

ワンツーワークス 演劇ワークショップ #14

# 「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

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/2016年1月24日(日) 13時30分~20時30分

会場/芸能花伝舎A1

参加者/7名(女性5名・男性2名)

アシスタント・記録・レポート/山下夕佳

新しい年がスタートいたしました。本年もワンツーワークスは、演劇を志す学生諸君・パワー漲る青年アクターズ・思い悩む中高年同志たち・元気はつらつシニア俳優連、そしていつも温かく、時に厳しく応援して下さっているお客様とともに、一步一步しっかりと歩いていく所存であります！一つ一つの出会いが、より良い作品づくりの糧となることを！2016年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

今回は風邪引きさんがたくさん出てしまって、欠席者が多くなっちゃったのがちょっと残念なんですけど、とにもかくにも本日は快晴なり！九州・四国は大雪らしいけど、ここ西新宿は雲一つなく、風も穏やかで澄み切った空気。さささ、やりますか！風邪なんか吹き飛ばせー！では、始めましょう。

## ストレッチ

★両手を床と平行に大きく開いて胸を前に押し出す。→胸・肩のストレッチ

★両手を頭の上に組んで引き上げ、横に倒す。→腕・体側のストレッチ

☆腰を反対方向に抜いて上半身も大きく倒す。→首・腕・上半身のストレッチ

★右足を前に出して(膝は90°)、左足は後ろへ伸ばす。両手を右足の膝に置いて、腰を前に押し出す。→両足腿・ふくらはぎ・足首・腰のストレッチ

☆前を向いたまま、後ろ手で左足つま先をつかむ。左右の足を入れ替えて同じことをする。

→両足腿・ふくらはぎ・足首・背中・肩甲骨のストレッチ

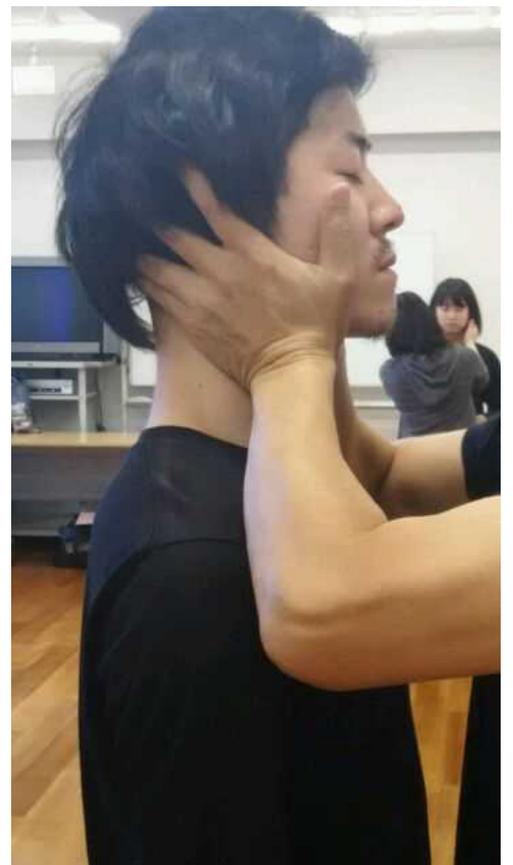


★二人一組、背中に乗せて揺する。→全身ストレッチ&リラククス♪



←★中心軸を引き上げる。座っているバージョン。座ってる人はぶら下がってるだけ。全身の力を抜き、重力に任せる。引き上げる方の方は腰や首がグキッとならないように踏ん張ってね。

→★立ったままバージョン。背丈が同じくらいが望ましい。背の高い人を背の低い人が真上に引き上げるのは……無理だから(笑)。相手の顎を手のひらで包み込むようにして、徐々に引き上げていく。





## 呼吸・発声

### 【歩行の呼吸 (1×1、2×1、4×1、8×1)】

引き上げた軸をキープしつつ……姿勢よく直立。

1 カウントで右足を前に放り出してすぐさま上がっている腿と床が平行（膝から下は床と垂直）まで引き戻す（同時に息を短く早く吸う）。次の1 カウントで上がっている足を床におろす（息を短く早く吐く）。これを左右の足交互に繰り返す。2 カウントずつの歩行になる。呼吸は、吸うと吐くが1 カウントずつ（吸う、吐く）。→1×1

1 カウントで蹴り上げ引き戻し、2 カウント目キープ（2 カウントかけて息を吸う）。次の1 カウントで床におろす（短く早く息を吐く）。3 カウント交互の歩行になる（吸う、吸う、吐くの呼吸）。→2×1

1 カウントで蹴り上げ引き戻し、2・3・4 カウント目キープ。1 カウントで床におろす（吸う、吸う、吸う、吐くの呼吸）。→4×1

1 カウントで蹴り上げ引き戻し、2・3・4・5・6・7・8 カウント目キープ。1 カウントで床におろす（吸う、吸う、吸う…、吐くの呼吸）。→8×1

吸うカウントが長くなるほど片足だけで立っている時間は長くなる。軸をグラグラさせない。目線はまっすぐ。



### 【歩行の呼吸 (1×1、1×2、1×4、1×8)】

上記の歩行の逆バージョン。1 カウントで蹴り上げ引き戻すまでは一緒（呼吸も同じく、一瞬で早く短く吸う）だが、足をおろすカウントが伸びていく。1×2は2 カウントかけて足をおろす。（吸う、吐く、吐くの呼吸）。

1×4、1×8 となっていくにつれて、おろす足の動きはゆっくりとスローモーションに近くなる。吐く息は、同量の息が長く吐き続けられるようにコントロールが必要。

### 【歩行こけきけか】

足を踏み出すと同時に、腕の肘から先を、地面にボールをたたきつけるようにしながら後ろに振りぬぎます。おろす手首のアタックを強く、同時に声も出す。一步で一音（あ行はなしで、「こ・け・き・け・か、そ・せ・し・せ・さ…」鼻濁音まで）。一回一回（一步一步）背筋を伸ばすイメージで。

次にこれを、二人組でやります。横に手を繋いで、つないだ手を振り下ろすところからスタート……ということは？足は二人とも外側の足をおろすところから始まります。とても混乱し



ます。カウントが速くなると、もうどっちの手と足を出したらいいのかわからなくなります。振り回されてるだけの人もたくさんいたね(笑)。声を大きく出すことを忘れないように！

**【一行交代】** 車座になって胡坐をかいて**一行交代滑舌発声**。一人が一行(あえいうえおあお)言ったら全員で後に続きます。鼻濁音まで。口は上に開けない(頭を動かさない)ように。口は耳から下におろすように開けます。

♪ドレミファー**一行交代**♪ 一行交代に音階を付けていきます。ド音であ行、レ音でか行、ミ音でさ行……という具合。

次に任意で弾いたピアノのメロディーを記憶して正確な音階で発声。「ドミソラファミソソ」の音階で「あえいうえおあお」など。

**【一音交代】** 二人一組になって**一音ずつ交互に発声**。Aさん「あ」Bさん「え」Aさん「い」Bさん「う」……という具合。だんだん早くしていく。一音一音ははっきりと。目線は相手の目をはっきり見ながら。

♪リズム**一音交代**♪ 5人くらいのグループになります。曲をかけて、その曲のリズムに合わせて一人一音ずつ回していく。1拍1音で「あ行」、次の「か行」は倍の速さで。「さ行」は再び

1拍1音でという具合に1行ごとに交互に。劇団内にはこの進化バージョンもたくさんあります。1拍に3音入れるとか、4倍速とか。楽しいです♪あ、ちなみに、曲は奥村洋治大先生のセレクト次第なので日本語の歌詞がバンバン入る場合もあるので惑わされないできちんと発声ませう。

←良いお天気でしょう？

本日はこんなこともやりました。

背筋をピン！と伸ばして右手を真上に、左手を真横に。左足は腿が床と平行、膝から下は床と垂直。つま先は下。首は横に出した手の方に向ける。全てを一瞬で。ポーズをピタリと止める。

直立の姿勢を通して(顔は前、体は正面、手は体側、両足は揃えて)から、逆の手足に入れ替える。

これを一瞬一瞬しっかりとキメながら繰り返す。

非常に難しいです。

体の各部位をコントロールしなければいけないです。想像している位置とは違うところに収まっているのに本人だけが気づいていないということになりがちです。「キマッタ！」と思って鏡を見ると……手が曲がってるし腰が引けてる……なんてね。





【ジョギング3段階】説明が厄介なので、前回ワークショップレポート（#13）を参照してください。

奥村大先生の魅惑の写真と解説付きですので(^◇^)

——休憩——

### 【「あめんぼ」取り】

勝手に名付けました。古城氏、冬の新作？今回初めてお目見えしました競技です(笑)。「あめんぼの歌」を使います。

二人一組で、一人は普通の速さで「あめんぼの歌」を言います。もう一人は、その人と同じ速さで、一番最後の一音だけ取ります。“同じ速さ”というのが難しいところです。ワンツーワークス伝家の宝刀、「共同体」の理屈です。あたかも一人が語っているように流暢に引き継ぐ。

A「あめんぼあかいな あいうえ」B「お」。

Aさんから取る言葉を一音ずつ増やしていく。  
う！！」

A「あめんぼあかいな あいう」B「えお」

A「あめんぼあかいな あい」B「うえお」……という具合。

最後はA「あ」B「めんぼあかいな あいうえお」となります。

AさんからBさんに全部移ってしまったらそのままのリズムを保ちつつ、今度はBさんからAさんが下から一音ずつ取っていく。



↑「ムギー！難しいよ



### 【感情つき「あめんぼ」取り】

冬の新作に早くもオプションがつけました。感情を伴わせます。無理です。いや、やります。

二人一組で、先述のように下から一音ずつ取っていきますが、「怒り」の感情を引き継ぎながら語っていきます。二人の対立の喧嘩じゃありません。向かい合っているけど二人は一人。

次に「悲しみ」の感情を。無理です。いや、やっています。難しすぎます。だいたい、「あめんぼの歌」をどこまで取ったか、はたまた取られたのかすら覚えられないところに持ってきて、か、感情だと～～??しかも言い合いじゃなくて相手の感情を引き継げたと～～??無理です。いや、精進します。

### 【「あめんぼの歌」を使って/火事】

①すごく重い足取りでの帰宅途中「疲れた……」の気分で「あめんぼ赤いな、あおいえお」。(重心が一番下で足踏み)

②「あれ、なんだ？」の気分で「あめんぼ赤いな、あいうえお」。(重心は真ん中で立ち止まる)

③「俺の家が燃えてる！！」の気持ちで「あめんぼ赤いな、あいうえお」。(つま先立ちになるくらい重心を一気に一番上にあげて)

④「こりゃ大変だあ〜！」の気持ちで「あめんぼ赤いな、あいうえお」。(重心を一番高くキープしたまま走り出し)



⑤「黒焦げだ、最悪」の気持ちで「あめんぼ赤いな、あいうえお」。(重心を一気に一番下までおろして絶望のどん底に)

①から⑤までの5段階の重心の使い分け(③と④は同じ)。全ての重心を一気に変化させるのが目的。 日常のストーリー(日常的に火事なんてあっちゃ困るが)になると、途中の感情が芽生えてしまってなかなか重心の上げ下げを一瞬で行うのは難しいのだが、それをやるのだ。特に、④から⑤が難しかったです。興奮している心と体を、自分の意思で一気に冷やさないといけないのは大変です。しかも火事なんて設定なもんだから、未練が残るといふか(笑)、絶望より一つ前の感情、「呆然」とか、「悔しい」いう感情が邪魔して、なかなか気持ちも体も下におりない(↑ね?上



の写真は⑤「絶望」だから、一番重心が下なはずなのに、まったくおり切っていないでしょ? 顔も未練タラタラだ)。私は性格的にアガリ症で、興奮しやすく、落ち着きのなさには定評があるので(--;) 重心をおろすとか、腹を据えるとか、とっても苦手。みなさんはどうですか?

「出来ないワ！」と思わずにね。元来の性分ってえモンがあるんだから、少しずつゆっくりと克服していこうじゃありませんか。ちゃんちゃん。

## 『R.P.G』

原作/宮部みゆき

脚本/古城十忍

内線電話が鳴る。徳永、ベルを2回鳴らしてから電話を取る。

徳永 第二取調室。(やたら驚いて) ……え、ほんとですか? ……あ、はい。(武上に受話器を差し出し) 緊急だそうです。

稔 何だよ、緊急って。

武上 (電話に出て) 武上です。 ……そうか。場所は? ……状況は? ……わかった。品番から流通ルートを追えば特定できるだろうが、時間はかかるな。 ……じゃ、その線で進めてくれ(電話を切る)

佳恵 ……何があったんです?

律子 あたしたちに関係あることなの?

武上 (3人を見て) どうやら、犯人が絞れそうだよ。

律子 ……どういう意味?

武上 報道で知ってると思うが、犯人が今井直子を絞殺したときも、所田良介を刺し殺したときも身に付けていたと思われる輸入物の衣類。

稔 ——ミレニアムブルー。

武上 そのパーカーが発見されたよ。

佳恵・稔・律子 ——!

佳恵、律子、稔、大きく目を見張っていたが、やがて——

稔 なんで俺見てんだよ? パーカーだからって男物とは限らないだろ?

佳恵 知らないの? あのメーカーは女物は作ったことがないのよ。

稔 おまえなあ! (椅子を蹴り倒す)

律子 やめなさいよ。(泣き声になり) このヒトの言うことにかまっちゃダメ! それの手なんだから!

佳恵 すぐに泣きベソかいてごまかすのはあなたの手よね、いい子いい子のカズミちゃん。

律子 —— (佳恵につかみかかろうと)

武上 血がついてたそうさ。

律子 ……。

武上 発見されたパーカーには大量の血がべっとりと。

律子 ……。(椅子にぺたりと座る)

稔 ……。(椅子を拾い上げて座る)

武上 所田さん、24カ所も刺されてたからな。

佳恵・律子・稔 ……。

### シーンスタディ

戯曲『R.P.G』を使ってシーンを作っていきます。  
ここではごくごく一部のシーンを抜粋しました。

舞台は取調室。刑事「武上」が記録係の「徳永」とともに、「律子」「稔」「佳恵」の3人に事情聴取を進めている。3人は、“お父さん”こと「所田良介」とともに、インターネット上で“疑似家族”をつくり、それぞれ「律子」＝“カズミ”、「稔」＝“ミノル”、「佳恵」＝“お母さん”と名乗っていた。

3人には、殺害された「所田良介」に対する殺人容疑がかけられている。



さっきやった、「火事」の重心の上げ下げが、今ココに生きる！

この戯曲は、リアクションのオンパレードです。まさに重心の上げ下げが肝心。

武上刑事と徳永取調官以外の人物を、次々に俳優を入れ替えてやってもらいます。

容疑者3人は、武上の「犯人の衣類が見つかった」のセリフで、重心が上がらなければならない。「最初はおざといぐらいに体を使い」というのが、演出家・古城氏の教えです。大きく表現したものを抑えることは簡単だが、小さい表現しかできないものはいつまで経っても大きくなりはしない。

「容疑者になっている3人は、なるべく立ったり座ったり、近づいたりして体を使ってください」とのことです。

やってみよう！と言ってる間に、もうストップがかかった。  
(笑)

佳恵の、「いい子いい子のカズミちゃん」のセリフを聞いて律子は佳恵につかみかかろうとするのだが、初対面の遠慮なのか、恥ずかしいの

か何なのか、律子も本気で手を出そうとしないし、佳恵も身の危険を感じておらず、まったくよけようもしない。なぜ？「律子、いま佳恵を殴れましたよねえ？殴っていいですよ」と古城氏。そうですよ、やっちゃえやっちゃえ！嘘はいけません。怖がらずに遠慮せずに、ト書きの通りにやってください。律子につかみかかろうとする勢いを止めるのは、武上の「血がついてたそうだ」のセリフです。

パーカーが発見されて「！！」と3人の重心は上がる。上がったまま律子と佳恵は稔を見る。稔は重心が上がってるところに目線を感じるの、さらにカーツとしてもっと上がった（位置を



大きく外してほしいとの演出でした) ところに、佳恵の「あのメーカーは女物を作ったことがないのよ」というセリフ。さてどうなるか? という、次のト書き→椅子を蹴り倒すんですナ。

**動けるところをどんどん見つけて大きくしていく。体が動くチャンス、感情が動くチャンス(どっちも同じだけど)を逃さない。**

3人がなぜ、「パーカーに血がべっとりと付いていた」と告げられて、「……………」で椅子に座るのかといえば、重心が下がるからです。重心が上がったまま椅子に座るのは体と心が逆行していて大変ですからね、やってみて。下がるから座るんです。あ、でも、見ている人にわかればいいんですよ。下げずに座りたいなら、その理由がわかれば。座ることによって感情を抑え込もうしているとか、なんとか。



『セリフより体が大事』  
ということは、頭ではなんとなく理解できても、いざ、それに重きをおいて演じてみるとなかなか難しいようです。

重心を上げるのには、「胸式呼吸」を使うのが効果的だとよく古城氏が言っております。驚くとか息をのむとかの表現で、胸に息を入れ



てみてください。重心が上がるのがわかるはずですよ。

———休憩———

残り2時間となりました。ドンドン行こう！  
武上は奥村大先生が引き受けて(本役ですからね!)、ビシビシ攻め込みますよ。  
容疑者の皆さん、心と体をガンガン動かしてください。



「3人とも、聞いてるとき、喋ってるときに自分の体がどうなっているのか把握できてますか？自分の体に自覚させてください。重心を上げたら体の状態はどう変わって、どんな気持ちになるのか。重心を下げたらそれがどう変化するのか。火事と一緒に。まずは極端に重心の上げ

下げをやって」

佳恵 刑事さんはインターネットに偏見をお持ちのようですが、ネットにはデタラメや嘘ばかりが横行しているわけじゃありません。顔を合わせないで、自分の立場にとらわれないですむからこそ、打ち明けられる本音もあれば、そこで育つ親愛の情だってあるんです。

稔 よく言うよ、オバハン。

佳恵 あんたにはイタズラするだけの場所だったとしても、あたしには違ったのよ。

稔 俺だってイタズラなんかしてねえよ。俺はそんなご大層なことをオバハンに言われたくねえって言ってんだよ、オバハン。

佳恵 オバハン、オバハン、オバハン！そればかりね。

稔 違うかよ？あんたはオバハンの欲求不満をネットの中に持ち込んだだけだろ？

佳恵 冗談じゃないわよ。そうやってバカにするあんたたちのおかげで、どれほど嫌な思いをする人がいるか、ちょっとでも考えたことある？もう若くない、結婚してない、子供がいない、ただそれだけで、まるで人間じゃないみたいに言われる女の気持ちがあんたにわかる？そんな現実にあたしは心底うんざりしてるの……！

稔 ………。

——武上に意見する佳恵に稔が割り込む。その侮辱に佳恵は猛反撃。

このシーンでのやり取りには、やたらと不自然な個所が目立った。「動けるところはどんどん体を動かしていこう」という課題のもとに、皆さんには演じていただいているわけなのだが……。言い合う二人は、椅子から立ち上がり詰め寄っていくが、その後の距離感が……。オカシイ。これはけっこう、どのチームにも見受けられました。

「あの～、もうね、その距離はアウトなんです」と古城氏のストップ。「なんでかって言うとね、その距離でその感情だったら、もう殴り合わなきゃ変です」。(→右の写真はダメ出し中なので二人は離れておりますが、かなりの近距離で言い合っていたぞヨ)「だから、殴れる距離に入っちゃいけないんですよ」。“殴れる距離”とは、腕の長さです。腕の長さを半径とした自分を囲むグルリが、私たち一人ひとりのテリトリーです。その範囲に他人が入って来ると不快だし、防衛本能が働きます。逆に言えば、そこに入ってくる人は近しい間柄か、敵と取られても文句は言えません。だから、古城氏曰く“殴れる距離”。公園のベンチにぼんやり座っているときに真横に座られたら、「は？なんだ？コイツ？」って思いませんか？

佳恵の、「冗談じゃないわよ～」以下のセリフは、台本で見ると4行くらいなもんですが、4行のセリフを一人が話すっていうのは、結構な時間です。

古城「この勢いのセリフを、今ずっとここで聞いてますけど、どんな感じがする？ どう思う？」

稔役「うるせえな、って……」

古城「でも台本には『うるせえ！』とも『黙れ！』とも書いてないですよ？」

稔役「はい」

古城「ここで無言でずっと聞いているの、気持ち悪くない？居づらくない？」

稔役「居づらいです……」

古城「(爆笑) だから言ってるでしょ？応用してよ。離れて～～！離れる、近づく、重心上げる、下げる。体、使って～～！最初のひとこと言いいながら離れちゃってもいいよ。離れておけば、また近づきたくなったらいつでも近づけるでしょ？」

稔役「ああ！」

古城「それとね、佳恵も、攻めるときに相手を指さすくらいなら、距離つめて。やたらと手で表現したりすると、それでやってる気になれちゃうから」

佳恵役「そうすると……私がつめ寄っちゃったら、彼はどうすればいいんですか？」

古城「それは彼が考えればいいの」

稔役「え？あ、……はい……」



古城「頭も使って～～！」（全員爆笑）

てなわけで、ダメ出しもポンポン細かく入り、みなさまからの質問も活発で、熱を帯びた取調室でのシーンが何回も繰り返されました。

「はい、今、彼は離れていきましたよね？そうしたらあなたは、今度はそれを拾わなきゃダメですよ、それまでと同じようにセリフを言ってたら嘘でしょ？見えてるものはちゃんと拾ってください。ちょっと、俺相手にやってみて」あ、ヤバい(—;)うちの演出家は、演じるの大好きなんですよ。皆さん、そんなにあっけにとられて眺めていると、古城劇場は続いてしまいますよ！このまま時間いっぱいまで終わりませんよ！そりゃないか。

残り時間も僅かだぜ。3チームに分かれて、今までのダメ出しを反芻しながら3チーム同時にお稽古。足りない役と演出は微力ながら劇団員がお手伝いいたします。

これだけ大きく大きくと言っているのに、3チーム同時だと、エリアも侵食しあいながら、怒声も混在しあいながらのお稽古になってしまいました。すみませんね(/ω\殴れる距離に入りまくり？入らないで入らないで。入ったら殴って(笑)。殴られそうになったら避けて。

ともかく、あと少しの時間なので、チーム内の緊張の糸をしっかりと張り続けて頑張ってください。集中しないと隣のチームのセリフとかに反応しちゃうからね！荒行だけど、やってやってやりまくれ～～。





最後に3チームが1回ずつ、みんなの前で演じて終了となりました。ダメ出しは、チームというよりは個人個人に向けたものだったのでここでは差し控えます(笑)。皆さんの胸にはきっと届いている……もしくは突き刺さっているでしょうから。毎度のことながら言いたい放題ですみません☆

「演技をすることをセリフを言うことだというように思っている人が多いようですが、セリフは演技のうちのただの一部。そのセリフを言うためには、体を変える、心を変えるということが大事です。聞きながら、どれだけ心が動くか？心が動けば体も動くはずなので。そうすると、次のセリフは考えて言わずにすむんです。『こんなふうに分ったらそれっぽく聞こえるかしら？』なんていうニセ演技とは決別できるはずですよ」

ワオ！！ニセ演技！！

演技がすでに「うそ」ですからね……その「うそ」が「ニセ」だとバレたら……こりゃめっぽう恥ずかしいワイ。せめて大真面目に、バレない「うそ」をつき通せるように、私たち俳優は、日々精進ですナ！！

皆さま、お疲れさまでした♪あったかいお風呂に入ってゆっくり休んでくださいネ。

#### 編集後記

なかなか、中身の濃い、本格的な一日でしたね！質問がたくさん出たり、ダメ出しが細かかったりすると、具体的に楽しいですよ♪

これからもドシドシ、ご質問・ご意見など遠慮せずにごってください！特に古城氏は、異論・反論が何よりの好物です

よ！ただし、戦闘準備をお忘れなく♡