

俳

優

へ

の道

# 1. 演技を学ぶということについて

～藤崎 周平～「演技の基礎のキソ」より～

新学期の授業は教員にとって、とても興味深いもの。

小学校時代を思い出してみても、教室に現れた先生はどこか  
さんちょうしながらも、いまいきと授業を進めていたように思います。

何で初回が印象的だったのか、逆に2回目からの授業は  
なぜ記憶に残らないのか。

これは全て、演技を考えることにも重なってくる。

最後に、教室の状態をふりかえる。空気はよどんでいるのか、

それとも、張っているのか、それはどんなことが起こっているのかを

考える。学ぶ場と演劇の場とはつながっている。

当然、教員も覚悟して向かおねはなりません。

～ 演技の基本 ～  
人に「宝物」をあげること ケチは駄目

アピールするとは、同時に、相手を引き受ける

良い観客がいないと良い俳優が育たない

演技は身体と身体の出会い

||  
コミュニケーション

自分もから、ほかにしないと他者とは出会えない

||

もっと身体が相手役も観客と向き合なうに

習慣づける。そこから返。てくるエネルギーを

受け入れて、自由自在に制御できるのか。

演技の出発点なのだと思う

～は～

演技とは 日常をそのまま再現することでは

ありません

||

握手を例に

いい握手かてまれば、次に何かの行動力が生まれてくる。握手した段階で行動を立ち切っているから、取っつきにくい。行動に連続性があるのは、取っつきにくいなんて思わない。

はげです。～ ④より～

次へ→

劇団の人が  
している事

役作り

～どんな事があるのか?～

役作り

～どんな方法があるかい？～



# 役作り

～どんな  
事があるのか?～

① 一部の考え

1. 役に対するイメージを

ふくらませておく。(シミュレーションでもOK...)

2. 何度も読み返し考える。

登場人物が何を思ったのか。

どうしてこうなったのかを考え、自分なりに

まとめてみる。

など……

## ポイント (気がついた事)

イメージをふくらませる事、かニフとも共通して

いると思った。自分を見せるのではなくて、そのあくまで、

物語の人物を自分でえかいて行くのだと思った。

少しだけ、前より演じる事、をわかってきた。

劇団のみなさんがやっている事に近かった。

演じる事は、自分が自分じゃない人を演じる……?

# 想像力 トレーニングゲーム

発声の効果



①

海  
星

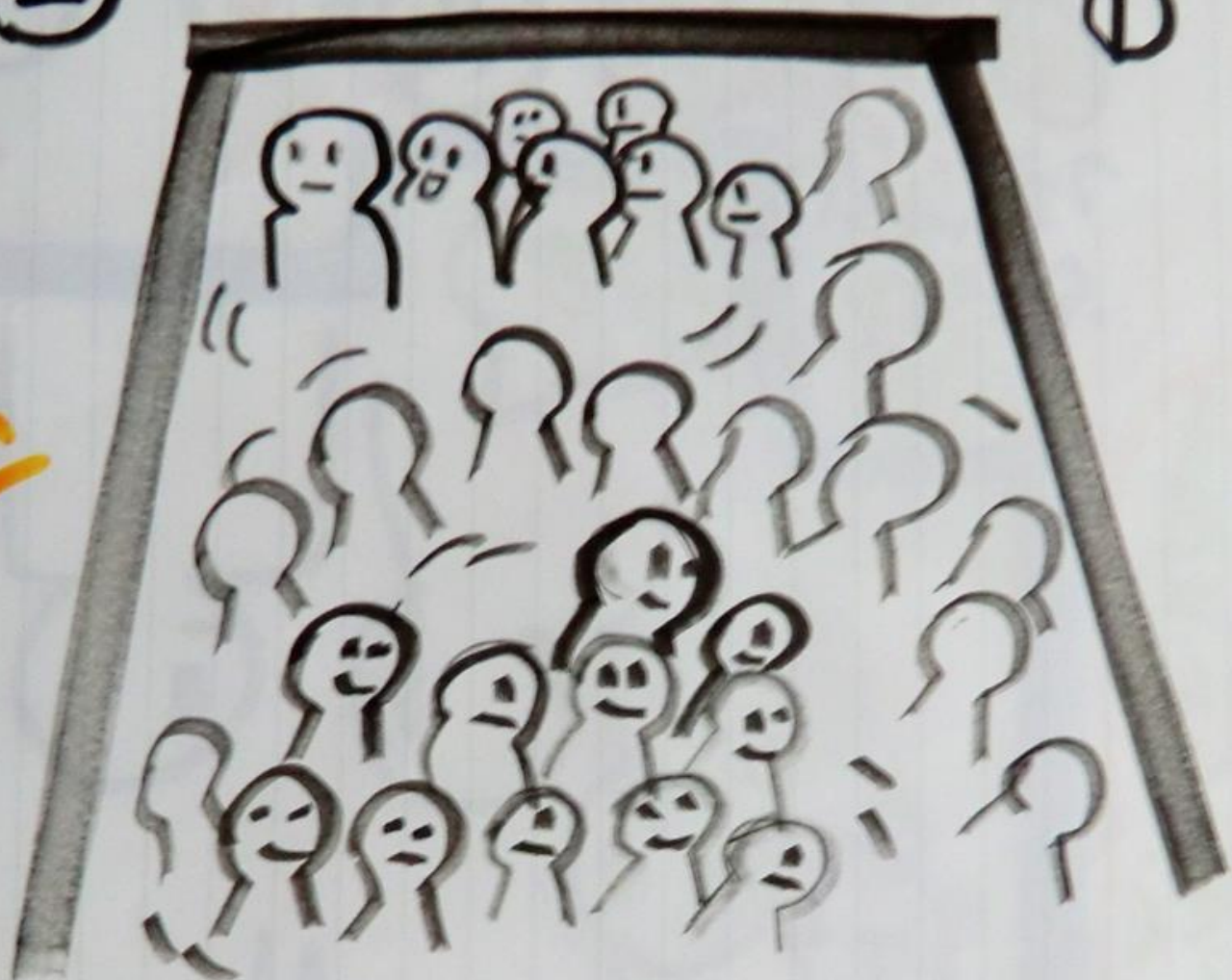
共有するということだ  
もとう...  
全員の  
へて  
を

「1」から  
やり直し



②

①



教室の中を詰間  
なく10人程度のグループ  
で歩く。

発声の効果

# 発声の効果

主に

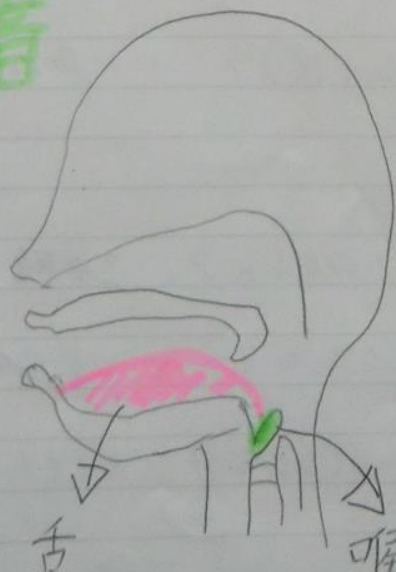
1. 声がよく出る
2. 声がよく出る (大きく) など
3. かつぜつ
4. 歌(声)の(声) など...

## 発声のついで

### 1. GU, KU

まず日本語は **母音** と **子音** で作られる。

#### ★母音



喉頭蓋  
こうとうがい

このように母音は、

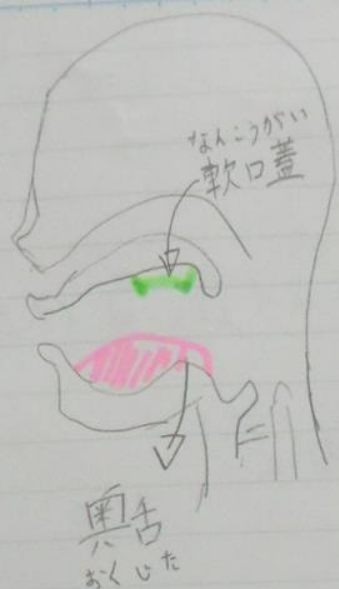
舌の形、喉頭蓋(フォークが刺さる)

食べたりすると、それが気管に入り  
ようにふたをして守る役割)の形を  
変え、発音しています。

「う」や「お」はくちびるが

スピーカーの

ような役割もします。



例えば、この場合、  
『GU』の母音は「う」。

「う」は、奥舌が軟口蓋(口の中の  
上の部分の後方。舌でなぞっていくと  
やわらかくなる場所)  
に近づいています。

## 子音

それぞれ 特ちょうか ありますか、 「ぐー——」と、ゆっくり

長く声を出してみましょ。軟口蓋が下かった舌か、下かった

ままになっている、 **ここか** ホイント!!

舌が下かったままというのは、のどはなるべく使えて、いい声か

出やすいという事!!

例えば 鏡を見ながら「あー」と言ってみましょ。その時奥舌を下げ、

口蓋垂(のどちんこ)か 見えていますか? 舌の先が上か、口蓋垂が見えない人が

多い、舌をリラックスさせる事は発声、歌う事などにとても大切!

① 声が良く出る.

②

① 声がふびく

② 声が良く出る.

③ かつせつが良くなる.

④ 歌声がきれい.

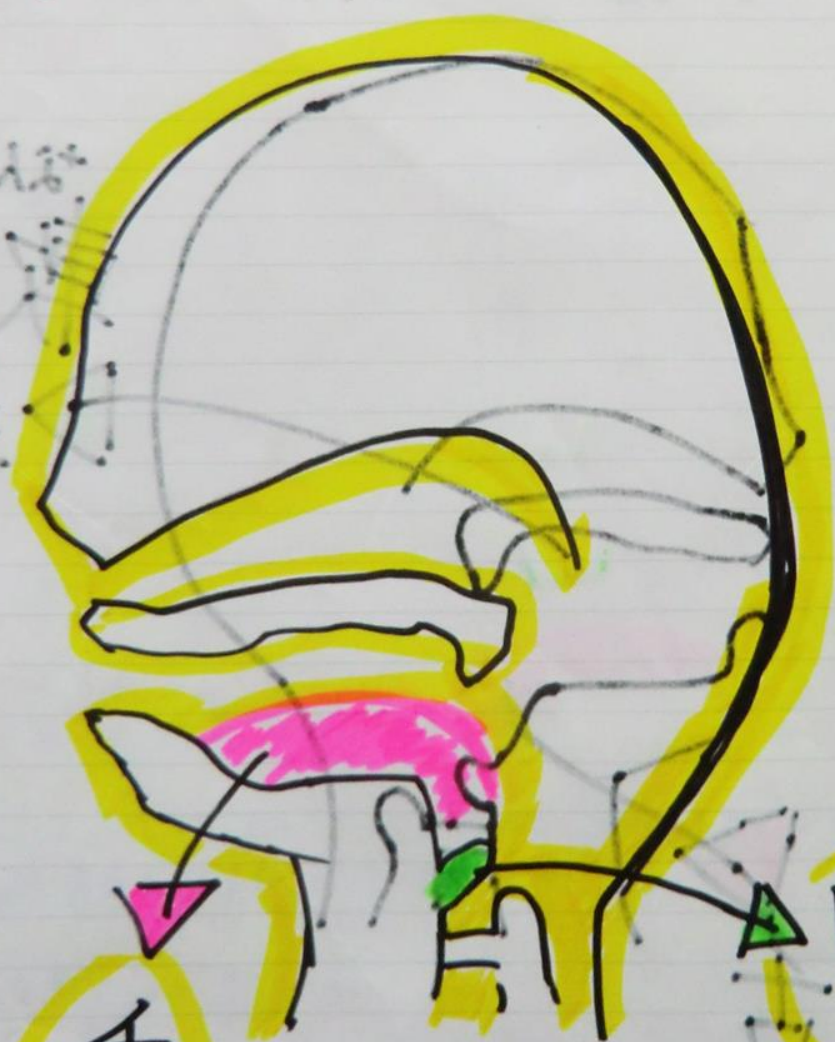
# 発声について

～母音と子音～

# ★母音

ぼ

いん



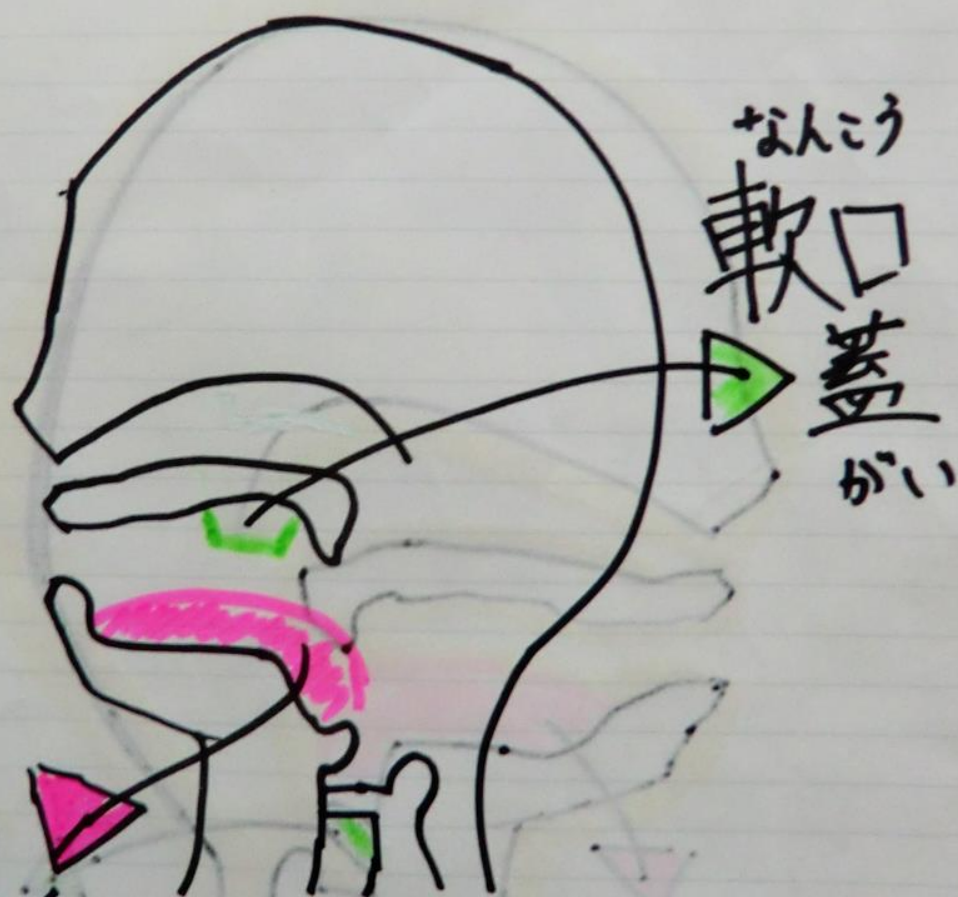
舌  
した

喉頭蓋

こうとうがい

# ★子音

し いん



奥舌  
おく いた

# ★ 想像力

想像力を共有することが大事！  
そのゲームを通して。

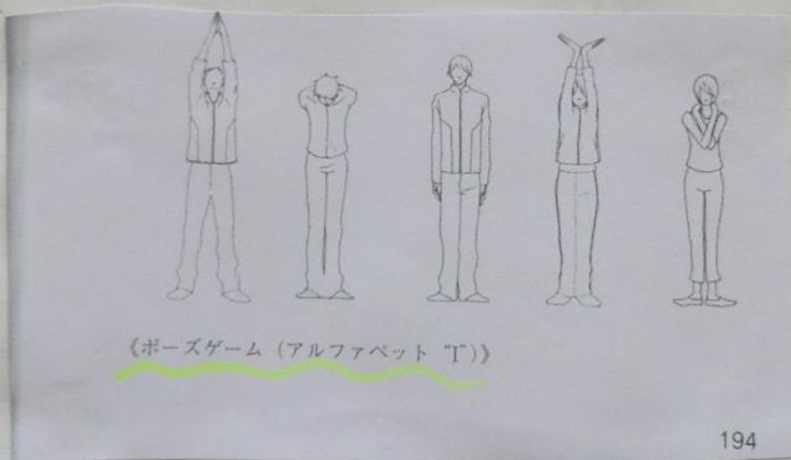
## ● ポーズゲーム ～想像力の共有～

＜アルファベット＞をランダムに言っていくので、具体的な造形をあえて考えないで、課題が出たらすぐに表現する。

※ただし、独りがちにならないこと。

見ている人との共有を考える。  
説得力を持つことも大事。

①例 I:



少しずつちがう。それがいい。  
となりを意識して臭似していない。

このレッスンでは、アルファベットの似顔絵をかくつもりで、自分の一番気になる部分をデフォルメして行う。

顔に力が入る人がいる。

しかし、見せるのは顔ではなく身体である。

最初にポーズを決める人に目が行く。実際そのポーズが面白い場合が多い。

興味を引かれるポーズで、何かをくすぐられる。

想像力

★身体感覚を大事にすること。

★脳からの意志ではない。

★演技の訓練には、このような身体感を呼び起こしていくエクササイズが多くある。

自分やったことをモニタリングをすることも必要。

今度は、2人1組でやってみよう。打ち合わせはしないですぐやること。

### 例1. <家にある物>

液晶テレビ・ドライヤー・百科事典・ソファ・やかん・コーヒーカップ・  
アイロン・自転車・電話・観葉植物 など……

### 例2. <動物>

キリン・ハツカネズミ・アリクイ・カラス・ニッキヘビ・イグアナ・  
パンキ・ライオン・ゴリラ・キツツキ など……



“液晶テレビ”

《ポーズゲーム (家にあるもの)》



“電話”

二人でやるポーズゲーム。

「自分では、考えられないような発想」はとても大切！  
 演劇は、集団による想像行為なのだ。しかし、観客の想像力も入るのか。

自分の個性や表現を見せるものと考えてしまう。

いい演技者は、他者と想像力を共有できる人なのだと思います。

たそた。

## ● カウントゲーム ～ 共通感覚 ～

1. まず、10人位で輪になって内側を向いて立ち、1～50までカウントする。

1人最低1回はカウントする。ただし、その際アイコンタクトなどでキッカケを回さないように。

2. また、2つ、または、3つ連続でカウントすることはOKとする。

例えば、「3・4」とか「18・19・20」など。

2人以上が同じ数字をカウントしたらもう一度「1」に戻る。

この場を全員で共有するという感覚を持つだけで、ずいぶん変わるのでは、ないのか。 B.Y. 藤崎周平

なぜ競争する？(アドバイス！)

この場を全員で共有するという感覚を持つだけでいいから。

## ● 歩行ゲーム ～ ミ ～

1. 6人位のグループを作り、横一列になる。

2. リーダーを定めず、視覚に頼らずに同じリズムで歩く。

必死フボコになる★お互いの身体イメージを共有していただきたい。

グループの共通感覚の密度が上がってくると、

見てる方も引き込まれる。

## ●シンクロジャンプ

1. 教室を自由に歩いてください。10人程度のグループで歩く。

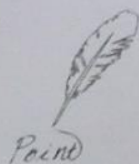
※教室の中に誰もいないスペースを作らない。

常に全体をモニタリングしながら、自分の位置をハブすること。

2. 誰かの合図を待たず、全員同時にジャンプする。



このエクササイズ~のポイントは、先の《カウントゲーム》のように他者とシンクロし、ほかの部分にも意識を配っておかなければなりません。



演劇は観客も含めた集団による想像力の共有が必要

T

今、なぜ上手くいかなかったのでしょうか？

L

同時に幾つかの行為をやろうとすると、結局、すべてが上手くいなくなっています。

T

《カウントゲーム》でC君が「集中力」といっていましたが、集中力というと双眼鏡で風景をズームアップして見ているイメージが強いですよね。けれど、演技では、同時に、幾つかの風景も眺められて初めて集中力となるのです。

世阿弥が「花鏡」の中で「離見りけんの見けん」という言葉を残しています。基本的には「演技には客観的な意識が必要である」と理解されていますが、この考え方を演者側から捉えれば、意識の分散ぶんさんということになります。

## 対面ポーズ

セリノ

それでは2人1組となって、3組前へ出てください。ほかの人たちは見学となります。今までの「ポーズゲーム」は、アルファベットや数字など、僕が何らかの課題を出して、瞬時にそのポーズをとるものでした。今日行うものは、それをコミュニケーションに展開させたものです。

2人が2メートル程距離をとって対面します。最初に1人が相手に対してあるポーズをとります。どんなものでもかまいませんが、なるべく意味のないものがないでしよう。その理由はあとで説明します。相手はそのポーズを受け、感じたままにすぐポーズを返します。キャッチボールならぬキャッチポーズといったところです。それを30秒間繰り返します。

ジャンケンをして勝ったほうが先行でポーズをとります。勝ったほうはあくまでもゲーム開始の仕掛け役なので、ゲーム中ずっと主導権を握るわけではありません。

「対面ポーズゲーム」が行われる。

## 講義13 関係を考える

後期の中心となるのが「対面ポーズゲーム」です。

このエクササイズでも、最初のうちは前期にやった「コミュニケーションの実践と同一ような反応が起きます。それは、「コミュニケーションは意識だけで行うもの」という思い込みです。もちろん、そのすべてを否定するわけではありませんが、身体感覚でコミュニケーションを行うよう指示すると、大方が途方にくらってしまうのです。

でも、それも身体を使ったコミュニケーションに不慣れなだけで、何度か繰り返し返すうちに、内容が少しずつ変わってきます。演技を考える上での重要なポイントが、このシンプルなエクササイズに集約されているのです。

E

先生は意味のないポーズとていいましたが、相手のポーズを見ると、その意味を考えてしまいます。それはいけないのですよね？

最初はどうしても意味で関係を持つとうとする。身体は動かしているものの、意識レベルのコミュニケーションになってしまいうのです。慣れてくれば、身体が自然と動くようになります。今は意味についてあまり考



《対面ポーズゲーム》

え過ぎないように。

それを踏まえて、今度は、見学グループだった人たちにやってもらいましょう。

再び、30秒間（対面ポーズゲーム）が行われる。

どうでしたか？

やっぱり考えてしまいます。説明を受けたばかりなので、考えないようにしようと、ずっと考えていました。

J

T

T

## I

その違いを具体的にいうと？ 相手をつぶさに観察すればいいのでしょうか。見るとは、一方的な行為になります。大切なのは受け取ること。だから「よく見る」とは、見る行為の中に、相手を受け取る姿勢を持つことです。聴く。に聞しても同様です。

このポイントを意識して、もう一方のグループで再び行います。今度は1分間やってみましょう。

再び「対面ボーズゲーム」が行われる。

どうしても意味を求めてしまう傾向にあると思いますが、意味のないやりとりの中にも、コミュニケーションは成立してしまいます。その例を僕の過去のことです。小学生の頃、あまり父親と話しませんでした。何より怖くて、近づけなかったのです。それでも日曜日の午後になると、近くの空き地に行つてよく、キャッチボールをしました。僕がピッチャーで父がキャッチャー。たまに、「ストライク！」とか、「ナイスボール！」などといってくれるのだけれど、それ以外は、僕が無心に

## C

僕は今、「ただ見る」のではなく、「よく見る」といったのですが……。

演技とは、  
相手のなる仕事。

重くためには  
どうしたらいい？

むやみに

重くても  
仕方がない！

相手をただ  
見るだけでは  
駄目だよ

これは

「聴く」

という  
行為に  
関する。

見る = 聴く

見る = 一方的な行為。

11

「私はあなたの発信を受け取りますよー」というメッセージを発する身体を用意することです。

ところが、みんなは、お互いに「私はあなたに発信しますよー」というメッセージをぶつけ合っているように感じられます。出す。ことだけが表現だと思っている。一般的に、表現には「表出」という印象が付きまといますが、その前にまず、「受け取りますよー」という回路を開かないことには、演技は成立しません。出し方よりも受け取り方が大切なのです。

それから注意して欲しいのは、意味やストーリーを続けることで、関係を成立させているベアがいたことです。

F

先生はそうおっしゃいますが、コミュニケーションをとっていると、どうしても、そこにストーリーができてしまいます。

T

結果としてストーリーができてしまったのなら、今の段階ではOKです。しかし、ストーリーを前提に行うのはよくありません。なぜなら、ストーリーの成立に意識が向いて相手を受け取れなくなってしまうからです。先のことは考えず、目の前の相手に対してリアクションしてください。

した。もちろん、演技は見せ物です。観客との関係も成立させなくてはなりません。しかし、今この課題では、相手役との関係の作り方にとり組んでいます。ですから、観客は一切気にしないこと。まずは、相手と関係を持つことを考えてください。

このエクササイズのような意味のないコミュニケーションにおいて、面白いと感じるのは、その人らしさが出てくるケースです。それは、見せようとする意識ではなく、両者の関係の中で、2人の無意識の部分が発動している時なのです。ちょうど回転数の上がった独楽から絵柄が浮かんでくるようなイメージです。

優れた俳優の仕事とは、「私はこういう人間で、今、このように役を解釈して演じています」と説明的な演技に偏ることなく、そういう絵柄、つまり、役から透けるその人間の生き様を手渡してくれる人ではないでしょうか。

演技の実践者自身は、その成果がわからないものです。スポーツにはタイムや勝ち負けが出ますが、演技の場合はそれがありません。だからこそどうしても実感が欲しくなってしまう。このエクササイズというなら、観客の笑いをとろうとしたり、激しく動いたり、ストーリーにのっかったり。すると、関係の中で成立すべき演技が、自らの意識の中で固まってしまいます。

不安かもしれませんが、演技を自分のうちに閉じ込めなくてください。単純なエク

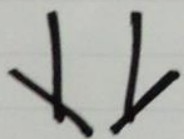
ポーズゲーム

カウントゲーム

歩行ゲーム

シンクロ シンクロ

対面ポーズ



想像、共感(共有)

キャッチボール

差しかえりれた遺言

### 3. 「まほうこんちゅうつかい ドミター・レオ」の「時のふくいん」を振り返りよ!

#### 始まりの記

大抵、この地上には、〈人間〉と、魔の力をもち使い人  
〈ドミター〉、邪悪な〈モンスター〉という三つの種族があった。

IPの二行

ポイント.

「ドミター・レオ」は、

この昔の時代における、作者がふつうは「プロローグ」  
などと書くのに、「始まりの記」というように、  
時代とその本のストーリーのふいふ雰囲気をあわせていた。

#### まとめ

いんしゅうなどのつくり方はさまざまで、

どれも今回やはり、

その物語に合った

始まりました。

より深くすると伝わるのだろうか?

その本、ストーリーによっての始まり方が印象に  
残ると思った。

ナレーターから始まるものや、気持ちを書き表す  
物のさまざまだ。

自宅で簡単ボーカルレッスン **5分**

プロのレッスン内容がマウスピースで実現



# 憧れの歌声に♪



**声が出るなんてもんじゃない！  
「こんな簡単にラクに声が出るんだ！」  
と感動してしまいました。**

ボイストレーニングに効果的

**どうして高い声や大きな声がでないんだろう・・・。**

声の幅みにボイストレーニング

「声がこもる」「声の通りが悪い」などと思ったことはありませんか？

声の小さい人にとって、声の悩みは深刻です。

それは日常生活やカラオケ、仕事にも大きく影響しているからです。

「えっ？&quot;いつも聞き返され、そのたびに自信がなくなる」

「上司に『声が小さい』と言われる」

「声の大きい人がうらやましい」

と、人と話すのが苦手という意識にさせられていませんか。

また最近人と話していて、声が低くて老けて見られることはありませんか？

それはあなたの声帯の衰えが原因のひとつかもしれません。声帯も筋肉なので、年齢とともに衰えてくるのです。

声帯が衰えてくると声のハリ・伸びがなくなり、声に若さがなくなってしまいます。

毎日の発声練習で声帯を鍛えておかないと、若々しい声もだんだんと衰えてくるのです。



## 人と話すのが苦手、カラオケが苦手 という意識にさせるのは・・・

カラオケが上達したい！歌がもっとうまくなりたい！

みんなの前で堂々と歌い「うまくなったねえ」「いつのまに上達したの」と言われてみたい。

でもなかなか声も小さく、高い声ができないために他の人と比べると自信を失ってしまう。



声が小さいと話すことがついおっくうになってしまい、人と話すのが苦手という意識にさせられてしまいます。



また、ボイストレーニングのためのボーカル教室も最近人気を集めています。でも、結構お金がかかるし(一回約4000円～5000円)そのわりには効果がいまいち上がらない。

それに仕事の時間が不規則で、ボイストレーニングの予約時間どおりになかなか行けないなどの悩みもありますね。

「別に自分が好んでこの声になったわけではないのに小さい声しかでないんだからしょうがないよ。別に声の大きさだけが人間の価値じゃないよな。」ってあきらめるのは簡単ですが……。

## もしそんなあなたがボイストレーニングで プロ並みの声が出せたとしたら・・・

考えても見てください。

もしボイストレーニングをたった5分でプロ並みの声が出たら・・・ワクワク、ドキドキ、うれしくなりませんか？

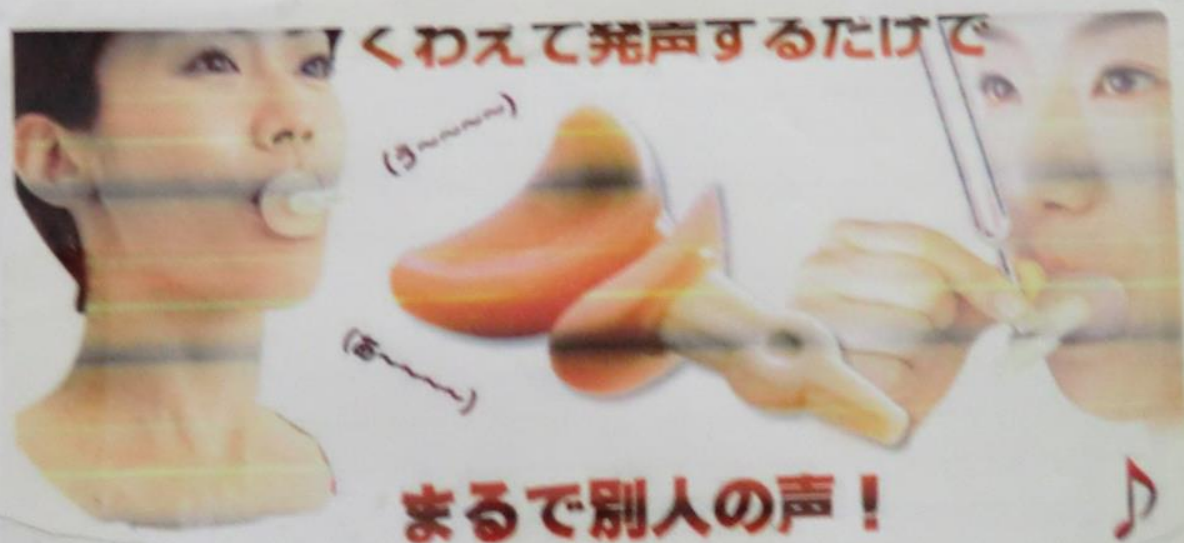
「出してみたい」と思いませんか？

「そんなうまい話あるはずない！5分足らずのボイストレーニングでしっかり声が出たら誰だって苦労しないよ」

そんな方のために、約1年間の開発期間に試作品を何度も作り直し、ついに完成したのが、1日5分のボイストレーニングでハリと伸びのある声が身につく発声練習器「ビューティーボイストレーナー」です。

**自宅で簡単にできるボイストレーニング方法  
難しかったハリ・ノビのある声のコツがつかめる  
「ビューティーボイストレーナー」**

## ボイストレーニング用の マウスピースがある。



プロのレッスン内容がマウスピースで自宅のできる ボイストレーニング方法

「ビューティーボイストレーナー」はハリと伸びのある声が1日、わずか5分のボイストレーニングで自然に身につく発声練習器です。

## 五分。トレーニング

「ビューティーボイストレーナー」を使用したボイストレーニングは、特殊形状のマウスピースを口にくわえて、1日5分「あ～、う～」と声を出すだけで発声機能がアップします。

発声に関係するのどや肺、横隔膜に負荷を与えることで、のどの開きや肺活量が向上し発声機能はみるみるアップ。このボイストレーニングで潜在しているあなたの本来の歌の素質が目覚めます。

のどが開き、声量がアップするボイストレーニング方法

# 大図

「憧れの声でみんなの前でバッチリ歌いたい」

「うまく歌えるようになるボイストレーニングを自宅でしたい」

そんなあなたにお勧めいたします。

## 音程をとりながら ボイストレーニング

付属の音叉をここに当てて  
音程のトレーニングができます

## 声にハリ・伸び (ノド開)

特殊形状のマウス  
だけで自然との

## 腹式呼吸をサポート

空気穴が細くなっているため、  
発声時の腹式呼吸をサポートします。



のどが閉まった状態だと、声量が小さくなり、声の響きも悪くなります。

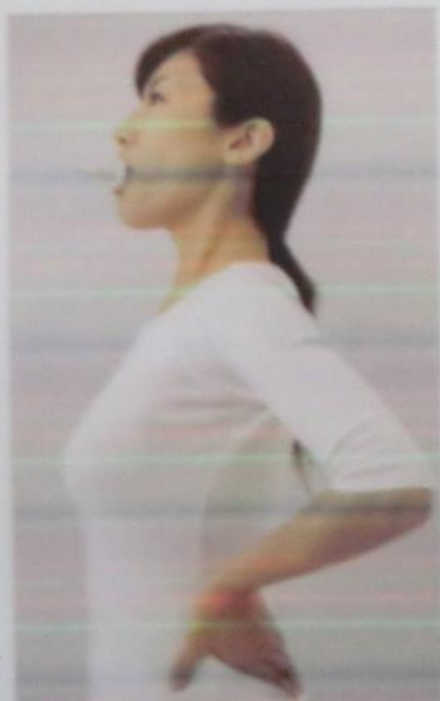
特殊形状のマウスピースをくわえるだけで、閉まったのどが自然に広がり、声がこもらず、声量が大きくなります。

「ノドの開き」のコツがすぐにつかめます。



### お腹の底から声を出すボイストレーニングができる

ビューティーボイストレーナーは空気穴が細くなっているため、ボイストレーニング時、自然にお腹に負荷がかかり、横隔膜を開いて、腹式発声が身につく腹式呼吸をサポートします。



ビューティーボイストレーナーを口にくわえて息を吸う



お腹をへこませるようにゆっくりと息を吐く

さらに、音程をとりながらボイストレーニングができるので、音感が確実にアップします。

●音叉（おんさ。ギターチューニングなどに使われたりする道具）



付属の音叉は全体的にU字形をしていて、底部に柄が付いています。腕の部分を押くなどして振動させると音を出します。それ自体の音は極めて弱いため、音を聞くには柄の部分で「ビューティーボイストレーナー」に触れさせます。すると骨伝導で「ラ」の音が確認でき、普通のボイストレーニングだけでなく、音が苦手な人まで簡単に音程のトレーニングができます。

音痴克服のボイストレーニングにも効果的です。



音の基本 A (ラ)の音程を骨伝導でおぼえます。

決まった音程をくり返しおぼえることで、音程がとりやすくなります。

#### ●骨伝導とは

耳(鼓膜)から音を聞くのではなく、骨(頭蓋骨)に振動を与え直接聴覚神経に伝えるのが骨伝導といいます。

### 消音設計なので人知れずボイストレーニングができる

消音設計のため、周囲を気にすることなくボイストレーニングをすることができます。

いつでもどこでも手軽にボイストレーニングができるので、人知れずあなたもカラオケプロを目指すことができます。

#### 「ビューティーボイストレーナー」を使用した方の感想

- 声が楽にスムーズに出た
- くわえるだけでのどが開くのでのどを開ける感覚を得る事ができた
- 声量が身に付く
- 空気が効率よく出て、口元の力が抜けてかつ舌がよくなる
- のどの負担がなくなった
- 音感が良くなる
- 自然に腹式の空気を使って発声ができる
- 呼吸筋が鍛えられるので疲れにくくなる
- もう声の事で悩まなくなる
- 声を出す事が楽しくなる

発声前のボイストレーニングが好きな時に、簡単にすぐできるのが「ビューティーボイストレーナー」。

次のような時に使用すると良いでしょう。