

ワンツーワークス 演劇ワークショップ#10

## 「ムーヴメントをやってみよう」

### —舞台俳優のための身体のコントロール術—

講師/奥村洋治

インストラクター/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

日時/2014年12月6日(土) 13時30分~20時30分

会場/芸能花伝舎S1-B

参加者/7名(女性7名)

記録・レポート/山下夕佳

「たまには天才奥村のムーヴメント講座なんてのもいいんじゃないの？」

本日の講座は、たったの一日でワンツーワークスのムーヴメントのテクニックを習得し、一つのムーヴを完成させてしまおう！という、やたらと無謀な超体験型ワークショップです(笑)。体動かすぞー！！筋肉使うよー！！「きっと屈強な男子がたくさん来るに違いない」と、思っていたのだが……なんと女性のみ。しかもかなり若い女性たちばかり♪♪もう年の瀬ですから、参加者はさすがに多くなかったけど、うら若き乙女たちに「奥村さん！」と囲まれて、もう目尻ダラ〜んな天才なのでありました。さ、ニヤけてる場合じゃないよ！奥村さん、本日一日、頑張ってくださいねっ！

#### ■ごくごく簡単なストレッチ

両足を肩幅に開いて、自分の顎の下に両手の親指を当てて頭を後ろに倒す。頭の後ろに両掌を組んで頭を前に倒す。首をよーく伸ばして下さい。

両手を体側に戻して、右手首を左手で持って体の前で左側に引っ張る。反対も。同じことを体の後ろ側でもやる。これは両肩と、腕周りのストレッチ。これに体のねじりを加える。足は正面を向いたまま、伸ばしている方の手の方向に上半身を回す。

両足をそろえて立位で前屈。膝が曲がらないように。息を吐きながら。そのままゆっくり、右足を左足の前でクロスさせる。上半身の重みを左足にかけて、ひざの裏や腿の後ろを伸ばす。逆も。

両足を少し広く開いて立位で前屈。両膝を緩めて、足の間に頭を入れる。頭の位置を変えないようにして、ゆっくり両膝を伸ばす。数回繰り返す。首、腿の裏、アキレス腱がよく伸びる。

体を戻して両手を上に上げる。一番高いところまで体が伸びたら、踵も上げて、さらに高い位置にまで体を引き上げる。一気にしゃがむ。しゃがむときは脱力。余計な力を全部抜く。でも、軸は意識していないと倒れちゃうからね、気を付けて。

「はい……もうおしまい……ぜーぜー……」奥村先生、早くも息が上がっております。もちろんわたくしでもございます(=\_=)もうね、50歳あたりの年になるとストレッチが気持ちよくないんだな。痛くて呼吸が止まりそう……。若いみなさまは体を伸ばす時には深い呼吸を忘れずにね☆

「今日一日で、みなさんを鍛えなきゃいけないんで、最初にわけのわからんまんま、劇団員を真似してやってもらって……ちょっと、録画しようと思います」おお！出た！最新兵器。今日この日のために、ビデオ、モニターなどを調達。若手劇団員は、録画した傍からチェックできるように、ビデオ操作をぬかりなく研究。準備は万全。

### ■ビーチフラッグ

劇団の基礎稽古では、近頃ムーブメントで遊んだりしています。遊ぶと言っても、ちゃんとカウントを決めて、何回も練習します。公演のために作るムーブメントではなくて、「こんなことはできるかな？」みたいなノリで、いろいろチャレンジしてます。その中でも、(奥村さんが)一番気に入っているのが『ビーチフラッグ』です。

進行方向と逆向きにうつぶせに寝そべて、スタートの合図(曲のカウント)で振り返りながら立ち上がり、砂浜に立てた旗を目指して(たいていはペットボトル)走り出す。砂に足を取られて転ぶ、隣の間を押しよける。目標の旗を横取りする。……ま、実際、誰もビーチフラッグなんて競技やったことがないので、テレビのバラエティーなどで記憶のあるイメージでしかないんだけど、なかなか楽しい。関谷さん的には、旗を取るときには顔に砂をかぶるのが彼女のイメージらしく、毎回飽きもせず顔に砂をかぶっている。「ズシャー！」とか言いながら(笑)。ちなみに、基本、ムーブメントに音声はいりません(=\_=)



- ① 8カウント ストップ (前奏)
- ② 8カウント スローモーション
- ③ 4カウント ストップ
- ④ 12カウント 超スローモーション
- ⑤ 4カウント ストップ

思い思いのポーズを作り、うつぶせに寝てスタートを待ちます(①)。その後は②～⑤までを繰り返す。スローモーションをやる際の基本的なテンポというもの、ゆくゆくは合わせていかないといけないのだが、とりあえずは見よう見真似でやっていただきましょう。

準備はOK?では曲、スタート!!……って、奥村さん、曲が違いますがな!そんなバラードでビーチフラッグやらせるんでっか?「あれ?」焦る天才。……再度スタート!ってまたまた違いませ!これを何回か繰り返しました。天才奥村、最新機器の使い方は苦手のようにです。受講生のみなさま、グダグダでごめんなさい。天才は機械を操作しなくていいことにして(本人はいろいろやりたいみたいなんだが)、曲出し・録画は若手劇団員に任せ、仕切りなおして曲、スタート。

アップテンポのリズムに合わせて7名の女子が一本の旗を目指して走り始める。走り……そうなんですよ、走るのはと一っても難しいです。

「スローモーションの歩行」には腰の移動、足の運び方、体重の乗せ方 etc.etc……実にたくさんのポイントがあって、私たちも5年くらい訓練して、やっとなんとなく体に馴染んでくるくらいのもので……映像ならネ、編集技術でなんとでもなるのだが、舞台上で見せられるスローモーションを作るといのはかなり至難の業。

で、走りですわ。歩きと違って走りには滞空時間があります。つまり、両足が地面から離れている時間があるわけです。それをスローモーションで表現するのは、無理です。空中では止まっていられません。だから、いかに誤魔化すか?そのように見せるか?ということになるわけですが、これには並々ならぬ体のコントロールが必要で、ワンツーワークスでも「走り」はやりません。ごくまれに、脚力抜群で体を動

かすのが得意な、素敵なセンスの俳優が現れた時に、天才奥村と2人で見せ場を作るくらいですか。

なので、今日初めて「ムーブメントをやってみよう」と、ワクワク集まって下さった皆さまに、「スローモーションで美しく走りなさい！」なんて残酷なことは言いません。ほら、奥村さんも言っています。「そんな怖い顔しないで。大丈夫、楽しんでください。とにかく旗を取った人が勝ちですから」と。



ククク！！イイねえ！！熾烈な女子の戦い。もう、体なんてグチャグチャだけど、とにかく「私が取ってやる！」という気迫がすごい。彼女たちにはこのペットボトルは旗にしか見えていないことであろう。

「何もわからないうちにどんどん進んでいきます。次はですね、『サラリーマンの一日』というのをやります」(※『サラリーマンの一日』については、ワークショップ#7「ムーヴメント」に詳しく記載されております。ご覧くださいませ)。奥村さんのお言葉に、旗を奪い合って駆けまわった女子たちはハアハアいいながらもキョトンとしております。

### ■スローモーションの速度

「歯磨き・トイレ・朝食・出かけるところ・電車・会社……」天才奥村が『サラリーマンの一日』に出てくる動作を言い始めるや否や、劇団の女子軍団が途端にブーイング、「多すぎるー!」。「じゃあ、3個選んで」「最初に奥村さんが一通り全部やって、その中から皆さんに選んでもらえば?」「なるほど、じゃあそれで」。受講生の皆さんは笑いながら方針の決まるのを待ってくださっております。ありがとう、ありがとう。

とにかく天才奥村が一回やって、その天才ぶりをご披露することになった。うん……さすがは天才。還暦間際(まだか)とは思えない体のキレ。ブラボ〜!しかし受講生の皆さんの表情はなんとなく不安気……。そりゃそうだよね、さっきからいきなりあれやれこれやれだもんね。何に注意してどうすればどうなるのかがわからないと不安だよな。

と、ということで、『サラリーマンの一日』はおいとして、スローモーションの速度を合わせるという、ごくごく基本的なことからやっていきましょう。

曲をかけて、ランダムに歩く。次に、曲のリズムに合わせて、1カウントで1歩、2カウントで1歩、4カウントで1歩、8カウントで1歩という具合に、速度を変えていきます。使う曲の速さにもよりますが、少しアップテンポな曲でほしい「4カウントで1歩」くらいが、わが劇団が普段“スローモーションの速度”としているテンポです。

1カウント1歩(少し早歩き)、2カウント1歩(少しゆっくり)、4カウント1歩(スローモーション)をランダムに変化させて歩行を繰り返したら、みなさんの体にもスローモーションの速度がインプットされてきたようです。ちなみに12カウントで1歩が超スローモーション。ほしい。

「今の感覚を忘れないでいてください。別に歩かないでも、今の速度がスローモーションの速度なんだとわかれば、その速さで全身をゆっくり動かしていけばいいので」と、奥村さん。頑張れ天才。威厳を取り戻すんだ(笑)

### ■ポーズチェンジ

「さきほどの『ビーチフラッグ』では、8スローモーション・4ストップ・12超スローモーション・4ストップを繰り返しましたが、この、ストップというのが非常に重要で、全員の全身がしっかりと止まっていないと、全体の絵(全員で作る動き)が静止しているように見えないんです。一人でもぐらついたり、指先一つでも動いたりしているとすべてが台無しなので、ストップの練習をします」

4カウントずつポーズを切り替える。ポーズは好きに決めていい。足は必ず踏み替えて(踵を浮かせて軸を回すだけでも可)、一つ一つのポーズに変化をつける。高い姿勢のポーズから低い姿勢へ。横向きから正面へ。

「手足を大きく変化させると効果的なんですが、それは時間がかかるんです。一瞬でポーズチェンジをしたいので、皆さんはなるべく方向を1回1回変えるということをテーマにやってみてください」

とにかくチャレンジあるのみ。皆さん必死で色々なポーズをとる。しかし、何のメリハリもなく、もちろん止まれてもいない。いや、当たり前なんです。一瞬だ、0秒だと言っておりますが、全身を止めるということ一つとっても、コツもあるし、訓練も必要で、筋力も使うのです。すぐにできるわけではないんです。それでいいんです(^\_-)

「動きに変化は必要ですが、一つの動きを決めるのを短くして下さい。一瞬！」だから、一瞬はムチャだって。だが、さすがは興味のあることにはバンバン飛びつく若い女子たち、外は北風ぴゅーぴゅー吹いてる真冬だというのに、額にうっすらと汗にじませながら、次々とポーズを繰り返して行く。美しいです！神々しいです！感動的です！

「イメージとしては、ポーズを変える瞬間に羽が生えて、体重が消えてしまって、次の瞬間にここに現れるという感じです」……???洋ちゃん……いえ、天才奥村さん、私たち長い付き合いですけど、今までそんな摩訶不思議な説明を聞いたことがないんですけど、もしかして女の子たちを前に実は少し上がってる？女の子たちにわかりやすいように「羽が生えて」とか、メルヘンっぽく言ってる？余計にわかりづらいです。「イメージですよ、イメージ」はいはい。

### ——休憩 15分——

#### ☆休憩中の会話☆

「洋ちゃん、どこ目指してる？」「サラリーマンムーブ」「サラリーマンねえ」  
「女の子たちですよ」「あと、ビーチフラッグ」「好きねえ」「大好き」  
「でもあれ、走るじゃん」「私たちも“走り”はちゃんとやったことないです」  
「転ぶ練習とかしてもらおう？」「いやいやそこに時間かけたってしょうがないでしょ」  
「一日は短いよ！」「細部にこだわってたらムーブなんてできないって」  
「やってみようってことなんだから、とにかく楽しんでもらおうよね」  
「休憩時間は休憩しようよ」「そりゃそうだ」

迷走し続ける『ムーヴメントをやってみよう』。ようやく方針がはっきりいたしました。もう1時間以上経ってますけど……。申し訳ありません(-\_-)

スローモーションの動き方というのはすごく大事なのだが、これを細かくやっていると莫大な時間がかかります。なので、それはまた次の機会ということにして、本日は皆さんにワンツーワークスでやっているムーブメントのポイントだけを押さえていただいて、最初にやっていた自分の動きと最後に全体でやるムーブメントで、「どれだけ自分の体の見え方が変わったか？」ということ、録画して、目で見て実感してもらおうじゃないか！！……ということに。仕切りのおして、ガンガン行くぜっ！！！！

## ■椅子を使って

椅子を使って、立つ・座るを繰り返す。それぞれ8カウントかけて等速度で立つ、等速度で座る。立ちきり、座りきりにはしっかりとストップを入れる。

次に、キャラクターをつける。そうそう、そうじゃなくっちゃ面白くないよ！訓練は大事だけどねえー、感情のない動きの繰り返しは漢字の書き取りと同じだよ。キャラクターつけて、感情つけて、立ちきり、座りきりにはお気に入りのポーズをつける。

ミュージック、スタート♪ほーら、俄然面白くなった(^o^)皆さんの顔も生き生きしてます。ん？難しい顔してる人もいるな？「もっと大げさでいいよ！笑うなら歯を出してごらん。鏡を見て。ね？自分が思っているより表情がないでしょう？そうそう、小首をかしげて！足をちょっと前へ出してみて！腰を突き出したら？アハハハ！可愛い♥可愛い♥」急に楽しくなっちゃった私はグラビアカメラマンのように声をかけます。体の動きに関しては、天才奥村の指示を関谷さんが非常にわかりやすく丁寧に解説。

若手劇団員たちは曲出し、カウントコール、撮影と、ワンツーメンバーたちの仕事も急速にスピーディーに回り始めました。

今度は、立ちきり、座りきりのポーズをそれぞれ一つだけに決めて、立ち方、座り方も、同じことを繰り返す。自分のコピーを自分でするわけだ。何回も何回も繰り返す。「もっと安定感のある動きじゃないとカウント内に収まらない」とか、「片足を上げるポーズでは止まらない」とか、「足を組むには早めに体勢に入らないとダメかも」などなど、皆さん自分で考えながら改良型を発見していってます。すごいです。私たちもそうやってムーブメントの動きを考えます。その調子！頑張りましょー♪

## ■録画→セルフチェック

8カウントで立ち、ポーズを決めて、8カウントで座り、ポーズを決める。8×2の繰り返し。キャラクターをつけて、表情を大きく。ポーズの決まりきりはしっかりとストップ。すべてを等速度で。

7名横一列で椅子を並べて、全員一斉にやってもらいます。

そして録画。みんなで見てください。

「そんなに悪くないですよ」「ダメだあ」「全然止まってないでしょ？」「グラグラしてる」

始めてご覧になる自分のムーブメント、いかがですか？



## ■呼吸・発声

「皆さん、役者さんですよ？ちょっと、ムーヴメントばかりやっても疲れるでしょうし、せっかくだから声も出しましょう」ということで、なぜだかここへ来て発声練習。大きな声を出して、気分転換しよ！

脱力ジャンプ発声・腕振りおろし発声・片足緊張発声（※ワークショップ#7参照）を一通り。これを合わせたものを4行セットと呼んでいます。ア行・カ行を脱力ジャンプ、サ行を腕振りおろし、タ行を片足緊張で。4行で1セットだから4行セット(笑)。これを鼻濁音まで繰り返す。体に正直に声を出してください。自重（ジチョウじゃないです。ジジュウ=自分の体重）をしっかりと意識して。

### 早口言葉

- メール 22 通中、フルーツジュース注出中
- 右耳の 2 ミリ右にミニ右耳
- シャア少佐、さあ注射
- マグマ大使のママ、マママグマ大使
- 栃乃灘などと戦う

早口言葉をダウンアップ片足緊張（両足でしゃがんで瞬時に片足で立つ。この時全身をロックする）でやる。自分の体がしっかりと止まったと自覚してから早口言葉を3回繰り返す。

← お題は左記の通り。

輪になって一行連続発声。「ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ」を一人ずつ順番に言う。

100%の吐く力と100%の吸う力を使って腹式でしっかりと発声する。一語一語の音を伸ばさない。

歯切れよく。全員で一定の速度を保つことが大事。

奇数で輪になって、1～10までの数字を気が狂ったよ



うに大声でコールする。今度は1～10までをウィスパーでコールする。ここまでは準備。さてゲームの始まりだ。奇数を大声で、偶数をウィスパーで。



ウィスパーの時にその場でジャンプする。これを2周。このゲームはね、本当に難しいし、盛り上がるんですよ。会場の覇気が薄れてきたときにはうってつけ☆別にこちらは盛り上がってますけどね(〜;)フッフ。案の定女の子たちは「キャーキャー」言い出した。やっぱり声を出すのは楽しいし、気持ちがいいよね。



一音反復、指さし一音反復、指さし「私は〇〇」一音反復、三音連続などなどをビシバシやって、休憩と相成りました。うん、ここで発声は大正解でしたよ、奥村さん。女子たちは一気に活気づき、すっかり和やかムードになりました。仲良く晩ごはん食べましょ!(^^)!



## ——大休憩 ごはん～～♡——

さてさて……女子はにぎやかだね。アドレス交換し合ったり、お菓子食べたり、キャッキョッ言いながら休憩を過ごしておりましたよ。

満腹になったところで、いよいよムーヴメントを作りましょう。

### ■ 『OLの朝』

天才奥村の野望、『サラリーマンの一日』は、休憩中、劇団員女子軍団の猛烈な反対により却下(笑)。「女の子にトイレに行けだの、そばを食べだの、ネクタイ緩めろだのと、なにを考えてんだ！」いや、ここまでは言ってませんけどね、とにかく、せっかくだから女の子たち本人に、朝、出かけるまでの日常の中からアイデアを出してもらって、それをムーヴメントにした方がよからうということになったのです。

たくさん意見が出ましたが、動きとして効果的かどうかというのが結構重要なポイントになります。一通りやってもらって、練習すれば面白くなりそうなものを5つ選びました。

しかしどうしてもインパクトが足りない。ということで、申し訳ないがやっぱりトイレに行ってもらうことにしました。でも、『サラリーマンの一日』のように、便座に座って踏ん張るというのではあんまりなので、「トイレを我慢しながら全員で同じ方向に歩く、トイレが終わってものすごくすっきりした表情で帰ってくる」というパターン

- 歯磨き
- シャワーを浴びる
- ブラジャーをつける
- メイクをする
- 料理を作る

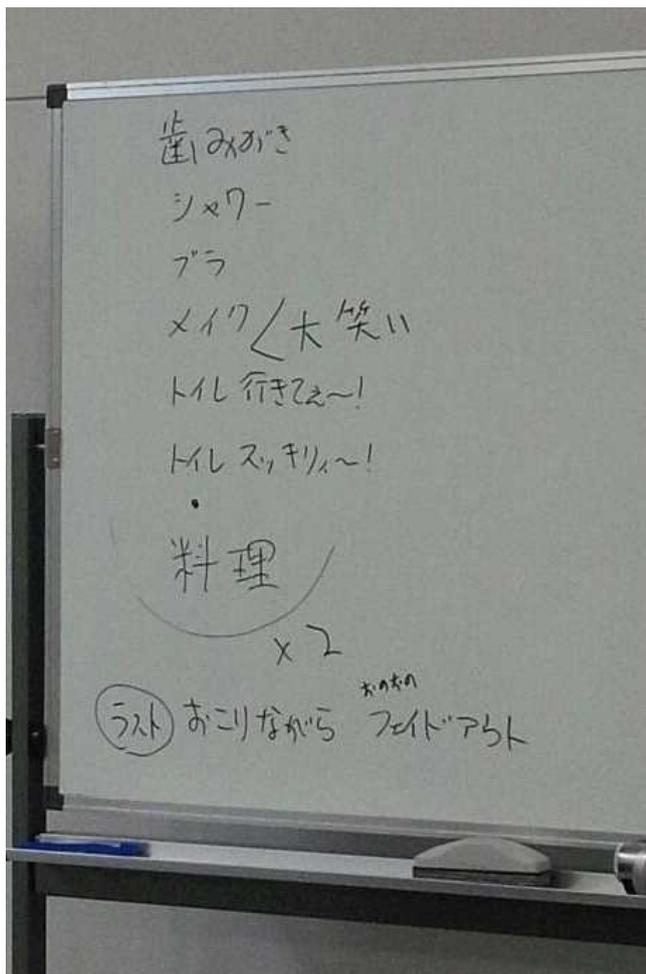
しかしどうしてもインパクトが足りない。ということで、申し訳ないがやっぱりトイレに行っ

てもらうことにしました。でも、『サラリーマンの一日』のように、便座に座って踏ん張るというのではあんまりなので、「トイレを我慢しながら全員で同じ方向に歩く、トイレが終わってものすごくすっきりした表情で帰ってくる」というパターン

の「トイレ」。あとは全員が正面を向く瞬間が欲しいので、全員で「客席に向かって大笑い」というのも足しました。さてさて……どうなりますか？

それぞれを8カウントずつスローモーションで、2回繰り返します。

ストップをはっきりと。がっちり体をロックする。足をしっかり踏み替えて中心軸を回して方向を変える。ポーズは、動作の途中から動作の途中に0秒でチェンジする。表情は大きくつける。とにかく楽しむ！！できるかできないかなんて考えてたら面白くないからね！今日やったことをあれこれ都合よく引っ張り出して、いろんな個性的なポーズを作ってみて。





いいよ♪いいよ♪もっと表情つけて！  
なるほど、シャワーを浴びるときに口を開ける……ワハハ！面白い。  
うーん、前方にカメラがあるので、どうしてもみんな正面向きだね(笑)。



でも、全体で作る面白さもあるからね、ちょっと体の向きとかも考えてみて。そうそう、背中を見せるとかは、面白いんじゃない？





「下半身にも表情をつけて！鏡はどこにあるの？自分の顔見てどう思うの？『疲れてるわ〜』とか？『今日も綺麗だなあ』とか？何か思って。そういうのを表情に付け加えてみて」



体もカウントを覚え始めて、ポーズも固定され始めました。こうなってきたらしめたものです。少しずつクオリティを上げていけばいいのです。

ストップが苦手な人とはとにかくストップすることを課題に、顔の表情が乏しい人は目を見開くとか、口を開けてみるとか。

曲も、今日一日ずーっと同じ曲を使っていたので、ほとんど8カウントの区切りは耳にこびりついているでしょう(笑)





はいはい。みなさんお疲れ様でした！最後は全員でモニターチェックです。本日はいろいろな動きをどんどんやってもらって、その都度こうしてモニターに映る自分の姿をチェックしていたわけですが、さすがに最後のチェックは皆さんの表情が違います。真剣に画面を見つめる女の子たち。

このムーヴメントのラストに、わたくしは独断と偏見で「一人ずつカメラに向かって文句を言いながらアップになり、カメラの向こう側へハケていく」という演出をつけました。ウフ♥きっと面白くなるぞ！

なるほどね。まあこんなもんか(笑)。しかし「トイレ」と「大笑い」を加えたのは大成功だった。パッと目を引くポイントができて非常に面白い。劇団員たちは笑ったり、「おお！」と言ったり、本日の成果にかなりの満足感。……ん？受講生の皆さんの表情が心なしか悲しげだよ？

「どう？面白いでしょ？」「自分で思ってたより全然動けていませんでした……」しーん……。いやいや、映像で見るとネ、どうしてもこんなもん

になっちゃうけど、私たちはずっと生で、目の前で見ていたから楽しかったんだよ……ムムム。これはマズイ。そこで天才奥村というか、もはやみんなのお父さんと化した奥村パパが鶴の一声。「今日の最初にやった『ビーチフラッグ』を見てみよう」……さ、さすが！子を思う親の心に勝るものなし。

慌てて若手劇団員もビデオカメラに駆け寄り、女子たちの沈んだ心を救おうと頑張る頑張る。



画面に映し出された、今になると悲惨としか言いようのない『ビーチフラッグ』。途端に場内は大爆笑。受講生のみんなは、自分がどれだけハチャメチャな体でスローモーションにチャレンジしていたかを目の当たりにして、大笑いをしましたとき。もう、世話が焼けるんだから。なーんてね。でも、わずか半日で、よくぞここまでというくらいにみんな、なるべく0秒で(笑)ポーズチェンジをして、わりかしスローモーションで(笑)、表情豊かに楽しい作品を作ってくれました。

みんなの顔が明るくなったところで今回のワークショップはお開きとしましょう！！

ずーっと動いていたからね、今晚はゆっくりと身体を休めてください♪

本当にみなさま、本日はお疲れ様でした。そして、本当にありがとうございました！！

#### 編集後記

最初はどうかと思った今回のワークショップ#10『ムーヴメントをやってみよう』。

受講生の皆さんの辛抱強さと、チャレンジ精神に満ちた若い心で、なんとか無事に終了することができました。グダグダでほんとにごめんなさいm(\_)\_m

次の機会にはスムーズに楽しんでもらえるように私たちも頑張ります！  
ゆか

