶりくらいに会いました。会いたくて会いたくてたまらなかった。少しでも早く近づいてハグしたい。こっちの5人もあっちの5人も仲間です。さ、再会を喜び合ってください」

ミュージックスタート！何だかわからんが楽しい気持ちで各チーム挑戦。ミュージックはさっき、自分の相方を殺しに行った時に流れていたミュージックだ♪……むむむ……こりやまた難しいわい。今回は一緒に動いている隣の人も同じ仲間だから、隣の人も、向こうのチームと会えた喜びを共有し合いたいところだが……。体のコントロールと感情の表現と横の仲間と正面の仲間と……やりたい事と、やらねばならぬことが多すぎて、さっきより無茶苦茶だ。一曲終わってまたもや大爆笑。ま、全体的な問題点というか、感想としては、「同じチームで関わりを持つとしても、タイミングが合わなくて相手が自分を見ていない時が多かった」「ストップの3ポーズは、関係ない動きの方が変化があって面白く感じた」「動きがどうしても疎かになるけど、そういう時にものをいうのが顔の表情。嬉しそう顔をしてくれると、見ているこっちもやっぱり嬉しい」などなど。やっぱ、勝負は……顔でしょ(笑)

———休憩 15分———

呼吸・発声

- 呼吸 (1×1・4×4・8×8……)
- 発声 (1行交替滑舌・2音連続・3音連続・指さし連続) ほか

全員で輪になって、あぐらをかく。背骨をしっかりと立てて、**体の軸を引き上げて**。お腹周り、背中周りを柔軟に動かして呼吸をします。手拍子に合わせて1拍ずつ、吸う・吐く

を繰り返す。同じように4拍ずつ、8拍ずつ。1拍×1拍の時には、目いっぱい息を吸って思いっきり吐き出す。4拍の時はお腹に入る空気の量を4等分しながら吸って、4等分ずつ吐き出す。8拍では8等分ずつ。パンパンと軽快に鳴り響く古城氏の手拍子に合わせて、教室には手拍子と呼吸の音だけがする。余談だが、古城氏は体も大きい手も大きく、そのせいか、すごくイイ音で手を叩く。私たちが稽古するときの「よい……パンッ!!」というスタートの合図も超イイ音で、かなり緊張感が出ます。余談でした。

発声。円になってあぐらをかいたまま、**1行交代滑舌**。1人が「アエイウエオアオ」と言った後、全員で復唱。カ行、サ行、タ行……鼻濁音まで滑らかにつないで1周回す。1音1音腹式を使って。音に高・低をつけない。次は、立って2人組。先攻後攻を決めて向かい合い、**3音連続滑舌**。ア行から鼻濁音までを3音づつ交替で言い合う。行をまたぐのが難しい(アエイ・ウエオ・アオカ・ケキク・ケコカ・コサセ……)。「頭の固い人にはできませんよ〜！」と古城。劇団員は何年もやっているのですお茶の子さいさい？なんだけど…やはりみなさん四苦八苦しているので、少し難易度を落として……**2音連続**。これはスムーズ。あちこちから思い切った大きな声が聞こえる。「アエ・イウ・エオ・アオ……」。次は4人から5人で1チームを作り、「2音または3音**指さし連続**」。これは、次に言う人を指名するというルール。自分が2音言って、次の人に渡したかったら「アエ」と発声しながら、2音目の「エ」と同時にチーム内の誰かを指さす。指された人はリズムを崩さないように「イウエ」(3音で次の人に渡すという選択をした場合)の「エ」を言う時に次の人を指さす……という具合。リズムを崩さずに、腹式を使いながら、2音で返すか3音で返すかを瞬間的に判断して、2音目か3音目には肘をしっかり伸ばして次の人を指名する。慣れればなんてことない楽しい発声ゲームなんだけど、初めての人にはかなり複雑なルールなので、大体3人目くらいで頓挫する。鼻濁音まで

行けたら大拍手だ。「鼻濁音までいったチームは座って下さい。レディ〜〜〜ゴッ!!」ドS 演出家古城氏から無情なスタートの合図。当然、どのチームもいつまでも立って円になったまま「アエ」「イウ……ぎゃ〜」「アエイウ……ああ！」なんて言うておりましたとさ。でも白熱はしていたね！

ペアを替えて向かい合い、大きな声で2人同時に10秒ほど「アー」と言い、古城の合図で交互に「ア」を10回。交互って言うのがミソ。短く、速く、きっちり10回。ちゃんと数えてね。同じようにして次々にペアを替えて色々な人と……「オ」まで。次は、最初は同じように「アー」を10秒。合図がきたら1〜10までの数字をランダムに言い合う。同じ数字を言うてはいけない。腹式を使って、短く、速く。どんな数字を言ったか、自分と相手の分まで覚えておいて重複しないように……??瞬間的に言った数字なんて覚えてないっつ〜の！相手がどんな数字を言ったか？知るかい、そんなもん！私とペア組んでくれた人、ごめんなさい！何回やっても、私は全く出来ませんでした(-_-;)……しかし、あんなのがすんなり出来ちゃう人がいるんだからねえ……クワバラクワバラ……いや、精進精進。

共同体

■5人共同体/スイッチングと拡大コピー

(椅子に座って……立ち上がるまではOK。あちこち動き回ってはイケナイ)

たっぷり体を動かし、ムーブメントもやり、声も存分に出して、準備万端!!というか、もう日が傾いてますが……ここからが本番でございます。『外郎売』のテキストを使って**共同体**で〜す。

今回は、椅子に座ったままの**5人共同体**。普段劇団での訓練では、フリーで動き回る**3人共同体**が多いのだけど、私たちが時に、基本を大きく外れ始めたりしたら(全然聞いてない!とか、お客さんに語ってない!etc.etc.)、このように椅子に座ったまま**共同体**をやります。フリーの時のようにポジショニングを考えなくていいので、その分、**スイッチング**や**拡大コピー**や、トークそのものに意識を集中させることが出来ます。といいつつも、ま、そううまくはいかんのだがね(涙)

やってみよう！まずは劇団員ばかりで5人。動かなくていいから気楽だわい！なあ〜んて始めたら、言わんこっちゃない……。 「夕佳さん、遅いです。基本的な体内リズムが遅い。速くなる流れになっているのに全然ついていけないです。ニッポ(日暮のこと)は**スイッチング**が正確じゃない。前の流れをすでに拡大したところから入っている印象。30点！」がひーん……。

見本にならずの5人共同体でしたが、受講生の皆さんもやってみよう！

共同体/複数人が、あたかも1人で喋り続けているように語り継ぐ。

あくまでも、「ういろう」という薬を売るための口上なので、お客に話しかけることが基本。

飽きさせないように、興味を引き続けながらランダムに語り継ぐ。



男性2人、女性3人でスタート。2人目が喋り出したところで、「スタートがつまんな過ぎるからもう1回！」といきなり古城ストップ。ありやりや。気を取り直して再スタート。「遅いのはバカでもできる！ペースを早く！」またもや古城ストップ！進まねえ…。

男性真ん中1人に両端女性2人ずつチーム。このチームは早い段階で立ち上がった。うんうん、アクティブじゃないか！と、またもや古城ストップ！「いつまで立ってるんですか？立

ってもいいんだけど、このチームが悪いのは、一度立ってしまったらずーっと立ちっぱなしだって事。そうになると重心が高いままで、手足の末端で表現しようとする。それは、本人はやってるつもりだが、こちらに届かないことが多い」。なるほど。

女子高生と関谷女史の5人。「女子高生は軽くて速いから、流れに合わせて軽いところは軽くしないとダメだと思った」とは若干ゼーゼー言ってる関谷女史のコメント。「女子高生軍団は、放出するエネルギーはいいんだけど、もっとデリケートに共演者に合わせていかないと」と奥村先生。古城鬼コーチは「16歳が、頑張るときに全部ガニ股じゃイカーン!!もっと16歳ならではの多彩なポーズをしなさい」と、お父さんみたいなダメ出し(笑)。

女子高生全員出陣に一人送り込まれたニッポ(わが劇団の“無駄にエネルギー出しちゃう番長”)もさすがにタジタジで、「いや、スゴイ……俺、無理だわ」。古城お父さんは「エネルギーだけ。役者が楽しくやることが楽しく見える……という原点は見たが、ルールを何も守ってないから……」と演出家とお父さんの狭間で苦笑。いやはや、みんなが笑いながら感心しながら浴びまくった青少年パワー、参りました！

共同体のルール/顔(視線)はお客に向け続ける。喋り出しがバッティングした時には、お互いを見てキリのいいところまで同時に喋ってもいいが、基本的には顔は正面。語りは1人。自分以外の2人の共演者のムードを感じ取りながら、体の状態と心の状態を一致させる。喋っているのは1人だが、あとの2人も常に喋っている人と同じ状態にいるので、おのずと呼吸も一致してくるはず。短いセンテンスでどンドン語り継ぐ場合は**スイッチング**が重要。前の人の声の大きさや動きの速さなどを完全にコピーして自分にスイッチし、悲しい気持ちや楽しい気持ちなどを瞬時に拡大して世界を広げていく(**拡大コピー**)。ムードや感情の流れを大きく変えていいポイントは三つ。①意味が大きく変わる場所、段落の切り替わり。②流れが最大にまで拡大された場合③今の流れがつまらない時

『海のとっぺん』 (初演台本より抜粋)

一郎 どう？

華子 (視界が広がった) わぁ……。

一郎 どうよ？

華子 海……。

一郎 海だよ。

華子 すごい……。

一郎 すごいよ。

華子 (鼻で深呼吸) 潮の香り……。

一郎 する？ (鼻で深呼吸)

華子 懐かしい。

一郎 新鮮。

華子 いろいろ思い出しちゃうなあ。

一郎 ロケーション、抜群でしょ。

華子 サイコーじゃない。こんなことならもっと早く来ればよかった。

一郎 でしょ、やっぱ正解でしょ。新築一戸建て。

華子 ごめんね、何もかも宮田君に任せっぱなしで。

一郎 そんな全然。これからはさ、こうやって毎日毎日、毎日海眺めながら食事できるんだよ。朝も。夜も。

華子 夜は見えないよ。

一郎 音だよ、波の音。海の声。

華子 遠すぎない？聞こえる？ (耳を澄ます)

一郎 (耳を澄ますが) 夜中になれば聞こえるって。空気シイインとなるし。音の伝わり方って変わるんだよ、昼と夜じゃ空気違うから。

華子 そうなの？

一郎 も全然。ヤッホーってほら山びこ。山びこだってね、音の返ってきかたがまるで違うんだから。言ってみて、ヤッホーって。

華子 ここで？今？

一郎 あ、だよ近所迷惑だよ。

華子 ちょっとね。それにここ海だし。

一郎 1回だけならいいかな？

華子 言うの？

一郎 なんか言いたい、ヤッホーって叫びたい気分なんだよね。だって華ちゃんここ気に入ってくれたみたいだし、いい？いい？許す？

華子 いいけど……

一郎 （海に向かって）ヤッホー。

華子 ……………。

一郎 やっぱ海だね。無反応。

華子 海びこってないからね。

一郎 じゃ今度、華ちゃん。

華子 えいいよ、あたしは。

一郎 言いなよ。気に入った記念に言ってよ。言ってほしい。

華子 あたしヤッホーなんて人生で言ったことないもん。ほんとに言う人がいるとも思ってなかったけど。

一郎 バカヤロー。

華子 え？

一郎 そうだよ海だもん、バカヤローだよ叫ぶのは。しまったあ。バカヤローでいく華ちゃん？

華子 え？だからいいって、あたしは。

一郎 じゃ俺言っている？

華子 言うの？

一郎 （海に向かって）バカヤロー。宮田一郎はあ、花村あ華子をお女房にするんだぞおバカヤロー。世界一いい女なんだぞおバカヤロー。だから宮田一郎は世界一幸せなんだぞおヤッホー。

華子 ……………。

一郎 最後、ヤッホーって言っちゃった。

2000年に紀伊国屋ホールで上演した、一跡二跳時代の脚本である。……今から14年も前か！この軽妙な会話が入れ替り立ち替わりする登場人物によってテンポよく続き、やがて華子の過去の記憶や各々の「家」「家族」に対する思いが溢れてくる。

シーンスタディ

今回は『海のとっぺん』（初演版）の脚本の、冒頭部分をテキストとして使用する（上記に掲載したセリフは、受講生のみなさんにお渡ししたテキストのほんの一部です）。

四つのチームに分かれて、2人が演じてほかの人は見ているというシステム。それでも1チーム5人以上はいるのだから、2人ずつ回してペアを替えて……となると結構時間がかかる。サクサクいかねば。

この冒頭のシーンは、建築途中の家の1階に脚立を立てて、まだ張り終えてない2階の床面にピョコンと顔を出し、いきなり眼前に広がる海を見て感嘆の声を出す未来の若夫婦……というところから始まります。

男性女性1人ずつカップルになって、前に出てやってもらう。初演のイメージがあるからなのか、それが演出的な要求だったのか、私の想像では目茶目茶テンション高い状態で始まるであろうこの冒頭シーンなんだが……なんということでしょう……低い低い！テンション低低！声聞こえな～いっ！芝居小さい小さい！……なぜに？これがリアルというものなのか？私が普段からやかましすぎるのけ？？しばらく見ていたが我慢がならん！「待てえ～いっ！」夕佳ストップだ。「海、見えてる？海、どこにある？潮の香りは？恋人と初めて新居に来てどんな気持ち？ワクワクしない？」不満だ不満だ。生きてるのか死んでるのかわからないやつがオバサン一番嫌いなんだ！「もう一度やってみて」。う～む……むむむ……恥ずかしいのかしら……？晩ご飯食べて眠くなっちゃたのかしら？カップル交替してもあまり変わらず。なぜに？？

たぶん……たぶんだけど、みなさん、このテキストが受講前から手元に届いていたもんだから、一生懸命読んでしまって……いや、それは良いことなんだが……前回のワークショップのレポートでも書いたけど、セリフの言い回しや感情の持っていくかたを決めてきてしまってるんだなあ。隣に誰が来ようと変わらないし、目の前にはあるはずの海の広がりよりも、どういうふうに「わあ！すごい……」と言うべきかを頑張ってる。ちゃうちゃう！！隣の華ちゃん、宮田君を感じてくれ。目の前の海を見てくれ。新築の木の香りを嗅いでくれ。あとはセリフの通りに喋って、相手との呼吸の違いだったり、思わぬリアクションを楽しんでください。「海に叫ぶ時はどうするの？嬉しくて叫んでるんじゃないの？もっと大きく遠くに声を出さない？語尾を引っ張ったりしない？『バカヤロ～～～～～』って、息が続かなくなるくらいでもいいんだよ。どれだけ楽しいか、興奮してるか、そういうことでしょ？で？隣の華ちゃんはなぜにリアクショしない？真横にいるんだよ。声デカ過ぎて耳をふさぎたくなるとか、すごく恥ずかしいとかないの？頭の中の相手じゃなくて、今隣にいる人の、声を聞いて目を見て動きを感じてセリフを言わないとつままないでしょ！！」夕佳オバサンは白熱して弁が止まらないのでありました。すまん。



重心の上げ・下げ（テキストを使って）



同じ冒頭シーンを、**重心の高・低**だけを使って演じます。重心が高い時は踵も上げる（つま先立ち）。低い時は思いっきり重心を下ろす。中途半端な重心は一切なし。極端に高いか、極端に低いかなだけ。体も声も一瞬にして変化させる。さあて……これこそモジョモジョやってたら頭がクルクルになりますゾ～。

戯曲・セリフの解釈に、「絶対正しい」「まったく違う」というものはないと私は思っているが、この脚本の冒頭部分に関しては、少なくとも二人はある意味幸せな興奮状態にあり、おのずと重心は高いであろうと予測できる。ものすごく嫌な気分で「わあ……海……」「新鮮」「ロケーション、抜群でしょ」「サイコーじゃない」と、会話するカップルもいないではないのかもしれないが、この場合は考えなくてもよいであろう。



ただ、高い重心からスタートしました。海が見えて、感動して、相手が感動しているのを見てまた自分も感動が高まって……なんて興奮ばかりしていると、声はどんどん高くなるし大きくなるし、セリフは聞き取りづらくなるし、踵上げ過ぎて、そのうち「足の親指一本だけで立ってます」なんてことになったら骨折の危険性もあるので（ないない）、ガクンと重心を下ろせるチャンスがきたら躊躇せずに試したい。

たとえば、16行目の華子「ごめんね、何もかも宮田君に任せっぱなしで」なんかはどうだろう？婚約者に向かってションボリぶって可愛く見せたい女の企みでもいいし、反省している芝居をしてみせて責任逃れをしたかったのもあるかもだし、本当に任せっきりで申し訳なくて急に悲しくなっちゃった……でもいいような気がする。あってるかあってないかではなくて、スキあらば試す！ぐらいが楽しい。お稽古もワークショップも、失敗したり恥かいたりすればするほどメキメキ上達するはずだ！……なにかが。



とはいっても、二通りしかない重心の瞬間の上げ下げは半端なく難しい。前回（#7）のワークショップの時も、ほかの脚本で同じことをやったが、みなさんは戸惑い、相当手こずっていた。もちろん私たち劇団員もそうそう考えているようにはうまくいかず「ああ！難しい！」だの、「相手のセリフを聞いている時にはどうしたらいいんだ？」だのと、四苦八苦でした。日常では、「普通の重心」のなかに、時に喜びや怒りや悲しみや疲労や落ち込みなどの重心の変化が起こるもので……小さいものだと犬が急に吠えたからびっくりして重心がちょっと上がるとか、重いニュースを見ていてなんだか暗くなっちゃった（重心が下がっていく）というようなことが、ま、大抵の日常生活である。だが、古城氏が要求していることは、**極端な重心の瞬発的な上げ下げ**であるからして大変難しい。ただこれは、自分の感情の振り幅を広げたり、瞬発的に感情や体をコントロールすることの訓練であるので、「なぜ？」とか「ドウシテ？」なんてグズグズ頭で考えていたってちがひが明きませんのです。「なんだかわからないけど、やってみたらこうなった」を、もりもり発見して行って下さい。



私たち劇団員は各チームに2人ずつ入って、皆さんのやり取りを見たり聞いたり、やりたくなっちゃったら混ざってやってみたり……と、自分たちのチームにどっぷりとハマって熱中してしまっていたので、ほかのチームがどうなっていたのか、なにをやっていたのか、この最後の時間のことはまったくわからないんだけど、私とニ

ッポがいたチームの人たちには……わかっていたただけたらどうか？劇団の中でも感覚ばかりで芝居をしている、理論ゼロ知能ゼロの2人が配置されてしまって、まことに不幸だとしか言いようがないが(笑)、ガッツとやる気と勢いとパッションが大事なことだけは頑張って伝えました。技術をどう獲得していくについては……またおいおい……。

さて丸1日、身体と声と脳みそを酷使しました。大変お疲れ様でした！！血が溜まってしまっているであろう下半身を中心に、ゆっくりとクールダウンのストレッチをして……今回のワークショップはこれにて終了であります。若者から大先輩のみなさま、本日は本当にありがとうございました！！

編集後記

私たちの劇団がやっているムーブメントや、感情と身体の繋がり、相手とのやりとりの基本姿勢などは、ときに難しく感じることも多いかもしれませんが、体を動かしながら繰り返し実践することで、納得できることもあるのではないかと考えています。

1人でも多くの方が、「もう少しだけやってみようかな」と、2回目3回目の参加をして下さって、新しい楽しみ方を発見していただけたらとっても嬉しいです♪

記録・レポート/山下夕佳