

ワンダーワークス 演劇ワークショップ#18

「脱・ぎこちない身体/わざとらしい台詞」

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/増田和・原田佳世子・小山広寿

日時/2017年4月29日(土)、30日(日) 13時30分~20時30分

会場/芸能花伝舎 A-4

参加者/19名(男性5名・女性14名)

アシスタント・記録・レポート/山下夕佳

ゴールデンウィーク真っ只中の晴れ渡る青空のもと、たくさんの若者と、かつての若者が西新宿に集いました。ご参加、どうもありがとうございます！今回は、昼夜通して2日間の開催です。充実した時間にしましょうね~~(*^▽^*)

まずは校長の……もとい、講師・古城氏の訓示であ～る。

「私が、『ダメな俳優』だと思う俳優は、体が喋ってくれない俳優なんです。悲しいはずなのに悲しい体になっていない。すごく元気に喋ってるけど体が元気じゃない……とか。つまり、泣き『真似』や元気な『ふり』じゃなくて、どれだけ体が変われるか？ということがとっても重要なんです。体が作れば、その体の状態に合わせて言葉を出せばいいだけ。ヘタな俳優は、体と声が分離しているんです。だから、声と体をちゃんと連動させて、その人にとってのナチュラルな表現はどこにあるのか？ということに、この2日間でトライしていきたいと思っています」

この2日間で、「ぎこちない身体/わざとらしい台詞」から脱出！……できるかな？

——1日目——

ストレッチ

いつものように、体の各部を丁寧に伸ばします。腕・体側・背中・腹部などなど。





足を肩幅に開いてしっかり固定してください。
いつ、なんどきも呼吸は止めない。

中心軸を 伸ばす

相手の中心軸を真上に引き上げてあげます。

引き上げられた方は、「ここが自分の一番姿勢の良い、中心軸のまっすぐ立ったポジションなんだ」ということを自覚してください。歩行の際でも、背筋を伸ばしたこのポジションは非常に重要です。

速く歩く！

古城氏の叩く手拍子に合わせて、ランダムに歩きます。先ほど伸ばした中心軸をキープしつつ、猛スピードで歩き回ります。歩行のスピードは、1秒間に4歩。これはものすごい速いです(>_<)膝を曲げるとか、ほとんどしてる暇ないです。足で前に進むとするよりも、腰(体幹)で体を運んでいかないと間に合いません。カウントごとに踵をつけるぞ！と肝に銘じて……。



ゆっくり→速く歩く

1歩を1秒……より少し長いくらい……の歩行から始まって、だんだんと早くしていきます。1分くらいかけて先ほどの猛スピードまで到達します。ゆっくりの歩行から猛スピードの歩行まで、スムーズに移行できるでしょうか？前傾(後傾)していないか？腕の振り幅は左右対称か？など、中心軸・姿勢を綺麗に保持したままに自然に歩行のスピードを操れるかという訓練です。

呼吸

ソフトボールのピッチャーのように腕を1回後ろへ回して前へ放り投げます。腕を回しているとき(振りかぶっているとき)に息を吸い、前へ伸ばすときに息を吐きます。

両足で4回ジャンプして(床に降りるたびに息を吐く)5回目に足を開いて膝に手をつき、同時に8カウントかけて息を長く吐く。

どちらも体の動きに連動させることが大事！



発声

上・左右・前後それぞれの方向に、指先を引っ張られるようにしながら声を出す。体は一瞬でポジションを取り、そのまま固定させる。

これは、今までとは逆に、緊張した体に影響されないように、のどを緩めて、大きくしっかり滑舌よく発声する(それぞれのポジションで、すべてア行から鼻濁音まで)。

しかし、後ろに引っ張られながらの発声は……脳しんとうを起こしそうだったわ……！涙。



2人組になってジョギング 3 段階 (詳細は過去のレポートを参照あれ) をして休憩です。

——休憩——

共同体

『外郎売り』を使つての共同体。2人ないしは 3 人・4 人・5 人……で『外郎売り』のセリフを、あたかも一人の人間が喋り続けているように語り継ぐ。



長い台詞なので、お客さんの反応を敏感に感じながら体の状態や感情をどんどん変化させてゆく。

流れを変える(変化させる)のは、「転換するポイント」という意味で「転換点」と言い、感情の流れがもうそれ以上は大きく(または小さく)なりようがない場合に瞬時に大きく変える。例えば、微笑みながらスタートして大爆笑までの流れ(セリフを引き継ぐたびに感情は拡大、または縮小していく)がいくとこまでいったら、瞬時に号泣に切り替えるなど。

2 人共同体の場合は 2 人は 1 人。3 人共同体の場合は 3 人は 1 人。喋っている人の感情や体の状態を引き継いで、入れる(セリフを引き継ぐ)と思ったら誰がどこで入ってもよい。入るタイミング・台詞をどう表現するかはすべて即興。全員でひとつの流れを作る。





他の転換点としては、意味が大きく変わるところや、作っている流れが面白くなってお客さんに受け入れられていないと思った場合。

ま、細かいルールはたくさんあるのだけれど、詳しくは今までのレポートをご参照下さい。



「演技において大事なものは、『聴く力』。相手が変わったことを察知して、すぐ自分が応じて変えられるか？ということが大切。

まず何より聴かなきゃいけないんですけど、聴くのが受信する能力だとすると、発信する能力もなくちゃいけません。相手に合わせることができて、かつ自らも表現する。どちらもなきゃいけないんです」



……てなことで、わが劇団では受信力と発信力（他にもさまざまな目的はあるが）の、オリジナル訓練として、「共同体」をずーっとずーっとやっています。やること多すぎて超難しいですが、確かにどちらの能力も全開にしないとできないので、訓練には最適と思われます。

——ごはん休憩♪——

テキストを使って／『動員挿話』

13 のワークショップ『リーディングで学ぶ対話術』で使ったテキスト、岸田國士の『動員挿話』の戯曲を用いて、実際に演じてみましょう！

（このレポートでは戯曲の抜粋は割愛しますので、# 13 のレポートをご覧ください）

リーディングの回でも、この戯曲を演じるにあたって最重要とされたのが、「時代性」と「身分の対立」でした。少佐夫妻と馬丁の若い夫婦の主従関係を踏まえたうえで、それぞれの言い分や気持ちの流れを作らなければなりません。



少佐夫妻を前にした馬丁の体の在り方はどういう状態なのか？



絶対に立場が上の人間に、自分の意見を述べるときの体の状態は？

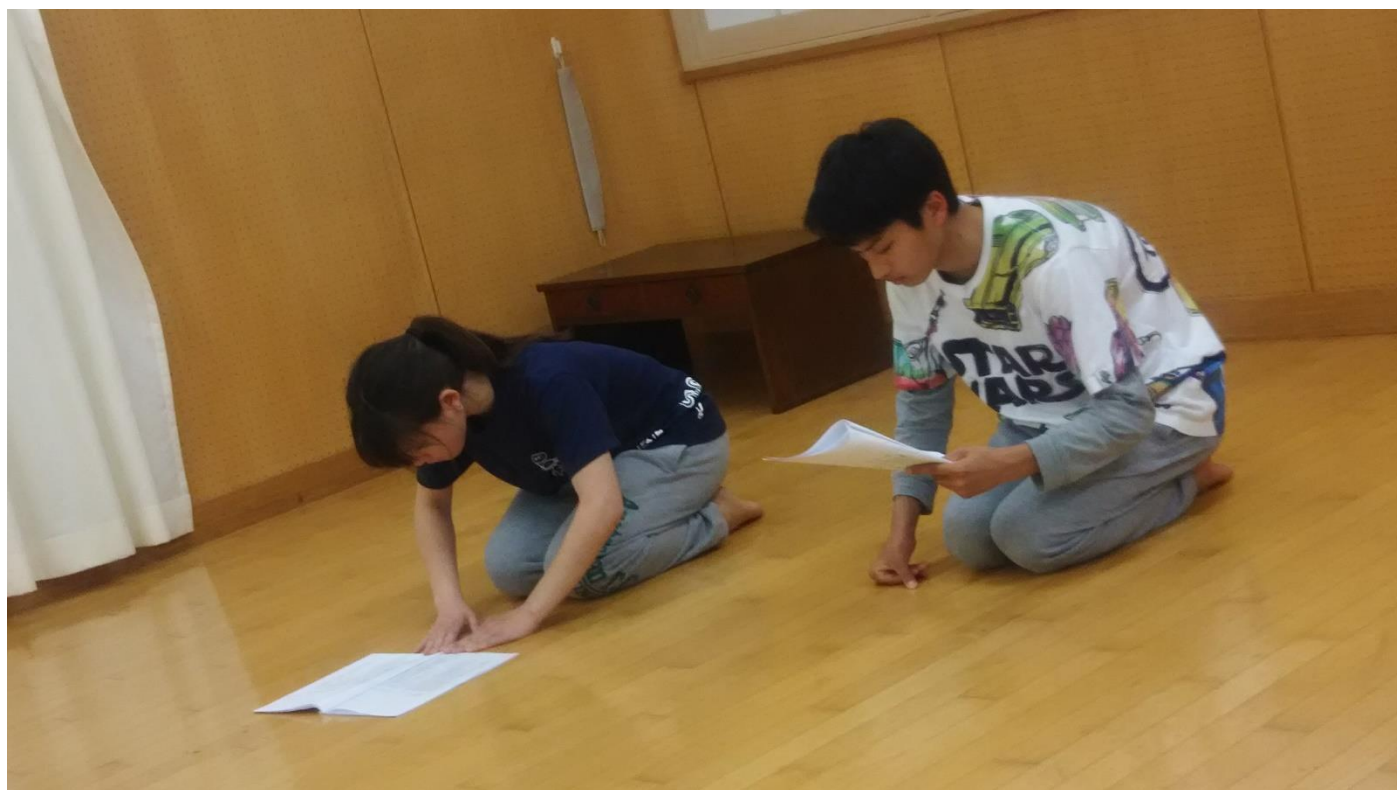


もう皆さんお分かりのように、古城氏が一貫して言っているのは、体がいかに変化するかが重要だということです。体が喋る俳優を目指します。



緊張状態からふと気持ちが緩む瞬間の体、相手に同調したときの体、警戒したときの体、身分が上(下)の者を相手にしているときの基本的な体の状態……。

馬丁は主の前では常に緊張状態でなければならない。途中、少佐が冗談めかして言うセリフに、馬丁の友吉が頭をかきながら受け答えるシーンがあるが、その時でも、体の緊張状態はキープされたまま。いつでも少佐の反応に対応できる体でなければならない。



戦地への動向を促す少佐に対して、「離れたくない」と主張する、馬丁・友吉の妻、数代。
「あんたが戦争になんか行けるもんですか、人一倍臆病なくせに！」「あたしがいやだったら、仕方がないじゃないの」などと、少佐夫妻の前で態度の煮え切らない友吉に対して感情をぶつける。



「夫に対する怒りで、身振り手振りを
つけたくなる気持ちはわかりますが、それはけっこう感情を逃がすことになるんですね。二人きりだったら、面と向かって言いたいことを言ったり、手を触れたり揺すったりということもするかもしれませんが、今この場には少佐夫妻が目の前に座っていて、主従の緊張の糸はなくなってないんです。だから、『行くな！』という気持ちを、どれだけ声だけで、気持ちだけで、威圧感のある体だけで夫に伝えることができるかっていうのが、このシーンでの数代の勝負なんです」



役を入れ替えて何回も演じてみました。

時代性、主従の関係を踏まえた体の状態のコントロール。なんとなくはわかりましたでしょうか？

わかったからってできるもんじゃないけど、「どうやってセリフを言おう？」ではなく、「誰の、どのセリフで体に変化が起きるか？＝気持ちが動くか？」ということが大事なんだよ！ってなことです。

明日は、古城十忍の戯曲『中也が愛した女』を使って、「体とセリフの連動」にもう少し踏み込みつつ、「役を演じる」ことに近づいていきます。明日も一日よろしくお願ひしまーす(^◇^)



———2日目———

こいのぼりも校庭でグングン泳いでます！さて、本日も張り切っていきましょう！！

ストレッチ

◆片手を相方に真上に引っ張ってもらって体側を伸ばす。上げてる手の方の足を軸足にして膝を軽く曲げる。手は上へ、体は下へ、上下に引っ張られるイメージ。



◆床に長座して、背中に相方を乗せて背中や足を伸ばす。乗ってる相方は腹や首が伸びる。(笑)



◆床に座って膝を曲げ、両足の裏をつける。両手は頭の後ろに組み、相方に背後から両肘を後ろに引いてもらう。上腕や背筋を伸ばす。

◇左右にひねる。

◇両手のひらを合わせて引き上げる。



ジャンプしながら呼吸

腰を起点に左右に振り子のように小さくジャンプ。＜右足で踏む×2回＋左足で踏む×2回＞でワンセット。足をつくたびに息を吐きながら（歯の隙間からスッスッと音を立てるようにして）繰り返す。



ジャンプと呼吸はそのまま、さらに手をつけます。両手を胸の前でグー、左右に広げながらパー（手のひらは正面）。

手は1回1回きちんと胸の前に戻す。



同じ要領で上下。

手は交互に入れ替える。これはけっこう難しいですね。

呼吸をおろそかにしないで！

中心軸がフラフラとブレないことがとっても大事！！

ムーブみたいに／緊張と弛緩

曲に合わせて**緊張と弛緩**を繰り返す。



片足緊張で 4 カウント (片足緊張＝短く踏み込んで片足で立ち、その際に体の各部分を**緊張**させてポーズをきめること。ポーズは自由)、**ポーズチェンジ** (逆足に踏みかえて別なポーズをとる) して 4 カウント、スローモーションで体をグニャグニャ動かし続けながら 16 カウント。4・4・6 をワンセットで繰り返す。



次にポーズチェンジの回数を増やし、2・2・2・2・16 でワンセット。
ポーズが決まるのは必ず**カウントの頭**。「イチ」の「イ」で全身を固める。
コツは、体の各関節を同時にロックすること。

ムーブみたいに／感情をのせて

片足緊張ポーズ 4 カウント→ポーズチェンジ片足緊張 4 カウント→体を戻して、怒りの感情を 16 カウントでマックスまで上げる→片足緊張 4・4・悲しみ 16→片足緊張 4・4・希望 16 を繰り返す。

感情が伴うので体のコントロールは非常に難しいです。頭の中でしっかりとカウントを数えて体に命令を下し、感情に入る時には**カウントの頭**で怒り(悲しみ・希望)に満ちた体に**瞬時に変化**させなければならない。感情に夢中になるとカウントはすぐに見失います。16 カウントの半ばくらいでは感情の沸点を振り切ることを目指す。



ダメ出し・チェック・ディスカッション……なにかと意見交換が盛り上がる。

——休憩——

共同体

5人共同体をどんどん回します。

同時多発で昨日のおさをビシバシ。みなさん、本日はもう照れなんかありませんね。(笑)



あちこちでいろいろな声があるので、自分のチームのメンバーの声や体のムードに一層アンテナを張っていないと、とてもじゃないけど「5人は1人」にはならないゾ。ファイト！！

対立

ワークショップでは初お目見えですな……っつーか、私たちがさえものすごく長い間やってません。「対立」。

これは、「共同体」とは真反対で、あくまでも個人プレーです。やはり『外郎売り』を語り継ぎますが、喋っている人とはまったく違う声・動作・流れでセリフを横取りします。

似たような語り口調やスピードや雰囲気でも割り込んでもそれは無効です。喋っている人は構わず

続行します。もし「取られた！」と思ったらすぐに身を引き、セリフを奪い返すべく作戦を練って反撃に出ます。喋っている人の背後で変な動きをして客の視線を集めてから割り込むという手もあります。横取り・奪い返し・割り込みと乱暴な表現をしていますが、スイッチングはあくまでもスムーズに。相手の声に重なるのはアウトです。



これは、「何が何でも取られまいぞ」という強い意思も必要ですが、観客としては、いろんな作戦が次から次へと目の前で繰り広げられるほうが楽しいので、語り続けることに固執せずにジャンジャンあの手この手で奪い合いをした方が見せ物としては面白いです。

一見簡単そうですが、「共同体」よりはるかに難しいし、自分のアイディアのなさにめげます。「対立」をやると、相手に合わせるだけでいい「共同体」が夢のように感じられるでしょう。(笑)

『『共同体』と『対立』を昨日今日でやりましたが、脚本のセリフというのは大体、この2つの技術のどっちかなんですよ。聴いて、相手にのっかるか逆の立場をとるか。ヘタな役者ほど、自分のセリフをどう言おうなんて考えるんですけど、そんなことは考えなくていい。どんなのっかり方なのか、どんな対立の仕方なのかは、もちろん脚本を読み解かなくてはなりません、この技術を使えるようになればあまり困ることはないんです」……との古城氏のお言葉でありました。

——ごはん休憩♪——

テキストを使って／『中也が愛した女』

脚本を使って演じよう！

『中也が愛した女』は、2005年に初演(ドラマリーディング)、2009年に再演された古城十忍作品。女優志望の一人の女をめぐる、二人の文学青年の奇怪な三角関係を描いた物語で、登場人物は中原中也、長谷川泰子、小林秀雄の3人のみ。それぞれ大変若く、中也17歳、泰子20歳、小林22歳。

この脚本にはト書きが一切なく、ト書きも俳優が演じる。

劇中で会話をする体と、客席に向かってト書きを語る体を使い分けることが重要。

『中也が愛した女』 作・古城十忍 * 抜粋

中也 大正 14 年 3 月。京都で過ごした約 1 年間の同棲生活の場を東京に移した。

泰子 中原は精力的に出歩きました。次から次に文学仲間を増やし、これはと思う相手が見つ
かると、毎日のように相手の家を訪問しては文学の話にのめり込んでいました。

中也 ちょっと小林ンとこ行って来っから。

泰子 また？ そんなに毎日行って迷惑じゃないの？

中也 なに言ってんだい。あいつが俺と話したがつてんだぜ。

泰子 中原が出かけると私は独りでした。芝居をやりたくても私にはもはや術がありませんで
した。東京にいるのに私はどこへ行けばいいのか。どこへ飛び込めばいいのか。独りで
そんなことばかり思いました。

中原は、私の芝居の虫は既に収まっていると思っているようで、二人の間では芝居のこ
とは話題にも上らず――

中也 いや、小林って奴は骨があるね。東大仏文科も捨てたもんじゃないよ。

泰子 その人と随分気が合うみたいね。

中也 あいつは本物になるよ。

泰子 あたしも本物になりたい。

中也 俺も負けてらんねえからよ。

泰子 私は負けたのだろうか。

ある日のこと、急に雨が降り始めた夕方でした。私が部屋から雨に濡れた井戸のあたり
をぼんやりと眺めていると、突然の来客があったんです。その人は傘を持たず、濡れな
がら軒下に駆け込んできて――

小林 奥さん、雑巾を貸してください。

泰子 私は雨降る光景を見て感傷にふけていた。

小林 奥さん。

泰子 あ、はい。

小林 雑巾をいいですか、お借りして。

泰子 すみません、今。その人は雨の中から現れ出たような感じで新鮮に思えました。そして足
を拭いて上がりしなにその人は――

小林 あなたの頬に接吻をした。

泰子 それが小林との出会いでした。

ト書き部分は、「事務的に説明してほしいわけじゃない。ト書き部分にもその人物の感情を入れて
やってくれなくちゃ役者にやらせている意味がない！」……というのが古城氏の演出。



演技をする上でも細かい指定が沢山ある。

体は相手に向き合ったまま顔だけ客席でセリフ。とか、上手（かみて）に数歩あるいて客席に体ごと向いてセリフを一言、再び歩き始めてセリフを言いながら踵を返し、相手が一言、自分は客席に一言、見つめ合って同時に一言、体ごと客席に向かって続きのセリフ……などなど。

泰子 ——ところが7月のある日のこと、中原が山口に帰っていないときに——
 小林 僕は一人であなたを訪ねました。
 泰子 おそらく、女がいるからちょっと行ってみよう、そんな軽い気持ちだったと思うんです。
 小林 中原がいないことは知っていました。
 泰子 二人っきりで話していると、何か妙な気分になりました。
 小林 二人っきりで話しながら、中原のことが頭を掠め、それをすぐに振り払った。
 泰子 中原にはもちろん言えませんでした。そして私たちは——
 泰子・小林 内緒で会うようになりました。
 泰子 内緒で会ううちに、小林は——
 小林 君は中原とは思想が合い、僕とは気が合うんだ。
 泰子 思想が合うのと気が合うのでは、どちらがいいの？
 小林 君はどちらだと思う？
 泰子 どちらがうまくいくの？
 小林 君はどちらだと思う？
 泰子 ときどきしていました。
 小林 僕は自分が痴情の頂点にあると思っていた。



小林と泰子のシーンは、明らかにラブシーン。

泰子の、「思想が合うのと気が合うのでは、どちらがいいの？」のセリフから、小林の二回目の「君はどちらだと思う？」の4つのセリフのうちに、「ほとんどキスする距離に二人は入れ」という演技指定。

自分のセリフだけで盛り上げようとしてもキスする距離には入れないです。
2人のムードが合うことが何より大事。



粘り気のある空気、エロティックなムードを二人で作り出しながらも、ト書き部分の切り替えも素早く。



二日間にわたる今回のワークショップは、泰子と小林の濃密なラブシーンで終了。

男性は5名だったから、相手が目まぐるしく変わって大変だったでしょうけど、その場で真剣に恋してくれていれば、客席もドキドキするものです。

見つめ合いながらのラブシーンは、まさに「共同体」の応用編そのもの。相手の言葉・目線・醸し出す空気を敏感に受け取って、ピタリと合わせ、増幅して相手に返すことによって濃厚なラブシーンが出来上がる。

昨日このワークショップで出会ったばかりの相手と恋をして、甘く危険な想いに満たされながら(笑)……みなさま家路に着かれたことでしょう！！

ゆっくり休んでください(*´ 3 `)……おつかれさまでした！！