

# DEPARTING POINTS/出発点

アジアの片隅からのリハーサルノート



ジェームズ・サザーランド 訳 安本達也

20世紀の俳優トレーニングにおける大きな特徴は、純粋な肉体的トレーニングが演技へ応用され統合されたことだろう。これらの方法はメイエルホリドが全体性の原則と名づけたものや運動生理学で言うところの複合運動を示唆している。身体のパーツすべてが如何なる動きにも関わりがあり、重心、緊張と緩和、動きのリズムがその考えに含まれる。これらの考え方や「その時点に存在すること」がすべてのスタイルの基礎であるとするに基づき、以下はCITA/International Centre for Theatre Artsが製作している舞台訓練の本よりの抜粋を選び抜き掲載する。彼らが行っているリハーサルやワークショップからインスパイアされたアイデアや、エクササイズを集めたものであり、*Departing Points*/出発点は、過去20年間、世界各地で教えてきた軌跡をたどるものであり、舞台芸術におけるムーブメントの解釈と舞台芸術でない動きの研究との共通点を明らかにし、従来別々で理解されてきた分野を分析し纏めている。本書は舞台製作の現場でグループが継続して行なえるムーブメントトレーニングを紹介し、ムーブメントに対する感受性を維持する一助となることを目的としつつ、個人あるいは集団が独自の探求過程を模索することも目指している。本書で紹介しているエクササイズはパフォーマーやアーティストの創作の質を押し上げ、題材やテーマに関わらず、どんなタイプの舞台でもそれに関わるアーティストたちが集団として製作やリハーサルに携わるための準備として使用できる。これらエクササイズは高いエネルギーをもつゲームの中でも緊張を和らげ、自身とその周りに対する意識を高め、問題を解決しながら創作するのに必ず役立つ。その中で、身体を使い、遊び、空間をクリエイティブに捉え、重さと方向、互いの位置から水平と垂直の線を活用していく。

# 前書き

「すべての舞台はフィジカルである」

アリアンヌ・ムヌーシュキン

日本では宗教、芸術と格闘技の間に強い繋がりがある。この繋がりには思想や考えの中だけにあるのではなく、習慣や技術の中に見ることができる。神道や仏教の振舞いは格闘技の稽古にも使われており、それらすべては肉体を通して真実を求めるという点で共通している。知識で理解するのではなく、この肉体を通して経験し得る技能に重きをおく伝統こそこの本で扱う「出発点」に他ならない。作品創作では、それが独自に持つ要素に基づいてそれぞれ固有の製作プロセスを踏む必要がある。共に選んだ題材に対する個性それぞれの衝突は、独自の雰囲気を作りだし、明確なエネルギーを作品に吹き込んでくれる。それこそが本書が完全でない理由である。クリエイティブな準備をするために、固執的なシステムを提示するのではない。ここで紹介していくエクササイズは喜びと好奇心を呼び起こし、それらは精神的にそこに存在する状態を作り出し、覚醒し全ての瞬間に向き合える状態にしてくれる。テクニックそれだけでは充分でなく、(テクニックがその一部となるかもしれないが)表現の可能性を感じ取れる豊かな感受性がより重要である。さらに、エクササイズそのものすらも、その感受性を持つこと以上に重要にはなり得ない。本書の要点はデバイジング(アーティストらが共同で製作すること)と適応することであり、エクササイズを起点とし、新しいルールを追加したり、自分たちの創作に対するニーズに合わせて別の次元で考えたり、それぞれでカスタマイズし発展させていって欲しい。創作と構成、デバイジングの工程がその作業そのものに含まれている。

共に活動してきた仲間や、恩師に感謝する。

何も新しいことはない。クリエイティブな過程というのは私たちの存在に伴う原則的な資産である。それを育み、促進することは私たちの責任である。

## どこから始めよう

「私たちは自分を目覚めさせ、またその状態を保つ方法を学ぶ必要がある。機械的でなく、始まりの時に感じるありとあらゆる希望によって。」

-ヘンリー・デイヴィット・ソロー

私たちはワークショップやリハーサルの始まりに、どのようにウォームアップするだろうか？ウォームアップに必要なことはなんだろうか？ウォームアップ(warming up)と目醒め(waking up)の違いについて明らかにする必要がある。血液の循環を促進したり、柔軟性や、スタミナをつけたりすることを意図することよりも、目醒めという言葉には注意を払うことや覚醒するといった要素に重きがある。私たちのトレーニングの最初はシンプルで直接的なものに素早く反応すること(言い換えればそれを感受する能力、それを試すことや利用する能力)である。その”もの”は俳優やパフォーマーの内外に在る衝動であつたり、他のアーティストとの関係の中に存在する。

私たちにとってそのような油断ない状態や”反応能力”は肉体や直感判断力によって成長するもので、知性的な分析や討論によって発達しない。唯一際立って関係あるのは生きた存在感である。私たちは「本当の」演技を行う前にするのはコンテンポラリーの舞台リハーサルでよく見受けられるようなウォームアップではない。それよりも自発性と反応性、協調性を増幅させると共に、直感とイマジネーションの「筋肉」を動かしていく。私たちのウェイクングアップ（目醒め）で重要なことは直接的にも間接的にも、私たち自身の関係性や、私たちの周りの空間や足元にある地面との関係性を踏査することである。新しい基準や演技の新しい可能性を通して、自身の重さ（重力）をよりうまく使えるようになり、私たちの自信や創造性を高めてくれる。

## おしりの遊び

このエクササイズでは身体が意識の主人となる（普段のように意識が身体をコントロールするのではない）。

仰向けで床に横になる。無心になることから始め、これまでに習得した動きのパターン（それがどれほど価値あるものだとしても）を使わず、そのかわりに足や腰周りを意識し、動かす。身体の中でより細かく注視したいと感じる部分を意識する。筋肉や関節の状態を感じ、それらが求めるものをできるだけそのまま行う。（腰背部を緩めるために腰をひねるなど。）身体が求めるだけ、十分に求めることを行う。それがこのエクササイズのキーポイントとなる。

## しゃがむこと

人は他の霊長類と同じく、休んだり、何かをこなしたりするためにしゃがむ。しゃがむことは身体の機能として自然な姿勢である。どんな文化の中でも幼児は安心するためにしゃがむ姿勢をとる。人間の身体はそのようにできている。興味深いことに、しゃがむ姿勢は解剖学的に幼児の基礎的な本能に基づいている。子供が休むためやバランスをとろうとして自然とその姿勢を行うことは一般的によく見られる。長きにわたり基本的な姿勢は未だ変わらず見て取れるが、わたしたちの文化的な一般常識によって特に西洋文化からしゃがむ姿勢というのは淘汰されている。16世紀になるまでは、休むために深くしゃがむことは一般的だった。解剖学的にはその姿勢をとることで腰背部が伸ばされ、背骨にかかる圧力を下げ、腰の筋肉を緩める。身体にかかる重さはより均等に分散され、ストレスが蓄積されるのを妨げる。関節や筋肉が徐々に硬くなるのを防ぎ、身体のバランスが取れた状態を保つ。最終的には動きやすさの向上につながる。

## 孵化

コントロールしつつ流暢に、身体を中心から開く。しゃがんだ状態から始め、最も小さい空間から身体を広げエックスの形に大きく開く。まっすぐに立ち、足と手は同時に動き出し同時に止まる。孵化のエクササイズでは、ひとつのポジションからリズムを崩すことなく、身体全体を同時に動かしながら次の姿勢へ移行することが求められる。難しいのは、正しいバランスを見つける

ことと、動きのダイナミズムを損なわないことである。拡がることと縮まることいずれもきちんと行うこと。

孵化 ( eclosion ) は生物学に由来しており、バランスをとることが求められる。孵化のエクササイズでは身体を中心から広がり、あるいは縮まる動きであり、この動きはまるで植物が周りの環境に向けて広がっていく様子を写したようである。ではこの動きは、どのような感情を写し出すだろうか？

## 立つ

まず最初に、自分自身を観察してみよう。まず自分を感じ、その後、動きについて考える。今どのように立っているのかを感じ、綺麗に立とうと意識しない。どこに重心を感じるか興味を持って感じてみて欲しい。安定した状態で立っているだろうか？それとも不安定だろうか？その状態を長く保つことはできるだろうか？それともすぐに姿勢を変える必要があるか？手はどこに、腕は、唇は、頭はどこにあるのか？どこに動きを感じるか、探ってみてほしい。例えば、呼吸。もし自由に動きたくなったら、動いて構わない。この今立っている状態は、あなたにとって最も無駄のない立ち方だろうか？

「まず最初、私たちは素足で訓練する。多くの人は無意識に足を最も単純な方法で使っている。身体をただ支えるだけの板状のものとして捉え、そのように扱っていることが多い。そんなことを長く続けていると、足の筋肉は収縮した状態のままで固定される。それはあるひとつのことをするためだけの状態である。最終的に他の動かし方を完全に排除してしまい、足が真っ平らの状態で固まって板状になる。それは静止してただ突っ立っている以外使い道のないものだ。」

-モーシェ・フェルデンクライス

### 足を理解する

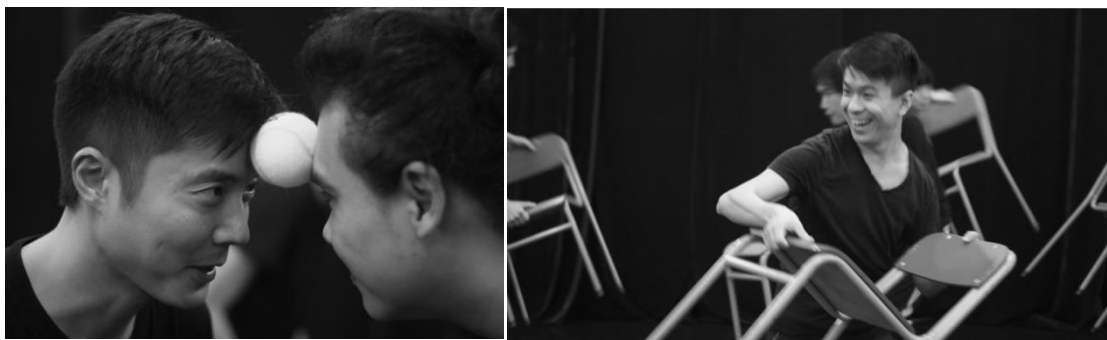
普段通りに立つ。足の裏のどの部分が接地し、特にどの部分に圧力がかかっているのか感じ、記憶する。レントゲンを想像してほしい。それぞれの足を比較し、紙の上に自分の足を描き、体重を感じる場所に斜線を引き、圧力がかかっている場所をマークする。他の人が描いた紙と自分のとを交換し、相手の紙に描かれている通りに立ってみる。その新しい立ち方が自分の足や腰骨、背中、肩、頭など身体の各所にどう影響するか観察する。

## 遊び始めよう

「"Plegan"という古い英単語がある。この言葉には、素早く動く、忙しくする、エクササイズをする、戯れる、楽しみを見出す、真似をする、または音楽を奏でるという意味があったそうだ。」

遊ぶとは何か？

「ホモ・ルーデンス」の著者であるハイジンハは、古代ギリシャ社会での paidia (陽気な、あるいはこどもが遊んでいる様子の意) と agon (競争的な遊びの意、カイヨワの用語) の違いについて言及しているが、ローマ人にとってはそれらはひとつの言葉 ludus (play、遊びの意) で表現された。ギリシャスポーツの中の挑戦や競技を分析することや、言語学的にドイツ語とロマンズ語 (サンスクリット、シナチベット語族(Sinitic)、ブラックフット語(ネイティブアメリカン)) などの言葉の違いについて研究することを通して、ハイジンハはローマ人の特徴づけの方が正しいと考えた。彼は遊びとは、自然と人の行い、虚偽と制限、動くことと競争することの自由など、それら全てを含めた言葉だと定義した。ハイジンハは頻繁に、遊びとは何かしらのリスクと緊張を伴うもので、暴力的なスポーツの勝負で死の恐怖がある深刻な場合にも、遊びの定義は含まれるとした。



CITA Workshops, Hong Kong, 2016.

## 遊びと文化

遊びは人間にとって、非常に重要なものである。"Play"を Shorter Oxford 英英辞書で調べてみると、その意味は 18cm 弱の長さの大きなコラムで書かれている。非常に複雑な一語である。私たちは合理的でありその言葉の価値を重んじにくい文化の中にいる (遊び Play は不真面目で、意味がないものと捉えられがちである)。それには私たちがこうするべきと教わってきたこととは真逆の性質がある。しかしこの 100 年の間には、そういったことから離れ、陽気でふざけることの成功例が散見される。私たちのまわりで起こること全てをゲームや謎解きのように捉え、成果よりプロセスに重点を置くことは (実は動物も、とてもたくさん遊ぶのである)、私たちがどのように学ぶのか、私たちが失敗を受け入れそれを学びのプロセスの一部として考えることにつながる。例えば Marek Spinka はプラハで動物の行動について研究したが、彼の共同研究者が近年、動物が遊ぶのは捕食者に襲われた時などバランスを失うことや、攻撃に負けた時に生じる感情への対処の練習であると主張している。遊びとはつまり、予測しない出来事が起きた時に脳が正しく対処するための練習である (Games Animals Play. Lee Alan Dugatkin, Sarina Rodrigues 2008 年 3 月)。クリエイティブなタスクに喜びを持って取り組むことは、感情に繋がる手段を生み出し、クリエイティブにリスクを冒すこと、考えと行動の方向性を一致させることを可能にする。もし製作活動が遊びに満ちていればそれは喜びに変わり、選択することができるが増え、自然と発展する。この視点を取り入れることで、変化や問題によりよく対処できるようになる。

「一年間会話し続けるより一時間遊んだ方が、  
その人をより理解出来る」  
-プラト-

20世紀の最初の頃は、リハーサルの中でゲームを使うことはあまりなかったし、まして俳優トレーニングで使われることはまったくなかった。演出家の出現に伴って、大衆向け劇作のルーツから再発見する試みが行われ、変化が起きた。今では世界的に大多数のシアタートレーニングで不可欠な要素であり、リハーサルの中だけでなく、俳優をクリエイティブにするための準備としても利用されている。遊び-Playはその中心であり、この用語はリハーサルや舞台上で俳優間で交換されるエネルギーを意味し、それはゲームをプレーするためのボールである。ゲームは集中することを必要とし、また自然とそうなる。他に方法がないからである。私たちは遊ぶ時、素早く反応しなければならない。身体と心、精神全部がとても高いレベルの警戒状態になる。喜びはその遊びの結果と共に現れ、それははつきりしない遊びではなく、特にパフォーマンスなど遊び-Playの意味と関係するものである。フランス語で「演技する ( to act )」は jouer であり、それは「遊ぶ ( to play )」という意味も持つ。マリポーの素晴らしく多義的なタイトル *Le Jeu de l'Amour et du Hasard* が思い出される。このタイトルには最低でも(a)気まぐれ(b)相互作用(c)楽しく気晴らしになるもの(d)ゲームをプレーすることや競争試合をすること(e)舞台エンターテインメントの意味が含まれる。この可能性が多数存在することはインプロヴィゼーションの核でもある(後述)。遊ぶこと-Playは相互作用であり、人、ムーブメント、雰囲気やスタイルの新しい組み合わせや衝突が異なる可能性を生み出す。俳優にとってこの理解しにくい遊びの質を見つけることは極めて重要で、自由な独創力をもつ為だけではない。演出家や劇作家の単なる仲介人になるのではなく、俳優と観客間の交流を効果的に促す、惹きつける媒介としてある為にも最も重要な要素であるだろう。遊びは一体となる為の扉を開く可能性を生む為にも必要不可欠な前提条件である。遊び-Playの質や *complicite* ' 協調する ( 供にある ) こと、*disponibilite* ' 可能であること ( *avairability* ) や開放性 ( *openness* ) は、私たちにとって、単純なスキルの習得としてのムーブメントトレーニングをもっと深いものに変えていく。そのムーブメントは私たちにとって命や私たちを取り巻く世界を知覚し、取り組む方法である。この考え方はメルロー・ポンティの「知覚の現象学」や、現代の社会で生きる人間にとって身体が表現することはどのような意味があるのかを理論化することなどと、はつきりとした繋がりがあるが、私たちのアプローチは理論よりも実践に重きを置いている。このような考え方は多くのゲームを扱う上で通用するものであるし、色々なスタイルや子供が作るゲームの中にも含まれる。以下に挙げるのは私たちがよく利用するゲームで、その基本的な形をご紹介します。どのようなバリエーションが考えられるかを提示すると共に、取り組みの質を上げ、遊び心と呼び覚ます為の工夫をご紹介します。



CITA Workshops, Satosakichisai Festival, Tokyo 2018.

## 皿運び

非常によくデザインされたエクササイズでは、身体の中心（丹田）を目覚めさせ身体のバランスを整えるだけでなく、発声にもよい効果を与える。この皿運び（Plating）では心と身体の調和を促す。単純な動きのパターンであるが、身体すべてを使うパズルのようであり、頭と身体が一緒に作用する必要がある。

①足幅を広く取り、右手のひらを上にしてその上に皿が乗っていると想像する。その想像の皿を手から落としてしまわないように、最初は小さな動きから始め、徐々にできる限り大きな動きへと発展させていく。言い換えれば、その掌が必ず常に天井へ平行に向いていなければならない。大きな円を描く動きの中で前へ後ろへ横へと大きく身体を伸ばしストレッチする。足はしっかり接地した状態で、その動きを使ってどのくらい遠くへ伸ばせるか、また同時に小さくなる時はどれだけ縮められるかを試す。

②一連の流れを左手で行う。

③両サイド終わったら、片手づつしていた動きを同時に行い、円を描く相補的な両手の関係を探る。脇腹が伸びるのを感じ、丹田を使いながらバランスを保つことに集中するだろう。

④このゲームを更に発展させる為に、ペアを作る。ペア同士片方が両手にお皿を載せたウェイター役で、もう片方がシェフ役となり、手のひらが常にきちんと床と平行になっているかどうかチェックする。もし手のひらが平行でないのを見つけたら、シェフは皿が床に落ちた音を声に出す。もし3回皿が床に落ちたら役割を交代し、繰り返す。

「床とのつながりを大切にしなければならないー

舞台上では足が接地している感覚を保つようにして欲しい。舞台が私たちを支えてくれているのだー私たちは意図を持ってそこにいる、私たちの足が舞台に触れる時、その一步一步は尊敬を持って歩まれるべきだ。”一人だと感じる事があっても必ずそこに床はあり、いつもあなたの友としてそこにある”。」

-Tom McCrory

## 足で書く漢字

自分の足が美しい日本語のカリグラフィー（あるいは習字）を書く為の筆であるとイメージする。自分の名前が、その書く為の表意文字だと考えて欲しい。片足ずつ使い、自分の真下の床に流れるように軽やかに自分の名前を書く。このエクササイズのパリエーションとして、外部からの影響を加える。リーダーを作り、リーダーがランダムなタイミングで「左！」という、書いている人は咄嗟に右足で書くようにする。また「右！」と指示すると書いている人は瞬時に左足に切り替え、書き続ける。

## 平衡状態/EQUILIBRIUM

：（名詞）1600年ごろ、「精神バランスの状態」、ラテン語で「水平方向に均等にバランスが取れた状態」を指す語 "aequilibrium" より。"aequilibris" は「均等、配分や水平方向において均等にバランスが取れていること」を指す語

重力の法則によって、私たちの身体は地面へと引っ張られ、重さを与える。生命は上へと伸び、その法則に逆らおうとする。このまっすぐの状態から動く時、均衡がとれた状態から身体が倒れる危険性が常にあり、毎歩、そのバランスが崩れた状態から足を踏み出すことでバランスをとることを繰り返す。この一連の流れが歩くという動きである。動き、反応すること。受け入れ、与えること。人間はだいたい2歳くらいから足でバランスをとり始める。立って歩くことは私たちの行動に置いて非常に重要である。よく観察してみると私たちの身体は常に、どんな動きの中でもバランスが取れた状態を保っている。日常的概念ではバランスをとることは静止した変化のない状態だが、バランスがダイナミックな存在であると理解することで、実際の私たちが編み出す動きをより理解し、より良くすることができる。よりよく動くということはよりよくバランスをとるということである。このよりよく動くことはよりよくバランスをとること、という考え方は少し分かりづらいかもしれない。私たちは通常、バランスをとることは静止することと考えがちで、動くことは反対のものと理解していることが多いからだ。しかし私たちは、自分たちの経験を通してバランスをとるプロセスを注意深く観察した結果、バランスをとることは静止の状態は全く含まれないことに気づいた。バランスを「保つ (hold)」ことはその考え方そのものが間違っていたのだ。

片足で立っている時に、5kgのメディシンボール（身体を鍛える為のウェイトボール）を投げられそれを受け取ったら、バランスをとる為に素早くそのボールを一方へ投げるだろう。ひとつの力の向きに対して逆らう力が働く時、平衡が崩れる力が働き、置き換える為の新たな動きが生まれる。互い違いに行うことは片方が動いている時、片方は休んだ状態になる。左でやったことを次は右で、という具合に。小石を海に投げる時、まず最初に投げようとしている方向とは逆方向に予備動作を行う。全ての動きには必ず2つの逆向きの方向性が含まれる。愛することと嫌悪が



表裏一体であるように。レオナルド・ダ・ヴィンチは自著「絵画の書」にてこの内容にぴったりの考察を残している：

「人が片手で重りを持ち上げる時、もう片方の腕を自然と外に投げ出す。そしてそれが均衡状態を生み出す為に充分でなければ、その予想外の負荷に対して身体を曲げるなどの動きで体重を載せる。また同様に、横や前に倒れようとしている人は必ず、その腕を逆方向に投げ出す。」

## 倒れる技術

「古英語 **feallen** とは、落ちる、倒れる、腐敗する、死ぬを意味し、ゲルマン祖語 **fallanan** より生まれた」

子供の頃、私たちのバランス感覚はとても流動的である。転がったり螺旋状の動きをしたりして、安全に落ちることを学ぶ。子供は数えることができないくらい本当によく転ぶ。この時期よく転ぶことで、まっすぐ立つことを学び、人間としての自覚が生まれてくる。しかしある時、転ぶことが与えてくれる学びの楽しさを忘れてしまう。倒れることは新しいことの発見ではなく、失敗として認識されていく。繰り返すうちに私たちの「倒れることができる能力」は萎縮してしまい、さらに悪いことには恐怖を感じ、避けようとしだす。したがって私たちが歳を重ねるごとに、この床へ向かって、あるいは床から立ち上がる三次元的な道筋は失われ、別の動きに適応していく。動かずに座っていることに慣れ、倒れることに不得手になっていく。倒れることに対して恐怖を抱く。倒れることの恐怖を感じると、足の筋肉は緊張し、背骨は硬くなり、目と頭を床に近くしようと下げ始める。これは変化しようとしてそうなったのかはわからない。それは無意識に生まれ、倒れることの恐怖はバランスをとることを難しくする要素のひとつでしかない。しかし倒れることの恐怖の影響を逆転させることはできるかもしれない。誰にも教わることなく動き始めた幼少期の学びのように、これは生来のプロセスである。私たちは、転がることや這うこと、歩くことを試行錯誤と観察から学んだ。多くの格闘技では、倒れることは重要な課題であり、練習し、磨くものである。こういった側面からスポーツは、身体がどのように機能するのかの重要な基礎理解と身体がどのように表現するのか、さらに俳優トレーニングがどのようになされるべきなのかを教えてくれる。ムーブメントトレーニングは（いくつかのやり方では）日常とは切り離された苦しい修行や抽象的な身体の動きとして行われているが、私たちのカンパニー（シアターグループ）では訓練の最も重要な中心であり、世界を理解する為の方法でもある。私たちは何かを理解しようとするそれを体現化することが必要だと考える。私たちが利用するスポーツトレーニングはただそれだけを行うのではなく、様々な環境下で行われる動きの手法を理解する為の道具でもある。なのでスポーツのアクティビティは私たちにとって、抽象的なムーブメントと日常的な動き、パフォーマンスで行う動きそれぞれが会う場なのである。この平衡状態や不均衡状態をテーマに行うシンプルな探求は、その後のより複雑なパートナーやグループでの動きの出発点となる。

## オフバランス ( バランスを崩すこと )

不安定な状態になろうとすることと、またそれに対する恐怖の間で緊張や強張りが生まれ、それによって私たちの内側に力強いダイナミズム生まれる。

① 3人の一組のグループになり、1人が真ん中に立ちその前後に1人ずつ向かい合って立つ。かかとも含め足の裏全てがしっかり床に着いている状態を保つ。最初、真ん中に立っている人が前方の人が立っている方向に向かって倒れ始める。前に立っている人が倒れてきた人を支え、ゆっくりと真ん中で立っている状態に戻してやる。まっすぐに戻ったら、今度は後ろの人がいる方向へ後ろ向きに倒れ、同じように支え、戻してやる。

② この動きを繰り返す。バランスを崩す人とそれを受け止める人との距離は広くとりすぎないように注意する。深く倒れることを目的とするのではなく、バランスを崩すその瞬間を身体で感じる為のエクササイズである。

③ このエクササイズを繰り返すが、今回は真ん中で倒れる人が倒れる時に息を吐き出すようにする。通常、倒れる時には恐怖 ( コントロールを失うことへの恐怖 ) が生まれるので、身体の反応は息を吸ってしまう。倒れる時、何かわからないものと対峙する時、息を吐くことで身体の緊張を解くように心がける。その感じるものに慣れるようにする。それはあるいは、自分の中に葛藤や衝突が起こっているキャラクターかもしれない。葛藤や衝突を理解する為の手助けにもなるだろう。

## 想像上の中心 ( Imaginary Centre )

「中心」という言葉は何を意味するのだろうか？生理学的に、私たちの身体にはバランスの中心が腹部にあり、へそより19mmほど上がそれにあたる。両足でまっすぐ立っている時や、自転車に乗っている時など、ここが中心としてある。ところが、もし横に傾くと全てが変わり始める。傾くにつれ、トルク ( 回転力 ) が生まれ、それによって倒れそうになる。ドアノブを回すように、この状態の時、重力が私たちの身体を回そうとする。

## 中心のゲーム ( The Centring Game )

まず、自分の中心 ( 自分の動きたいという衝動が発生する場所 ) が胸にあると想像する。全ての動きはその中心から生まれ、腕を持ち上げるなどシンプルな動きから、何かを投げたり、指差したり、両腕を互い違いの方向に振ったりといった動きへと発展させていく。動いている時には空間を使うことも意識し、歩いたり向きを変えたり、身体を開いたり閉じたりといった動きを含めるようにする。常に中心から動くエネルギーが先んじて生まれ、その動きに沿うようにエネルギーが流れることを意識する。動きの衝動と、動きの跡にエネルギーが広がるのを想像してほしい。徐々に、このエネルギーの中心を身体の色々な部分 ( 肩、頭、腰など ) へ移動して試してみるといい。

## オフバランスを楽しむ

先に行ったオフバランスになることと、中心から動きの衝動が生まれるエクササイズを取り入れる。動き始めの際には必ず息を吐く。オフバランスの状態を楽しんでほしい。まっすぐ立った状態でバランスが取れた状態から始める。前後左右に倒れ、床にそのまま倒れてしまう前に一步踏み出し、倒れるのを防ぐ。そのバランスを崩した状態がどういうものか探る中で、楽しみが生まれてくるだろう。バランスを崩して倒れてしまう本当に直前で一步踏み出し、その楽しみをより探ってみてほしい。このたった一步踏み出すというシンプルな動きが身体の中にあるダイナミックなリズムを作り出し、新たなバランスを見つけ、その後また崩れるより他にない...。このエクササイズでは床を見てしまわないように気をつける。自分を取り囲む空間に注視して欲しい。そうして周りの空間に集中することで、オフバランスになる行動が、その空間への反応 ( reaction ) であることに気付くだろう。ただの観察者としてそこにいることはできなくなり、命の空間 ( space of life ) であるあなた自身は、動きたいと願い、一步踏み出すことになる。この動きへの渴望こそ、準備できた状態 ( readiness ) であり、その状態が身体のいたるところに見受けられるべきである。

## 移動 ( LOCOMOTION )

移動 ( ロコモーション ) や歩くことは自然界で多くの生物がそれ違う方法で行っている、自然で基本的なパターンである。哺乳類が移動する時の神経パターンは脊髄と脳幹細胞に広く保存されており、それはこの動きのパターンは外部から学び発展させたものではなく、すべての生物に生来から備わっているものであり、時とともに、それが現れてきたにすぎないことを意味する。多くの生物にとって、動く能力は生き抜く為に不可欠であり、自然淘汰によって移動の方法とそのメカニズムは確立されたのである。すべての動物の移動は空間あるいは身体そのものが波打つような曲線をなぞる動きをし、その動きは魚が泳ぐ動きや左右、前に這う動きなどに遡ることができる。この考えは多くの分野で広く適応できるアイデアであるが、そのような動き—移動 ( ロコモーション ) が私たちにとってどのくらい根本的で自然な動きなのかを教えてくれる。では移動 ( ロコモーション ) の例を幾つか紹介する。以下のムーブメントには動くことから耐え抜くこと、静止することなど他多くのムーブメントに対する、それぞれ異なる重要な知識が含まれている。それは興味深く、エクササイズすることも楽しいと思う。自身に必要なエクササイズを選び、それぞれ異なるタイプの「歩き」を読んで理解し、ガイドに従うか、前述したように、ご自身に合わせて新しいものを作り出してもよいだろう。では様々な「歩き」をご紹介します。

### あひる歩き

この動きは身体を調整するのに非常に役立つ。格闘技、体操競技、ダンスやその他でよく使用された昔ながらのトレーニングである。最近はその動きはより静止した状態であることが多いが、それでもまた違った効果が期待出来る。どちらもトレーニングとして使用されるべきである。

膝蓋大腿関節に負担をかけ過ぎないようにする為には以下の要領で、あひる歩きを行って欲しい（人それぞれで骨格は異なるが、正しく行えば膝などの痛みは起こらないはずである）。まずはフラフラしながらしゃがんだ状態で静止しよう。前に出ている足は平らに接地し、後ろ側の足は母指の付け根が接地、踵は浮いていてその上に座る（自身の柔軟性に依るが座れないようならそれに近い状態）。前に出ている足が動きの起点となる。平らに接地している前の足—ハムストリングスを使い自身の身体を前方向に引っ張る。前に出している足の接地している部分が母指の付け根へと変わり、後ろ足は同時に前へ移動し、平らに接地する。その動きを繰り返しながら、手も交互に足と逆方向に動かしながらバランスをとる。上半身はまっすぐの状態か少し前傾を保ち、進もうと決めた方向に向かって進む。

## 馬の歩き

馬の歩きは鼠蹊部を動かすのに非常に適している。とてもシンプルだが簡単ではない。馬の低い姿勢になる為に5つのステップを行う。まず足を閉じた状態でまっすぐに立ち、両足の踵をできる限り開く、ステップ1。次に両足の爪先を同じように大きく開く、ステップ2。この工程を5ステップ行う。終わった後、足が開いた状態でお尻から膝にかけてのラインを地面と平行、あるいは可能であればそれより深くする。腰は開いた状態で、体重を片足に載せる。それによって身体が片方に移動し、もう片方の体重が載っていない足を前へ出すことができるようになる。この動きを左右繰り返しながら前へ進む。ダイナミックな静的ストレッチで、鼠蹊部の伸びが感じられるはずだ。このエクササイズを行うことで柔軟性も上がり、開脚の柔軟性も上がる。

## トカゲ歩き

トカゲ歩きは身体の調整をするのにとても適していて、腕立て伏せをする時に使用する筋肉を良く使が、単純な腕立て伏せより肩甲骨周りの可動や安定性を使い、中心（丹田）のコントロールや腰、鼠蹊部をより活用する。慣れていない方は通常通りの腕立て伏せの状態から始める。そこから片手とその逆側の足を同時に前へ進める。足は曲げ、外側に開き、母指の付け根を接地させる。その状態から1回腕立て伏せをする。もしこれが難しすぎるようなら、後ろ足の膝（前に出している足の膝は浮かせたまま）を床に降ろしてもいい。腕立て伏せを1回したら、同じように反対側の手と足を同時に前へ動かし、先ほど腕立て伏せを行った状態と鏡合わせのポジションになる。この動きを繰り返しながら前へ進む。難しいバージョンでは身体をより低く、床との距離をより近くする。そうすることでよりその状態を保つことが難しくなるだろう。肘は常に曲げ、お尻が上へ浮いてしまわぬよう、腰回りが地面に近い状態を意識して保つ。

## ダチヨウ歩き

この動きは背部のつながり（脹脛、腿、臀部、腰背部）の柔軟性を高めるのに良い。単純に、まっすぐ立った状態から膝を伸ばしたまま前屈し、上体が跳ね上がる動きを利用しながら一歩ずつ進む。前屈の時、腹筋を使い自身を引き上げ、上体が跳ねる動きを利用してまた一歩進み、それを繰り返しながら前へ進む。可能なら手の指先を床につけても構わない。もしそれが簡単すぎる

なら手のひらを、非常に稀なケースであるが最も難しいもので、肘を床につけることもできる。伸ばす時に息を吐き、上体を跳ね上げる時に息を吸う。

### 歩くエクササイズ

スペースのあるところに立ち、自由に背骨から動く。異なる歩きを連続して行い、それをスムーズに変化させ、その変化を探求してみる。上記の歩きを全てその流れの中に組み込み、それぞれの歩きを個別に行ったときと同じように正確に行うようにする。自然な流れと有機的な組み合わせで、歩きを順序立て、一連の流れを作ってみよう。俳優としての自分の中から湧き上がる衝動（あるいは直感）に基づいて、そのリズムを変化させよう。他の人が作った流れと組み合わせ、それらがお互いにどう影響し合うのか、またあなたの共に作る能力がどうその一連の流れを変えるのか観察してみよう。

### 走ることと保留の状態 ( Running with Suspension ) — 身体意識

まず1人が走り出し、それに次の人が加わりまた次と、全員が走るまで1人ずつランダムに走り始める。その後全員一緒に静止する。リズムはクレシェンドに（徐々に強く）なり、また集団全員で静止するタイミングを見つける。このエクササイズでは動きは中心（丹田）より生まれるが、走り出すとき前に倒れるようにして走り出さないようにする。動きが自身の中心と繋がると、動きそのものがより力強くなり、周りとの繋がりもより強くなる。グループの他の人の為に、その人たちが動く為に必要なスペースを与えよう。空間が”コントロールされている”ようになると、グループ全員がまるで燕の大群が空を舞うように、ぶつかることなく動けるようになるだろう。

## 定点 ( Fixed Point )

多くの作品に利用されて、広く受け入れられているムーブメントの要素は大別して3つある。まずは定点 ( Fixed Point ) で、アイソレーション ( 身体の部位や動きを別個に動かすこと ) の動きからの考え方である。身体の部位それぞれをアイソレーションで動かすが、ねらいは空間の中での行動をアイソレーションすることである。私たちの身体と、その周りにある物理的な空間には関係性がある。この空間を定義するためには基準となるもの、定点 ( Fixed Point ) が必要である。程度はそれぞれであるが、定点 ( Fixed Point ) は基準を作り出し、論理的な動きの流れ、また静止できる可能性を生み出し、ムーブメントに意味をもたらす。この言葉は'pointe fixe'と呼ばれることも多いが、これは単純にフランス語で定点 ( Fixed Point ) を意味する言葉である。このテクニックはマイムを錯覚させるための基本でもある。

- ① 手を前に出す。その出した場所で手は動かさず ( 手の位置は動かない )、自分の身体のみ前、後ろへと移動する。



CITA Workshops, Tokyo 2012.

②上記と同じ動きをするが、今回はその手の周りで半周する。回る時に手を入れ替える。

③次にボールが身体の前にあることを表現する。片方の手はボールに触れ、もう片手は離す。手は離れている時リラックスさせ、ボールに触れる時に緊張させる。ボールがある高さを変えるようにし、ボールの周りを歩けるよう試して欲しい。

④上記のエクササイズを受け、今度は空間を移動することを試す。鬱蒼とした森の中を歩いているのを想像して欲しい。何かを見つけ、リラックスした片手をそれに伸ばし、緊張、掴む、また何かを見つけ、反対の手をリラックスした手を伸ばし、緊張、掴む、そして最初に掴んでいた手を離す。この一連の動作を繰り返しながら空間を移動する。

「きちんと定点 ( Fixed Point ) がムーブメントと結びついていれば、そのムーブメントは定点の跡となる。何か動いている時、私たちが実際に見るのは ( その中にある ) 静止しているものである。これはドラマティックな表現に置いて非常に興味深い。ギリシャ悲劇のコロスにおいて、コーラフィアス ( coryphaeus : コロスの中心的な役割を担う人 ) が全体を代表して語る時、同じ問題が浮かび上がる。もしコーラフィアスが他のコスから離れ語り、その間コロスの集団が静止した状態だと、コーラフィアスには権威があり、そういった決定を下しているように見える。もしコスが動き、コーラフィアスのみ静止すれば、彼は集団に選ばれた代表者のように見える。

どちらだとしても、コーラフィアスは皆の為に語っているのだ。」

-ジャック・ルコック *Theatre du Geste*

キーピー・アッピー ( **Keepy Uppy** )

このゲームに必要なのは柔らかいボール、ただそれだけだ。最初にグループで円になる。ボールを宙に投げ、カウントを始める。そのボールをひとりひとり手で空中へ優しくトス ( バレーボールのようにボールを掴まずに突く ) し、グループでそれが地面に落ちてしまわないようにする。

同じ人が連続してボールをトスすることはできない。ボールが落ちたらカウントをやめる。このゲームの目標はより多くカウントを増やすことである。このゲームに全員が慣れ始めたら、5の倍数のカウントの時は、手以外の身体の部分でトスしなければならないなど、内容を難しくする。

### タック・ゲーム ( Tak Game )

①タグ・ゲーム ( 鬼ごっこ ) に幾つかのルールが追加されたものである。鬼が誰かにタッチする時、必ず肩にタッチする。またその時、「タック ( Tak ) 」と声に出し、その動き ( 肩にタッチする瞬間 ) と声のタックをまったく同時にしなければならない。鬼にタッチされそうになった時、部屋の中の ( 鬼と自分以外の ) 誰かの名前を呼ぶ。その呼ばれた人は、次の鬼になる。

②次の段階は、基本的に上記と同じだが、タグをされたら、された人と鬼は目を合わせ、短くアイコンタクト ( 互いに見つめ合う ) する。その際、自分の中に湧き上がる感情をなくさない・置き換えないように保持する。アイコンタクトを終え、ゲームに戻るタイミングはリーダーが与える。

③次も上記と基本的に同じだが、今回はタグされた人は ( アイコンタクトの後 ) すぐに鬼にタグ仕返せる。アイコンタクトから戻るタイミングはリーダーから与えられる。

### 注視されることを受け入れる

長く見つめ合うことは、お互いの間に感情的な何かがない限り、私たちの文化の中にあまりない。なので特に最初、お互いの関係性があまり強くない時点では、とてもやりづらさを感じるだろう。

「効果のないダンス一意味のない動き。恐れがダンスを無意味にしてしまう方法は3つある。最初の一步を踏み出す前に、私たちは確信を持って動き出さなければならない。私たちは誰かに認めてもらいたくて踊る。私たちはかかわりから逃れるために休みなく動く。それはまったく怖い必要から逃れる為だ。」

-Tom McCrory

私たちが観客に対してオープンで衆目に晒され危うさを感じる時、観客を更に喜ばせる必要を感じ、ゲームやコミュニケーションをパフォーマンスの中に組み込むことがある。それは私たちが避けたい、置き換えの行動である。フロイト心理学では、置き換え ( displacement : ドイツ語で Verschiebung、移す shift、動く move の意 ) は無意識で起こる防御機能で、もともとの目標が危険だとか受け入れられないと感じた時、新しい目標や何か別のものを目的として置き換えることを指す。多くの人はこの置き換える習慣を生きている中で行うようになる。心の中で葛藤や衝突が起こった時、ある特定の置き換え行動をとりがちである。

私はあなたに触れている ( I've got you; you've got me by the goatee )

2人一組のグループを作る。参加者は片方の人の顎を左手で包み込むように触る。右手は相手の左頬に添え、そのパートナーが何か音を立てたらその頬を軽くタップできるようにする。このエクササイズをより楽しむためにパートナーの目を常に見るようにする。恥ずかしさや目をそらしたくなる衝動が現れるが、目を逸らさずお互いの目を見つめ合うようにする。

人や霊長類は、置き換えの行動を社会的な緊張がある時に行う傾向がある。人間は置き換えの行動は2種あり、自発的な行動、霊長類の毛づくろいと似たような行動 ( 例 : 頭をかく、髭を撫でるなど ) と、目的なく物を繰り返し触る行動 ( 例 : ペンを咥える、結婚指輪をひねる、ハンカチを触るなど ) がある

### 挨拶のゲーム

グループでそれぞれ好きなところに立つ。合図で部屋の中を歩き始める。空いている空間を常に探すようにし、そこへ向かって歩く。歩く方向を頻繁に変えるようにする。自分の普段通りのスピードで歩いて構わない。挨拶のゲームの楽しみを見つけるように伝え、すれ違いざまにアイコンタクトするように指示する。次に会釈。自分の中のいたずら心のきらめきを見つけよう。最後にウィンクをすれ違いざまにするようにし、ウィンクをしたらそのパートナー同士で肩が触れる距離までアイコンタクトを保ちながら近づき、共に歩く。離れたと感じたら、もう一度ウィンクをして離れる。

### 導くことと導かれること

①身体を使ってどのように合図を出し受け取るのかを探るのが、このエクササイズの目的である。最初、シンプルなことから始める。2人一組になって、相手の手をとる。手のひらを上、自分の手の上に相手の手を乗せ、自分 ( 手が下の人 ) がリーダー ( 導く人 ) となり、相手が導かれる人となる。パートナーは目を閉じる。手を相手の手に沿うように滑らせ、お互いの指先だけが触れ合うようにし、その状態から相手を導き、空間の中を移動する。最初は相手が慣れるまで時間を取り、慣れて自信が出てきたら高さを変えたりリズムを変えたりして色々試してみよう。導かれる人はその与えられている合図を丁寧に"聞く"ことが重要で、勝手に判断して自分だけで動かないように気をつける。

②上のエクササイズを続けながら、もう一人別の人とリーダーを交代する。ゆっくり指先から離れ、パートナーを一時的に空間の中で漂わせる。この瞬間は目を閉じ導かれている人にとって非常に重要で、すぐさま助けに入るのではなく、導き手がなくなった時どのように反応しているか観察してみよう。もともとのリーダーの動きの質を交代する前に観察しておこう。導かれる人に、いつ交代したのか気づかれないようにしよう。



③何回かその交代を行った後、目を閉じていた人たちに導き手が何回交代したと思うか、質問してみよう。

## 不快で心地よくなく感じる時こそ、 自らのパターンを破ろうとしている瞬間なのである。

おばあちゃんの足跡

1人ボランティアで”おばあちゃん”役になり、部屋の端に立ち、他の人たちはもう反対側にあつま  
る。おばあちゃん役以外の人たちの目的は、おばあちゃん役に動いているのを見られることな  
く、その人にタッチすることである。おばあちゃん役は壁向きに立ち、皆はゆっくりその人に向  
かって進む。おばあちゃん役が皆の方を向き、動いている人がいればその人は最初の出発点まで  
戻り、やり直さなくてはならない。このゲームのよくある発展形は、ジャンパーやジャケットな  
どをおばあちゃん役の数メートル後ろに置く。この形の場合の目的は、単におばあちゃん役にタ  
ッチするだけでなく、その床に置いた上着を着てからその人にタッチしなければならない。では  
次に、このゲームをおばあちゃん役なしでやってみよう。できる限り正確に、（おばあちゃん役  
がいる時と同じように）このゲームの楽しさや雰囲気を作り直さなくてはならない。このゲーム  
を再構築するのがどれくらい難しいのだろうか？このゲームをすることで生まれる楽しさや喜びは  
失われていないだろうか？このゲームはパフォーマンスの環境とどのような繋がりがあるのか、  
考えてみてほしい。

「クリエイティビティ（創造性）を喚起するには、子供のような遊びたい（Play）という気持ち  
と、子供のような気づきへの渴望を育まなくてはならない。」

-アルバート・アインシュタイン

ゲームを作る

6人から8人のチームをいくつか作り、それぞれのグループに幾つかの物（ロープ、ボール、椅  
子、ゴミ箱など）を渡し、それらを使って新しいゲームを作らせる。彼らはそれを使って遊びな  
がら、自分たちで作ったゲームのルールを改良しながら書き留めていく。その後、それぞれのグ  
ループが作ったゲームをお互いに見せ合う。

遊びと流れ（Play and Flow）

私たちが遊ぶ時、潜在意識を活性化させ、本能的に反応するようになる。疑問を投げかけたり、  
動きを考えようとしたりする時のように意識的に考えようとするのではなく、ただ単純に遊ぶ。  
私たちのトレーニングの中でも、意識下の合理性やロジカルな考えは構造を変えることや、異な  
る試みについて話し合ったり、よりよくするためにどうすればいいか分析することなどに役立つ

が、実際パフォーマンスをする時は、スムーズな流れが必要になる。遊ぶこと ( Play ) の重要性を学び、トレーニングやパフォーマンスの中で、遊びを意識的に考えることより優先的に扱おうと、よりスムーズな流れが生まれる。私たちが遊んでいる時、私たちはその瞬間に存在できるようになり、今そこに存在する命を体験し、スムーズな流れの可能性を広げる。遊んでいる時はプレッシャーを感じることもなく、自分たちの弱さや疑いなどに目を向けることなく、ただただ遊ぶ。身体に何かしろと求めることも、期待することもなく、身体はただ快く楽しんでいる。遊んでいる間は、自分たちの動機について疑問に思うことなく、エネルギーに溢れているかどうか心配することなく、遊ぶことに包まれている。

## 呼吸

呼吸は生まれた時最初にするものであり、人生の最期に行うものでもある。呼吸には吸う、吐く、留めるの3つの状態がある ( 呼吸の合間に一瞬留める瞬間がある )。日常で私たちは留めることを含めた3つの呼吸の状態を行っている。俳優は、このことについてきちんと理解していなければならない。俳優は完全にリラックスしているのが望ましいと言われることがあるが、それは正確ではない。もし完全にリラックスしてしまえば、寝てしまうだろう。ある状態から次の状態へ、私たちが日常で行うのと同じように動きがあり、舞台上でもそれは必要なことである。

「呼吸は軽さや敏捷さの可能性を作り出し、それはアーティストにとって最大の利点である。」

-ジャック・ルコック

このエクササイズではこれら3つの呼吸の状態を異なる組み合わせで使用する。

①まずはじめに、鼻から息を吸い、口から吐く。次に口から吸い、鼻から吐く。このエクササイズをする時、自分の呼吸を観察し、それぞれの組み合わせでどう感じるかの違いを見つけてみよう。

②次のエクササイズでは、へそから息を吸うことを想像し、口から息を吐く。最終的に、へそから息を吸い、肌の毛穴から息を吐くイメージをする。息を吐く前に呼吸を少し留めることを意識する。

③呼吸のパターンに音のイメージを追加する。例えば、息を吸う時、「あー」という音を想像する。そして息を吐く時「おー」という音を想像するなど。

④手の動きを追加する。密教では、指は身体全体の縮図とされる。なので指を動かす時、身体全体を動かしている感覚が生まれるだろう。

⑤最期に、自分のイメージーションを追加する。これによって呼吸と動きが内側でつながりを持つ。例えば、手を開いて閉じる動きをする時、花がその花びらを開いて閉じる動きを思い浮かべるなど。

音、動き、イメージーションの3つ全てを同時に使えるようになるまで、心と身体を連携させながら、これら呼吸のエクササイズを行う。

呼吸は心と身体を繋ぐものであり、その両方がしっかり機能するためには酸素が必要なのである。呼吸に集中することによって、今そこに在ることを助け、生きている実感を生み出す。

## 観客に感じさせること

空間の中を歩きながら、自分が広大な野原にいると想像する。そして小さな暗い空間、また外、中…。もう少し何か視点を取り入れてみよう。次に歩く時、水平線を見るようにし、その時自分の目線や呼吸がどう変化するか観察してみよう。

呼吸する感覚を感じよう。それは生きるためを除けば、コミュニケーションの形態のひとつである。私たち2つの目的：力む時と防御する時、固まり、戦うあるいは逃避の状態となり、呼吸を止める。

歩きながら、屋外いるのをもう一度想像してみよう。その時、呼吸と視点が変わるのを感じるだろうか。その変化こそ非常に大切なものである。

私たちの身体の中で起こる多くの生理学的変化は、恐怖、戦うことや逃避反応と深く関わりがある。呼吸の頻度や脈拍が上がり、末端の血管は収縮し皮膚を赤らめ、筋肉の緊張を生み出す。この原理的な機能は生命を危険と対峙することや逃避することで生き残るためにあるのだろう。この一連の生理学的変化によって意識下では恐怖という感情が現れる。それを恐怖として感じる。恐怖は感情的にも肉体的にも麻痺させるものであり、俳優が舞台に持ち込むものである。これは受け入れなければならない。俳優が恐怖に支配されてしまうと、観客も同じように感じ、彼らも受け入れることを拒んでしまう。

人に向かって歩く

ゆっくりパートナーに向かって歩き、その時呼吸が止まる瞬間を観察する。その時観客も呼吸を止めている。観客の呼吸が止まっていることに気づいたら、自分がきちんと呼吸するようにする。「もしそんなに近くにいなければ、もっと心地よく感じる」という文を使いながら、自分が感じていることを近寄ってくる人に伝えよう。そのうち腕の長さと同じ距離に気づくだろう。自分と相手がちゃんと呼吸できる距離を見つけよう。出会いの過程を見つける。歩きながら近寄って、握手するために腕を前に差し出す。もう片方の人の呼吸はその時止まり、後ろに下がると緊張を解くために息を吐く。

防御反応が起こる時、呼吸することを必ず忘れない。パートナーと触れられる距離にあるので、その時私たちは傷つきやすく、晒されている状態にある。パートナーに向き合い、息を吸い、質

問する。「手を...？」それに対してパートナーは息を吸い、答える。「手が、なに？」「手を、握ってくれますか？」「もちろん」とパートナーが答える。それを受けて「はあー、ありがとう、それだけなんだ」と答え、息を吐く。

舞台に出て、観客を見、その観客皆が敵のように感じる時、このエクササイズは意味を持つ。その観客はただ「手が、なに？」と聞いているだけなのだと気づくだろう。そして私たちは「手を握ってくれますか？」と。

**「パフォーマンスする仲間と同じ空気を吸うべきだーパフォーマンスの中で共通のエネルギーを観客に開き与える。あなたの身体は観客全員に対して開かれ、呼吸もそれに伴わせる。観客全員と呼吸を共にしていると意識しなさい。」**

-Tom McCrory

呼吸をスペースの端から端へ届かせる

円になり、息を吸い、円の中の誰か1人とアイコンタクトし、その人に向かって息を吐き、息を届ける。その呼吸を取り入れるように息を吸い、また別の人とアイコンタクトし、その人に対し息を吐き、息を届ける...この一連を繰り返す。このエクササイズが円の状態で成立したら、今度はその円の状態から離れ、部屋の中を自由に歩き回り、息を遠くへ届けることを続ける。すぐ近くの人に息を届けるのではなく、部屋の端から端へ、遠くへ届けるように気をつける。

息と意味

動きを変える時の根拠として、一呼吸つくだけでいい。例えば、立った状態で、誰かにさよならを伝えるために手を垂直に上げ、振る。もし息を吸いながら手を挙げ、息を吐きながら手を下せば、その別れは肯定的に感じる。もしそれが逆で、息を吐きながら手を挙げ、息を吸いながら腕を下せばその劇的状态は否定的になり、「さよならは言いたくないが、そうしなければならないんだ！」というような意味が伝わる。また別の組み合わせでは、息を吸って止め、そのまま一連の動きを行い、手を下ろした後に息を吐くと、まるでファシストの敬礼のように見えるかもしれない。またあるいは逆の組み合わせも可能かもしれない。息を吐いて、もう一度息を吸う前に動きを全て行う。それは背中に銃剣を突きつけられ、そうさせられているようにも見えるだろう。動きに取り入れる呼吸をコントロールし生まれる微妙な違いが、重要でドラマティックな動きの根拠を生み出すのである。

棒を使ったバランスと軽さ、安らぎのエクササイズ

棒を使い、筋肉はあまり使わずむしろバランスをとることに重きを置くエクササイズに取り組んでみよう。その中で身体のバランスと、軽さを探求していく。安らぎ身体はリラックスしながら、同時にコントロールし、姿勢を保つエクササイズである。

棒を頭の上に載せ、その状態をどう保つのか、どうやって動き、どう立つのか試してみよう。次に棒を頭に載せたまま部屋を歩き回ってみよう。やりながら、身体の感覚を感じてみよう。バランスを保とうと調整する時の感覚を感じてみてほしい。日常で道を歩いている時の歩き方とどう違うだろう？それはもう5本目の四肢である。進む方向を変えたり、速さ、その場でくるくる回ったりと色々試してほしい。

「冒険や勝利には抗い得ない魅力があり、  
またクリエイティブな行動こそ、人にとって最高の喜びである。」

-アントワヌ・ド・サン=テグシュペリ



CITA Workshops, Hong Kong, 2016.



棒はシンプルな原始的道具でありながら、多くの分野で使用されている、非常に重要な道具である。例えばスポーツ（やり投げ、フェンシング）、サーカス（バトン、ジャグリング）、コメディ（スラップスティック、打ち棒）、無声コメディ（チャップリンの杖）などである。それらはどれもただ単にあるだけでなく、もしあなたが望めば、パフォーマーが語るのと同じくらい物語るもので、他の道具に繋がるものでもある。このような理由から、今日では多くの俳優訓練で中心的な役割を担っている。棒を持つことで、その瞬間、私たちの外との繋がりを完璧に生み出してくれる。また同時にそれは魔法の杖のように、私たちに新たなムーブメントの発見に繋がるインスピレーションを与えてくれる。それは私たちにとって新たな手足であり、想像するための肉体が具現化した様な、非常に興味深く、私たちの中で目醒めさせてくれるものである。私たちの中の何かが普段と違う様に機能し、私たちが普段想像するイメージとは違うものを、棒は呼び覚ましてくれる。それが生命のないものであったなら、それは私たちがどれだけ生命のないものであるかを示しているし、またその逆も然りである。なのでそれは表現の可能性を指し示す指標であり、またトレーニングにおいても、生命を与えることに取り組みさせてくれる重要なツールである。

## 彫刻あるいは身体の意識

3人一組で行う。1人は奇妙な身体の形を作り彫像となり静止し、もう1人はそれを、目を閉じてコピーする。もう1人は観察者である。目を閉じてコピーする人の目的は、その彫像となっている人の身体を感じ、自分の身体を可能なかぎり同じ形にすることである。そのプロセスが終わったら、観察者はフィードバックする。このエクササイズの実展形は、2人が彫像となり、2人がそれぞれその形をコピーし、1人が観察者として観察する。

## 鳥のエクササイズー身体の意識

脇の下の空気を感じよう。そこに呼吸を使って空間をつくる。鳥の様になり、頭だけ動かせる。脇の匂いを嗅ぎ、羽が生えているのを感じ、背骨のラインが変わる。背骨の上半が螺旋状に動く。足どりは軽く、鳥の様に、また背骨のラインが変わる。鳥の様に周りを見てみよう。思い込みで動かない様にしよう。鳥は怒りや熱意をもって見るのではなく、シンプルに見る。またそのリズムも見つけてみよう。

# 崩し

崩しとは日本の格闘技で対戦相手のバランスを崩すことを指す用語である。名詞で、平らにする、引き倒す、壊す、破壊するなどを意味する「崩す」という動詞からきている。正確には、それはただバランスを崩すという意味だけでなく、対戦相手の安定性を崩すプロセス全体を指し、相手が反撃できるバランスの取れた状態を破壊する、という様な意味である。柔道では、基本の型とされ、投げのテクニクの3つの段階の1つとされている(崩し、作り(間合いとり、技をかけるための形作り)、掛け(技をかけること))。今度は相手との関係で生まれるバランスについて探求してみよう。

## コーンウォールのフットレスリング

自分の左足を相手の左足の内側に置く。相手の左手を掴みながら自分の右足を動かし、相手のバランスを崩す。

## 手を押し合う

足を開き腰を落とし、相手の前に向かい合って立つ。お互いに手のひらを向け、手を合わせる。軽く押したり、また相手が押してくるのを利用して、相手のバランスを崩す方法を探ってみよう。

これらのゲームは力ではなく、リラックスして身体を通して相手の動きを聞き、それに気づく能力が求められる。ここでは戦う技術ではなく、格闘技の様にすぐさま反応することを磨く。これらエクササイズや格闘技は、お互いの関係性に深く根付いている。



CITA Workshops, Oji Theatre Tokyo 2016.



Korea Workshops 2010.

## ドラムゲーム

このドラム（タンバリン）を使ったエクササイズは、リスクをとることの良い例である。2人の人が（もちろん常に、ではないが）グラディエーター（闘士）の様に観客が作る円の中にそれぞれ立ち、その円の中に2つのドラムを置く。1人がそのタンバリンを拾い、一定のシンプルなりズムで叩き始め、もう1人がそのリズムに合わせて自分のリズムを追加し、ゲームが始まる。このゲームの勝利条件は相手のタンバリンに触ることである。これは複雑に影響し合い、相手や観客と共同で作るゲームである。常に効果的な状態を保つことを必要とする、様式化された戦いのゲームである。提案したり、リスクをとったり、遊ぶ感覚を保ち、全身が覚醒することが要求されるゲームである。ゲーム中はプレイヤー同士の間に関係性が現れる。

## 衝動に合わせて動く

7～10人程度でこのエクササイズを行い、同数が観客として観る。エクササイズを行う人は空間を歩き、全員同時に止まる。そして1人が歩き出し、止まる。次に2人が歩き出し、同時に止まり、3人、4人、最後に5人同時に歩き、止まる。5人までいったら今度は4人、3人...と逆に減らしていき、最後1人が動いて終わる。必ず自然発生的に動き、止まる。はっきりと、完璧に同時に。途中でミスをした場合（例：4人動くはずの時に3人しか動かなかった、あるいは動き出しが同時でなかった、など）は観ている人が「ダメ」と伝え、もう一度、ミスしたところからやり直す。

このゲームでは衝動（impulse）に合わせて動くことが重要であり、誰が最初に動くのか、などを決めない。非常に高い集中を求められるが、グループが見えない繋がりひとつひとつになったように見える瞬間は、本当に素晴らしい経験である。

## 協力するゲーム ( Co-operation games )

この協力するゲームでは、特に物理的な問題を解決することに取り組む。アンサンブル ( 集団 ) としての感覚を磨くために非常に有用である。

5人以上のグループで、共に部屋の四隅へ移動する。参加者それぞれをととても変な形で繋げもつれさせる。例えば、全員が誰かのかかとを掴み、かつ隣にいる人と腕を組む、など。そしてその体の位置や互いの繋がりを壊すことなく、部屋の反対側の隅へ移動する。次に、同様に形を崩すことなく別の隅へ移動するが、今回は一回動くごとに1人しか動けない。また別で、グループのメンバー2人は床に全く触ることなく部屋の反対側へ移動する。その際他のメンバーは手や腕以外の身体のパーツを使い、その2人を部屋の反対側へ導く。また、グループとしてお互いに触れることなく共に移動する。単純に空間をグループとして歩く。外から見ると、誰がリーダーなのか分からないだろう。

このエクササイズでは、グループは自然に歩くことが重要で、振り付けされた様なラインや、手をつないで歩かない。またグループとして他の人の動きを感じなければならない。お互いを聞きあい、グループとしてどの様に動きたいのか予測する。アンサンブルとしてきちんと機能し始めたら、何かしらの特徴をもたせてみよう。鶏や牛の群れの様に、あるいはカスタードクリームのように動けるだろうか？これらの特徴はグループを団結させるだろうか？それともバラバラにしてしまうだろうか？

## ゆする ( Shaking )

動物から学ぶことは、私たちが遊び ( Play ) についてのリサーチをシンスピレーションを得る大きな要素である。私たちのワークショップの参加者によく、潜在的なリラクゼーションや回復するためにゆすることをさせることがある。動物の多くはよどみやトラウマ、傷を和らげるためにゆするか、震える、規則的に揺れ動き、それは重要なムーブメントである。調和させ、様々なことに利用出来るものである。文化の中で、この習慣をやめ、それは病や不調を意味するものと捉えられていることが多い。身体がその様に反応することを観察することは非常に面白いのだが、私たちは歳を重ねるごとに身体は硬化し、執着が生まれ、自分たちのライフスタイルを変えることが難しくなっていく。

# みんな一緒に北を向く

ここで紹介してきたエクササイズは、考えの糧として、あなたが今後作っていくものへの出発点である。これらを自分たちに合わせてより機能するように変化させても面白い。これらは私たちがどう活動し、私たちの道具をより生き生きとさせ、もっと知的に、何をするにしてももっとそこに存在する様に、音を作り、動きを作り、私たちが必要とし利益となるものを創り出す手助けをしてくれる。2つの相補的な方法で、私たちの想像したものを試すことができる。自らのクリ



エイティビティを物理的に表現するか、また同時に、そこには実際ないものを表現する必要もある。見えない壁を登り、水がないところを泳ぎ、ない円盤を投げる。私たちには（そこにある）感覚や印象をさぐり、感情と動きの物理的なダイナミズム、またそれら質がお互いに影響し合える状況を探求し、見つけていくしか方法はない。私たちはより巧妙な道具を作っているのだ。しかし、どうやって作ればいいのか？既存のシステムに疑問を持ち、取り組むことが必要である。

「まったく新しいものなど存在しない。無から生み出されたものなどない。全ては変化させられてきたのだ。アートにしても同じである。源泉となる偉大な河があり、何千もの俳優がその河を渡り舞台を何度も何度も繰り返し創作し続けているのだ。

私はその河の流れの中に身を置き、常に泳いでいたいと心から渴望している。」

-アリアンヌ・ムヌーシュキン