

ワンツークラス 演劇ワークショップ#12

「自分に嘘をつかない対話術」 —舞台俳優のための演技講座—

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/日暮一成・増田和・原田佳世子・小山広寿・安田惣一・森山景

日時/2015年8月5日(水)・6日(木) 18時～21時30分

会場/芸能花伝舎 A-1

参加者/21名(女性11名・男性10名)

記録・レポート/山下夕佳

今回は夏休み中ということもあってか、それとも「自分に嘘をつきまくっている」(笑)迷える舞台俳優たちがたくさんいるということなのか、参加者多数の満員御礼でして……本当にありがたいことです。少しでもお役にたてるように私たち劇団員も一生懸命サポートいたします!! さあ、みんなで「自分に嘘をつかない対話術」を追求していきましょう～～(^0^)

1日目

■ ウォーミングアップ

【ストレッチ】 二人一組。椅子を使って、一人が背もたれに背をつけずに座り、両手を真上に上げて両掌を合わせる。もう一人が座っている人の両手を持って真上に引き上げる。座っている人の腰から肘・頭・腕のラインが横から見て一直線になるように。

「いてててて!」「あたたたっ!」あちこちから声が上がる。今回のワークショップは夜間ですからね、お仕事帰りに参加されている方も多いのです。がんばれがんばれ!

次はもう少し深く腰掛けて、背もたれに背を預ける。両肘を開いて頭の後ろで手を組む。うーんと……ピクニックで空に向かって昼寝をするときのポーズみたいな感じ……わかりますか?



←こんな感じです。

座っている人の肘を左右に開きながら、ゆっくりと椅子の背に沿って体を倒してあげます。座っている人は、首を前に曲げたり後ろに倒したりせずにまっすぐ前を見て。自分からは動こうとはしなくて良いので立っている人に身を任せる。

立っている人は座っている人の呼吸に合わせて、ゆっくりじわじわと背中・両腕・肩甲骨を伸ばしてあげます。



ストレッチが快いか苦痛かは、年齢によって随分違うようですね。ちなみに私は、若い頃にはストレッチみたいなチンタラしたことが大嫌いで超手抜きをしていましたが、ある時、ゆっくり体を伸ばすことが温泉に入っているほどに気持ちがいい！と気づきビックリ。しかしその後数ヶ月で苦痛に変わりました。長年ほぐしてこなかった筋肉はすでにゴワゴワだったのね。気づくのが遅い。





↑座っている人は背もたれに背をつけずに姿勢よく腰掛ける。立っている人は、座っている人の片足を下からすくって、ゆっくりと床と平行（腰の高さほど）のところまで持ち上げる。足を上げることによって膝が曲がる、背中が曲がる、体の軸が後ろに倒れてしまうなどのことがおきるようなら、足の高さの方を調節する。



↑→座っている人は、右手を後ろに回して椅子の背もたれの左端をつかむ。立っている人は、座っている人の右肩を押さえながら、左手を斜め右上に引き上げる。腰の位置をキープ！柔らかい人は、腰がぐるんと回ってしまわなければ、体をねじってもいい。充分伸びたら左右交替。人間も交替。あちこちで高齢者（失礼！）の悲鳴が上がっている。

相手を自分の背中に乗せて揺する。まず、立って背中合わせになり、乗せる人が両足を大きく開いて背中をくっつけたまま、相手のお尻が自分の腰の高さに来るまで体を下げていく。その状態で、後ろに手を回して乗る人の膝の上を持つ。乗せる人がゆっくりと身体を前に倒します。しっかり倒れたら、手を放す。乗っている人の頭が自分の頭とかち合わずにダランと脱力できるように自分の頭の位置をずらしてあげて、「もう、この位置で落ちないな」と確信が持てたら、自分の手は自分の膝にでもおいて、気楽に20回くらい揺すってあげる。

乗る人はとにかく脱力する。怖がらない。乗せる人も怖がらない。「落ちない」「落とさない」と信じるのが大事(笑)。おそろおそろやっていると、体がずれるし滑るし潰れるしで、結構手こずる。しかし、自信を持ってやれば、びっくりするほど力を使わずに相手を背中に乗せることができる。

とはいっても、二人組は、なるべく体型の似ている者同士が望ましいです。

【謎のジャンプ】 お次は個人で。とっても簡単なジャンプですが、これが、のちに思わぬ惨劇をもたらすことになるろうとは、この時点では誰も知りません。

- ① 足を前後に開く
- ② 戻す（足をそろえる）
- ③ 逆の前後
- ④ 戻す
- ⑤ 横に開く
- ⑥ 戻す
- ⑦ 横のクロス
- ⑧ 戻す
- ⑨ 逆の横クロス
- ⑩ 戻す



古城氏の手拍子に合わせて軽快にジャンプ♪

「膝は曲げてもいいんですか?」「いいです。」「ジャンプが高くてもいいの?」「いいです。運動能力に自信がある人は高く飛んでくれて構いません。はねてもいいです。でも、リズムに合わせて、両足同時に動かすこと」「はい!」

今のジャンプに呼吸をつけます。足が床に着くたびに息を吐く。高くジャンプしてもはねてもいいが、体の軸がぶれないように。足先から頭のとっぺんまでまっすぐに。

呼吸は体に正直に。手拍子のリズムがランダムに変わる。速く、遅く。例えば手拍子がゆっくりの時、ジャンプ自体を重くして着地をドスンとするのか、高く飛んで滞空時間を稼いで軽く着地するのは自由。しかし、体と呼吸を切り離さない。大きく深い息を吐くのか、鋭く短い息を吐くのかは着地によって変わる。体の状態に見合った呼吸をしながらジャンプ! ジャンプ!

さて、二人組で向かい合って、ただいまのジャンプを同時に行います。右足前・左足前・横・右足前クロス・左足前クロス……というように順番もしっかり決めて（でないとお互いの足を踏みあう悲惨な結果になります）、さあ!スタート!



速いっ! 速いですよ! 古城さん! 手を叩いてる古城さんの方が大変そうじゃないですか! あ、みんなの前でためしにやらされてるチーム奥村の足がもつれ始めてますよ! 「〇〇さん! 呼吸してないじゃないですか! 息をしてくださ〜い」場内爆笑。って、笑ってる場合じゃない。緩める気配のない高速手拍子に合わせて、各チーム大変なことになってます。足を踏むは、順番わからなくなるは、呼吸グチャグチャ、軸フラフラ。

「はい、二人組同士がくっついて四人組になって下さい。二人がやって、二人がチェックします。このくらい早くなると『なんか動かしてりゃいいでしょ！』みたいになっていて滅茶苦茶です。だからお互いに見合って指摘してください」

古城氏の「行くよー」の掛け声から高速手拍子。「5・6・サン・はいっ」パンパンパンパン！

あちこちから「全然合ってませーん！」やら「足、違いますー」などの声。足がもつれて悲鳴。爆笑。大変なことになっていることに変わりはない。やっぱり手拍子が速すぎるんじゃないか……？

■ 呼吸・発声

【脱力ジャンプ】 両足をそろえて軽くジャンプ。肩や首回りに余計な力を入れない。飛ぶとき息を吸い、着地で息を吐く。**軽い呼吸。**

【腕振りおろし】 両足を肩幅に開いて、両手を肩の高さまで前に出し（「前にならえ」で、掌が下を向いている感じ）、自然落下させる。手は重力に任せて体側に。無理に止める必要はない。手を前に上げるときに息を吸い（腹回りにたっぷり空気を入れる）、振り下ろす時に息を吐く。**長い呼吸。**

今の呼吸を使って声を出します。

① 脱力ジャンプ8回。1回飛ぶごとに声を出す。「あ・え・い・う・え・お・あ・お」



② 腕振りおろし8回。「かー・けー・きー・くー・けー・こー・かー・こー」。交互に鼻濁音まで続ける。

※体と発声を一致させることが大事。肩や首の力を抜いて、腹回りを柔らかくして空気を出し入れ。口を大きく開けて発語はしっかりと。

【一音連続】 二人一組。足を肩幅に開いて、向かい合って立つ。「あ・え・い・う・え・お・あ・お」を一語ずつ交互に発声する。鼻濁音まで。音を伸ばさずに、瞬発力を使って短く歯切れよく。

次に、チーム対抗戦。近場の人と二人組を作って、「な行」までノーミスで通せたら座る。結構和やかに、緩やかに戦いは終了。罰ゲームもなし。……なんか変だ。

「はい！できるようになりましたね？では、先ほどの、足を前後左右に開きながらのジャンプに、この発声をつけてください！」「えええ～？？」「うそ？」



さあ、大変なことになりました。ジャンプだけでも呼吸はとまる、軸フラフラ、足踏みまくりだったのに……？

パンパンパン！
だ～か～ら、手拍子速いって！



みんな必死の形相！！

「これは『わ行』までノーミスでできたら座って下さい。間違えたら、間違えた行からやり直し！」

私と組んだ人は、やり直しに次ぐやり直しでもうヘトヘトでした……ごめんなさ～い。リトミックだよこれはもう。ほーんとに苦手(T_T)

——15分休憩——

■ 重心の上げ下げ

背もたれに背をつけずに、椅子に座る。
高い重心・ふつう・低い重心を使いながら、

セリフを言う。体に合わせてセリフが言えるかをチェック。

二人一組。一人がやって、一人がチェック。重心を高くしてセリフを言い、次に重心を普通の状態に戻してセリフ、低い重心に下げてからセリフ。

女子→「幸せだわ、私、とっても幸せだわ」
男子→「幸せだな、僕はとっても幸せだ」

あえいうえおあお
かけきくけこかこ
させしすせそさそ
たてちつてとたと
なねにぬねのなの
はへひふへほはほ
まめみむめもまも
やえいゆえよやよ
られりるれろらろ
わえいうえをわを
がげぎぐげごがご
ざぜじずぜぞざぞ
だでぢづでどだど
ばべびぶべぼばぼ
ぱぺぴぷぺぽぱぽ
か° け° き° く°
け° こ° か° こ°

あちらこちらから、「幸せだわ！」「シアワセダァ～」という声が飛ぶ。
外を通りかかったら、インチキ宗教のセミナーだと思われるだろう……。

重心が下は、全身の細胞が重～くなって、上から圧がかかっているような状態。何をやるにも体が重くてしんどい感じ。感情では悲しみとか、苦しみ、疲れ、絶望など。それらが取れた状態が、何もない、普通の状態。全部が軽くなって、お尻が浮きそうな感じが重心が上の状態。感情では喜び、幸福感など。爆発的な怒りや極度の緊張でも重心は上がる。

「この極端な重心の上げ下げを、時間をかけてヨイショヨイショとやることは、誰でもできるんです。でも、プロの俳優は、一瞬で出来ないといけません」との古城氏のお言葉に、会場からは「ほーう……！！」と感嘆のため息？

「では奥村さん、下・真ん中・上の3種類をパンパンパンと一瞬で切り替えてセリフを言ってみてください」「顔芸じゃダメなんですか？」「顔芸はダメです」頑張れ！洋ちゃん！名俳優！君ならできる！3種類を本当に一瞬で切り替えて次々にセリフを言っていく奥村大先輩！さすがです。場内大拍手。「あ、思ったよりうまかったですねえ……」失敗する奥村氏をイジリ倒そうと目論んでいたドS演出家は少々不満顔でした(笑)



←↑各チーム、一瞬で重心を切り替えてセリフを言うことにチャレンジ！ お互いのチェックにも熱が入るのだ。↓



↑ おっ？姉さん、まだ飲み会の事を考えるのは速いっすよ(^0^)

重心の訓練ですが、「幸せだ」というセリフのせいか(笑)、会場は和やか♪

「体を変えてから、セリフを言うのが大事なんです。変わりながらはダメ。時間がかかっても、まず体を変えてからセリフを言う。それを訓練で、徐々に時間を圧縮して行って、瞬時に重心を変えられるようにしていくわけです」

さてお次は……これは難しかった！今やったことに感情を伴わせる。無理にでも体を一瞬で変えて、重心の上・中・下に関わらず感情は統一。セリフは先ほどと一緒に。奥村大先輩に出された

お題は「とても幸せ」。なかなか切り替えがうまくいかないご様子。古城氏からは「高いところから低いところの切り替えが遅いし、あんまり幸せそうじゃないですね」と冷たいお言葉。だいたい、重心が低くて、とっても幸せな状態ってどんなの???

←私が挑戦中なのも、「とても幸せな重心の上・中・下」。やはり重心の低い幸せが難しすぎる！



次のお題は「まったく幸せじゃありません」……わあ～……セリフが「幸せ」なのに～。果敢にチャレンジする奥村大先輩だが、やはり玉砕。「関谷の方がうまいっすね」とのお言葉に、「さすが不幸の女王！」と悪態をついておりましたとさ。

→不幸の女王、関谷女史が挑戦中。「ものすごく不幸な重心の上・中・下」。重心下の不幸感……半端ないっす！



関谷女史曰く、「一番上（重心が高い）の幸せじゃないっていうのがものすごく難しい～」と。奥村大先輩曰く、「真ん中が一番よくわからない」と。

私はやはり、「低い重心での幸せ」が全くの謎……。グループに分かれて各チームでチャレンジしているときに、古城さんに質問してみた。「『幸せだ』というセリフを実感しようと思うと、幸せ感が下から湧いてきて、なんか重心がフワッと上がってしまうんですけど、低い重心のまま幸せを感じられるパターンってほんとにあるんですか？」古城さんは、「あるけど教えない」とイジワルなお返事。そのあと一言。「例えば臨終のときの言葉だとしたらどうですかね」

ハタと、このレポートをまとめていてひらめいた！銭湯はどう？大きな湯船にザップ～ン……。とろけるような充足感で重心は下へ下へ……。ああ、幸せ……。



「この、重心をパンパンパンと変えるっていうのはとても難しくて、プロの俳優でもなかなかできるもんじゃないんですけど、とりあえずわかってほしいのは、今座ってやっていますが、座ってやるっていうのは結構楽なんですよ、下半身が安定するから。ただ、座っていても、上半身だけでやるのではなくて、全身で重くなる、軽くなるっていうのができるようになると、立った時もわりとコントロールがしやすくなる。座っていると下半身が誤魔化せるんだけど、立った時っていうのがやっぱり難しい。全身が隙だらけで、『体が何も喋ってないんだけど』ってなりやすい。

体のチェンジを素早くやるのは大変なんですけど、言いながら体を変えていくのではなく、体を変えてから声を出すのが肝心」

「体の状態を大きく変えてみることで、最初はヨイショヨイショといちいち時間がかかるでしょうが、それを訓練でだんだん短くしていったら、次にその体に正直に声を出せるようになる。

例えば重心が下にある時っていうのは、大きな声を出すのって大変なんです。幸せな時は重心が上にあるとすごく楽なんです。

体に合わせていけば、まず、あんまり嘘はつかなくなります。嘘をついてる人って、体がお留守になっているんですよ、大抵。

頭で考えたセリフを言っているのだから、『すごく幸せそうなセリフ回しだけど、体が不幸そうだなあ』とかね(笑)。『軽やかなこと言ってるのに体がすごく重そうなのはなんで？』みたいな」



休憩後は、ワンツーワークスの上演台本『ジレンマ・ジレンマ』から、男性二人の会話と女性二人の会話を切り取って、ちょっとした対話の訓練です。

■ 台本を使って“対話”してみよう！

男性バージョンは、調査人「マキガミ」と検査官「シラス」の会話。

会議室のような部屋。

検察官「シラス」が、調査人「マキガミ」から聞き取り調査を受けている。

マキガミ シラスさん、ラットってわかりますか？

シラス ……ねずみ——

マキガミ （即座に）鼠のことなんですけどね。こういう実験があるそうですよ。これくらいの高さのガラスの瓶に水を6分目くらい入れるんです。6分目つっても高さは結構ありますから、小さいラットからすれば逃げ場のない深い井戸のようなものなんですね。聞いてます？

シラス 聞いてます。

マキガミ で、その水を入れたガラス瓶の中にラットを一匹、突き落すんです。

シラス ………。

マキガミ どうなると思います、ラット。

シラス 死ぬんじゃないでしょうか。

マキガミ 死にますね。

シラス ガラス製でしょ？つるつる滑ってよじ登れないですもんね。

マキガミ そうです。つるつる滑って溺死です。でも、ラットにはかなりの個体差があるんだそうですよ。

シラス 個体差？

マキガミ 個性っていうんですか？突き落されてすぐに諦めて溺れ死んでしまうヤツもいれば、必死になってガラスの壁をよじ登ろうとするヤツもいるんです。凄いですよ。中には60時間も足をばたつかせてもがき続ける強者もいるんです。60時間ですよ、丸二日半です。凄くないですか？

シラス あのですね、マキガミさん。何時間こうしてたって、私にはもう話すことはないですよ。

二人の会話はまだまだ続きますが、抜粋はこのくらいにして……。

「さっき、体に正直に声を出すことがとても重要だということをやりましたが、『嘘をつかない』ためには、もう一つ、ものすごく重要な要素があります。それは、『聞く』ということです。

『相手のセリフをちゃんと聞いているか?』ということ。それをちょっとやりますので……」と古城氏の一声で、皆さんの興味がググッと集中するのがわかる。

お手本で呼ばれたのは奥村大先輩と、なんと劇団員の日暮一成くんです。本人も「え?俺?」とキョトン。「いかに聞いていないかを皆さんにお見せいたしますので。ほら、早く出て!」…さすがドS演出家。人選にパンチがきいてますわ(笑)

このシーンは、調査人のマキガミが、あの手この手でシラスを追求していくので、セリフの量も断然マキガミの方が多い。そのマキガミを日暮くんがやることになりました(実際の上演では、奥村大先輩がマキガミ)。慣れないセリフに難しい単語?で、カミカミ日暮くんは息も絶え絶え、奥村大先輩とのお手本?を終えて大きなため息。

「さあ、どうでしたか?聞いているように見えましたか?」「二人とも50%くらい……」とは関谷女史のお言葉。「マキガミの追及が弱いですもんね」と古城氏。「聞く訓練をしたいのに、発信の力が弱い」とのダメ出しで、日暮くんしょぼぼ〜ん……。あっという間の降板でした(涙)

【台本にはない「相槌」を打ってみる】 「マキガミさんのセリフ、長いでしょ?で、そのセリフの中の、まる(句点)があるたんびに、何か言い返します。相槌でもいいので、なるべく短いセリフを入れていってみてください」

マキガミ	シラスさん、ラットってわかりますか?
シラス	……ねずみ——
マキガミ	(即座に)鼠のことなんですけどね。「(笑)ですよ」 こういう実験があるそうですよ。「実験?」 これくらいの高さのガラスの瓶に水を6分目くらい入れるんです。「はあ……」 6分目つっても高さは結構ありますから、小さいラットからすれば逃げ場のない深い井戸のようなものなんですね。「まあねえ」 聞いてます?
シラス	聞いてます。
マキガミ	で、その水を入れたガラス瓶の中にラットを一匹、突き落すんです。
シラス	「突き落す?」 ………。
マキガミ	どうなと思います、ラット。
シラス	死ぬんじゃないでしょうか。
マキガミ	死にますね。
シラス	「死にますよねえ!」 ガラス製でしょ? つるつる滑ってよじ登れないですもんね。
マキガミ	そうです。「ハイ」 つるつる滑って溺死です。「そう思います」 でも、ラットにはかなりの個体差があるんだそうですよ。
シラス	個体差?

↑↑↑まだまだ続きましたが……これは、奥村マキガミに、古城シラスが返したセリフ(赤字の「」)。別に面白いことを言う必要はありません。この稽古は、相手のセリフの一言ごとに感情が動いているか?を確認するため、ワンツーワークスの本番稽古でも時々やっています。



「相手のセリフの句点ごとに、的確な相槌を入れてください。『楽しくなっちゃったから明るく答えたけど、次のセリフではものすごく否定的なことを言わなきゃいけなかった！』みたいなことになる、気が狂った人になっちゃいますからね、適当に入れるんじゃなくて、的確に入れるんですよー！」

劇団員も交えて四人組のチームを作って、二人ずつ交代でやってみます。

女性は女性バージョンで。米の仲卸人「ツムラ」を、農協の調査人「ヒイラギ」が追及する。

↓↓↓

机に向かっている仲卸人「ツムラ」に、調査人「ヒイラギ」が、皿におにぎりを2個乗せて持ってくる。

ヒイラギ	どうぞ。
ツムラ	…………。
ヒイラギ	どうぞ。
ツムラ	おなかすいてませんから。
ヒイラギ	何か入れといたほうがいいですよ。今日は帰れないかもしれないので。
ツムラ	帰れない？
ヒイラギ	洗いざらい、あなたが話してくれれば別ですが。
ツムラ	これは取り調べなんですか？私たち、何も悪いことはしてません。
ヒイラギ	どうぞ、召し上がってください。
ツムラ	いりません。
ヒイラギ	食べたくない理由があるんですか？
ツムラ	おなかすいてませんから。
ヒイラギ	ほかに理由はないんですか？
ツムラ	ありませんよ。私もう帰らせていただきます。
ヒイラギ	利きおにぎり、やってみてくださいよ。
ツムラ	利きおにぎり？
ヒイラギ	ツムラさん、精米の販売始めてもう長いんでしょう？食べればどこの米だってわかるんじゃないですか？
ツムラ	わかりませんよ。

女性バージョンも、まだまだ続きます。調査人ヒイラギは、あの手この手で仲卸人ツムラの産地偽装を暴こうと追求します。

男性は男性同士四人組に、女性も同じようにグループに分かれて、的確な相槌を入れることができるかどうかには挑戦です。お互いの句点に、間髪入れずにセリフをさしはさむ。なかなか難しいんです。

四苦八苦しながらも各人一回ずつはセリフを言い終わりました。ちょっとまごついていて人が多かったかな？「何言ったらいいんだろう？」なんて考えちゃダメ。「うん」でも「はあ」でもいいから、素直にリアクションとして声に乗せればいいのです。そのうち「うん」とか「はあ」じゃつまらなくなって、より相手のセリフを聞いて、的確なセリフを差し挟みたくくなります。そうなったら気持ちはどんどん動き始めます。単純だけど、これはなかなか有効な訓練なのです♪



【「聞く」を体感】 次は、台本どおり。でも、気持ちは今やったことのように、一言一言にリアクションを取るつもりで。役の持っているベースの気持ちを強く意識して。「何が何でも喋らないぞ」と思っているのか？「何をこんなに疑われているんだろう？」と不安なのか。「絶対に暴いてやる！」と意気込んでいるのか。単純でいいので、役のベースをしっかりとって、相手のセリフ一言一言にリアクションする。自分のセリフの時には、直前の気持ちに素直に声を出す。もちろん聞いているときの体の変化はものすごく大事です。

「俳優って、長いセリフを貰うと、自分だけで作戦を立てはじめるんですよ。でも、相手が自分の想定外のリアクションを取る場合もある。その時にちゃんと受け取れるか？相手あってのことだから、それでセリフが自分の思うように言えなくなるならそれでいいんです」

本日の残り時間あと10分あまり。各チーム急いで陣地(笑)に戻って、台本どおりにやってみる。目線は台本にあるものの、あきらかに耳をはじめとする五感で相手に集中しているのがよくわかる。セリフを言う方も、聞いている方も、格段に表情が豊かになってきています。

10分ではとても一通りはできなかったけど、明日のお楽しみといたしましょう。

軽いクールダウンで足腰を伸ばしたりして……本日はこれにて終了。また明日～～(^0^)



二日目

■ ウォーミングアップ

【中心軸を伸ばす】 二人組。やってもらう方はリラックスしてまっすぐ立つ。やってあげる方は、相手の耳の下に、顎を包み込むように掌をあてて真上に引き上げる。

毎回、「この説明でわかってもらえるかしら？」と不安だったのですが、写真を入手できました！実にわかりやすい(笑)。二人組は、なるべく身長が同じくらいの人を見つけてください。



お次は……何の運動かは、勉強不足のわたくしめにはわからないんですが、一人が中心軸をまっすぐ引き伸ばして直立し、もう一人は、立っている人の片方の肩を真横から両手で持って、下げようとする。全体重をかけて、ぶら下がってもいいです。立ってる人は、肩が下がらないように踏ん張る！このときに、中心軸が逆側にかしいだりしないようにする。両肩を結ぶ横の線、頭から足までの縦の線の十字のラインが崩れないように。わが劇団の若手・安田惣一選手は、奥村さんの両足が完全に浮くほどにぶら下がられておりましたが、がっしりと踏ん張り通し、場内から拍手喝采をいただいて大変誇らしげでした♪日頃の筋トレの成果だね♪



次も踏ん張るシリーズ。一人は床に寝て、膝が曲がらないように片足を上げる。もう一人はその足の、膝の上と足首に両手を添えて、床に着けようとする。寝てる人は絶対に床に足を着けまいと踏ん張る！着いたら負け。負けってなんだ？

なんの運動かわからないけど、あちこちから「ギョエエエ……！」「まだまだっー！」なんて声がして楽しそうです(笑)

片足で立つ。合図で足を入れ替える。合図はだんだん早くなるが、リズムカルに。ジャンプになって構わないが、着地の時に軸を下げない。頭はなるべく高い位置をキープ。

【地獄の大運動会『リレーハイトッチ』】 全員で大きな円になり、円の中心を向く。一人が、誰でもいいので目的の人を決めて、円を突っ切って走っていく。目的の人の前に来たら一旦止まって、二人（走ってきた人と、走ってこられた人）で呼吸を合わせて同時にハイトッチ（両足踏切でその場で高くジャンプ。両手を上げて、空中でタッチ）。



走ってきた人はその場所に入って、走ってこられた人は入れ替わりにすぐさま円を突っ切って次の目的の人めがけて走り出す。到着したらハイトッチして、入れ替わる。

「わかりましたか？ハイトッチの時には二人で『ハイトッチ！』と言って下さいねー！曲をかけますので、元気よく、ノリノリでやってよー！」ノリノリで……わかりました～(^0^)

「で……」え？まだ何かあるの？「やっていくうちに、私が後ろから『行け！行け！』って肩を叩きますから、叩かれた人はスタートしてください」



「どんどん増えますからねー、ぶつからないように周りにも神経を張るんですよー！」で、でた～。ダッシュでハイトッチってだけで疲れそうなのに人が増えていく……？



「全力疾走だよー！」「次は、ハイトッチする直前にその場で8回足踏みしてー！」



地獄だ！……ヘトヘトだ……！！
うわぁ～こっちに来ないでくれ～～。



こんな人数でやったら休む暇ないっちゅーの……しかもノリノリで？？無理だから。「……こっちに走ってきたよぉ……」「今来たばかりなんだから休ませてくで～～」という魂の叫びが聞こえるようです。も、死にもの狂いですわ。



■ 呼吸・発声

死んだア～～……。

「呼吸」って言われても、ゼーゼーハアハア半端ない息の上がりっぷりで、整えるのに必死(笑)。日頃の不摂生と寄る年波をひしひしとを感じるわたくしです。

ん？奥村大先輩は早くも眠りについてますか？それともご臨終で？起きて～～。

仰向けに寝ます。大きく深い呼吸をする。腹回り全体を使って。吐くときに声を出す。「あ・え・い・う・え・お・あ・お」を長く、ゆっくりと。



体を起こしてあぐらをかく。あぐらが無理な人は、長座でも正座でも OK。背筋をまっすぐに。中心軸を引き上げて。腰(骨盤)が後ろに落ちないように。

短く、鋭い発声。瞬発力を使って、腹回りの空気を一気に出しきる。

あ行から鼻濁音まで。



【一音連続】 隣の人と向かい合って一音連続発声。「あ・え・い・う・え・お・あ・お」を一音ずつ交互に言う。リズムカルに。歯切れよく。

立って三人組を作る。一音連続を三人で回す。二人の時より格段に難しくなります。そのかわり、スムーズにできると楽しいです♪



「リズムよくやって下さいよー。二人組の時よりは難しくなりますけど、でも、冷静に考えたら、『言う・休み・休み』ってことですからね」

「ノーミスでできたら座して下さい。間違ったら『あ行』から

やり直し」「え～？頭から～」「うるさい、やりますよ！」「はいっ！」割とスムーズにできて得意げに座る面々。「次はもっと速くします。下位4チームが罰ゲーム～」パンパンパン！でた、高速手拍子。「速いー！」「うるさい、いきますよ！」「はいっ！」直立で、体の力を抜いてリズムよく。頭を振らない。体でリズムを取らない。視界を広く、まっすぐ前を見る。耳で声を聞く。

ちなみに罰ゲームは腹筋でした。女性は10回、男性は15回。少ないと思うでしょ？でもこれが続くと罰ゲームだけでも筋力がつくんです(ー_ー;)

【一音二音】 同じく三人組で一音と二音を交互に繰り返す。「あ」「えい」「う」「えお」「あ」「おか」「け」「きく」「け」「こか」「こ」……という具合。

——休憩 15 分——

■ 戯曲『紙風船』を使って

『紙風船』は、岸田國士/作的一幕劇。
結婚してまだ間もない若い夫婦の、ある晴れた日曜の午後。



『紙風船』（一幕）

作・岸田國士

時 晴れた日曜の午後

所 庭に面した座敷

夫 （縁側の籐椅子に坐り、新聞を読んでゐる）「米国フラー建材会社のターナー支配人が一日目白文化村を訪れて、おゝロスアンゼルス縮図よ！と申しましたやうに、目白文化村は今日瀟洒たる美しい住宅地になりました。

妻 （縁側近く座布団を敷き、編み物をしてゐる）なに、それは。

中略

夫 あゝあ、これがたまの日曜日か。

妻 ほんとよ。

夫 （また新聞を拾ひ上げ、読むともなしに）かういふ場合の処置なんていふことを、新聞で懸賞募集でもしてみたら、面白いだらうな。

妻 あたし出すの。

夫 （新聞に見入りながら、興味がなさゝうに）何んて出す。

妻 問題はなんて云ふの。

夫 問題か……問題はね、結婚後一年の日曜日をいかに過ごすか……。

妻 それぢや、わからないわ。

夫 わからないことないさ。ぢや、お前云つてみ見ろ。

妻 日曜日に妻が退屈しない方法。

夫 そして、夫も迷惑しない方法……。

中略

夫 おい、散歩しよう。

妻 もう遅いわ。

夫 その辺でもいいゝや。

妻 どこ、井の頭。

夫 多摩川でもいいゝ。

妻 そんならもつとゆつくりした時にしませうよ。どつかでお昼でも食べるつていふやうにしくつつちゃ、つまらないわ。

夫 お前の処にいくらある。

妻 もういや、今日は、そんな話は。

夫 （指を折りながら）十六、十七、十八、十九……。

妻 それこそ、朝から用意をして、朝御飯を食べたらすぐ出かけるぐらゐでなけれや……。

夫 前の晩に話をきめといてね。

妻 さうよ、何処なら何処へ行くつて。

夫 日帰りで鎌倉あたりへ行くのもいいな。
妻 行きたい処があるわ。
夫 さうするつていふと、東京駅を八時何分かに出る汽車がある。
妻 二等よ。
夫 当り前さ。早くあの窓ぎはの向ひ合つた席を占領するんだなあ。おれのステッキとお前のパラソルとを、おれが、かう網の上にのせる……。
妻 あたし、持つてる方がいいの。
夫 さうか。後から入つて来る奴らは、おれ達を見て、はゝあ、やつてるなと思ひながら、成るべく近くに席を取るに違ひない。
妻 馬鹿ね。
夫 汽車が動き出す。
妻 窓を開けて頂戴。
夫 煤がはいるよ。あれ御覧。浜離宮の跡だ。
妻 まあ。
夫 品川、品川、山手線乗換。
妻 早いね。あたし、キヤラメルを買ふの。
夫 よし、おい、キヤラメル。
妻 あなたはいかが。
夫 もらはう。大森は通過、もうぢき社長の家が見える。
妻 あれがさう、けちな家ね。
夫 けちな家だ。蒲田、川崎は飛ばして横浜と。こんな処にも用はない。程ヶ谷、戸塚、さあ大船へ来た。
妻 あたし、サンドウキツチ買ふの。
夫 よし、おい、サンドウキツチ。
妻 あなたはいかが。
夫 うむ、もらはう。
妻 いやよ、一人でたべちや。
夫 さ、降りる用意をした。下駄を穿いて……。
妻 坐ってなんかゐません、そんな……。
夫 先づ行くとすると八幡宮だらうな。知ってるか。
妻 知ってますよ。それより、海岸へ行つてみませうよ。
夫 それもよからう。えゝと……。
妻 自動車を呼ばばいいわ。
夫 さうか、おい、タクシー。さあ、お前先へ乗れ。
妻 ちや、御免遊ばせ。

後略

この後も二人は空想の旅を続ける。鎌倉の高級ホテルに入り、食堂でボーイにカルピスを注文し、海岸に散歩に出る。だがその旅はやがて……。

奥村大先輩が夫を、関谷女史が妻をやってみた。実はこの戯曲、劇団の基礎稽古で何回か読んでおり、注意点も脚本の面白さも古城さんから何となくは教わっている。しかし久しぶりなのでうまくいくかしら？覚えているかしら……？

現時点での古城さんからの注意点はただひとつ。

「相手のセリフから自分のセリフへのスイッチに間をあけない」

奥村・関谷夫妻の旅は“大船駅でサンドウキツチを買う”ところで無情にも古城ストープ！

古城「はい。確かに間はいっていませんが、流れがない。奥村さんの方なんか、待ってましたと空想の旅に入りますが、これ、どっちかが『空想の旅に入りましょう』って言って入るわけじゃないですよ。なんとなくそうなっちゃったんですよ。そのプロセスをちゃんと示していただかないと。でも『間をあけてはいけない』と言われてるんだから……なんですかね？奥村さん、気になるのは」

奥村「『聞く』ですか？」

古城「いや、今のも全然聞いてないんですけど」

奥村「『相手の反応を見て次を出す』ですか？」

古城「まあまあ、最終的にはそこに行きたいんですけど……『スピード』ですよ」

奥村「合ってない？」

古城「うん。最初からずーっと速いんですけど、最初から速い理由がないですよ。それに気を付けましょう。はいもう一回、どうぞ」

慎重な滑り出しで再び始まる奥村・関谷ペア。大船で降りて車を拾うところまでは辿りつけました。「はい。さっきよりスピードに変化もついて、聞いている感じはします。まだ聞いてはいませんが」こりやまたキビシイお言葉……。



四人組を作って、二人ずつやってみる。

「まずは二つのことに気を付けて。一つは会話の流れを作るってこと。二つ目は、相手のセリフが終わって自分のセリフに移るときにゼロ秒で言うこと。間を一切あけない。この二つをやりながら、常に『俺今聞いてんのかな？』『あたし今、相手の言ってること聞けてる？』っていうのをちょっと意識しながらやってみてください」



感想を言い合い、チーム内でペアを替えたりしながらどんどん会話を交わしていく。

相手のセリフを聞いているかどうか？ゼロ秒で自分のセリフを言う。会話の流れ。スピード。



古城氏から質問。「この夫婦はどういう夫婦ですか？ I くん」「どんな夫婦……少し、二人でいるのが当たり前になって、倦怠期に近い……んじゃないですか？」「なんで最後だけ私に聞くんですか。じゃあ、I 君の3倍くらい生きてるMさん」「ひどい！

えっと、結婚して一年目くらいで、ラブラブじゃないけれども倦怠期でもない。ラブラブ期は過ぎたけども、お互いは好き」「ということはこの二人は幸せな二人？」「少なくとも不幸せじゃない」「なるほど」

「Oさん」「結婚する前のドキドキ感みたいのがなくなってきて、女性の方は、可愛らしさというか、そういうところがあるんですけど、結婚生活の中ではそういうのを出す機会もなくなってるような」「Aさんはどう思いますか？」「旦那さんの方は、奥さんが何か不満を持っていることはわかるんだけど、それがはっきりつかめなくて、奥さんの方はそれにイライラしてる。大きなトラブルはないけど、夫婦の間に、『言わなくてもわかるでしょ？』みたいな空気が流れてて、そういうのが毎日積もってきてます」



「奥村さんは？どう理解してる？」「お互い『相手は幸せなんだろうか？』っていうのがある。あと、『自分は夫婦生活をこう持っていきたいんだけど、どうも相手はそうじゃないみたいだぞ』みたいなのを口に出せないまんま、ずっときてるんじゃないかな」「K君」「夫は自分に甲斐性がないことを奥さんに申し訳ない気持ちがあって、奥さんはそれよりも、『家にいてほしい』って思っている。お互いに思っていることがすれ違って、それが最近が増えてきているんじゃないかと」



まとめ知識♪

劇中で二人がサンドウキツチを買うのは
東海道線大船駅の“大船軒”。
明治 32 年にサンドウキツチ弁当を発売し、
それがサンドイッチの
一般化につながったんだって！

古城氏から。「だいたいみんな、似たようなことを感じ取ってくれているようですが、二人の感情のすれ違い、これは軽くありません。突発的な事件が起こらなくても、真綿で首を絞めつけられるような……この夫婦生活はうまくいかないのではないか……という危機感を持ってやってみてください。相手の機嫌を損ねると危険だと思って」

とてもヒリヒリした夫婦。次の言葉が
継がれなくなることが怖い。



↑ ディスカッションにも熱が入ります ↓



相手の感情を逆なでしないように、相手を喜ばせようと全神経を妻に（夫に）はる。でもゼロ秒！



「後半の、妻が話にのってきて主導権を取り始めたところからは、夫はどんどん楽しくなって行って下さい。妻は引っ張られて、のっていけばいいです。スピードも速くなっていくはずですよ」



前半のヒリヒリ感があるからこそ、後半の空想の旅は楽しく盛り上がるほどに、悲しい。



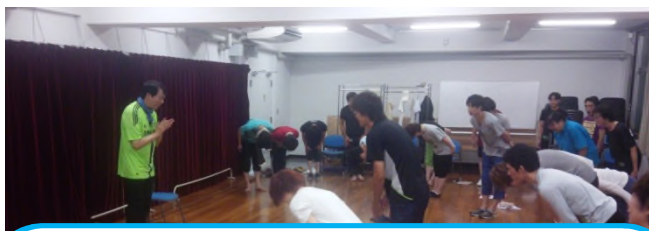
常に、「俺の話について来てるか?」「私の気持ちわかってるの?」と、お互いを探り合う。そのためには聞いてなきゃいけない。解釈を含めた上で、相手のセリフを聞いて、二人で流れを作っていく。

◆◆◆今回のワークショップのキモは、何といても「聞く」ということ◆◆◆

台本があるので、私たち俳優は未来に起こること、交わされる会話を知っています。ですから乱暴に言うと、しっかり聞いていなくても、きっかけとしての相手の声が入ってくれば自分のセリフは返せるわけです。しかも間を取っていいなら、あとは「いかにも」なお芝居が上手にできれば、自分のセリフのタイミングすら見失っちゃったって、芝居は続いて行きます。台本あるし。

でもお客様はおバカさんじゃありませんので、たぶんバレます(笑)。よっぽどの「いかにも」な技がない限りは、「変な芝居だなあ」「あの俳優さんは一人でお芝居するのがよっぽど好きなんだなあ」なんて、すぐ気づかれちゃいます。誤魔化すための高度な技を磨くより、声のトーン、ニュアンス……たくさんの感情が凝縮されまくっている相手の発する「その瞬間の声」を、アンテナを張ってしっかり聞いて行くことの方がはるかに得策じゃあないかと私は思います。

相手のセリフのあとに間をあげずに自分のセリフを言うということも、やはりみなさんかなり苦労されていたようですが、これも訓練するうちに、さして難しいことを要求されているわけでないことがわかってきます。相手の空気、相手の表情、相手の声に対して感情を絶え間なく動かしていれば、すぐ言いたくなっちゃうセリフってわりと多いものです。そりゃセリフによっては、「ゼロ秒はムリ!」なんて思っちゃうときもあるけど、ま……そこ悩むのもまた楽しいじゃないですか♪考えて悩んで挑戦していこうじゃあ～りませんか!



編集後記 二日間にわたった今回のワークショップ。常連の方も初めてご参加いただいた方も、和気あいあいとにぎやかに、真剣に取り組んでくださって、楽しい時間でした。

またガヤガヤと、お芝居しましょう!本当にありがとうございました(^0^)

夕佳



例の乾杯「お疲れっしたあ!」