

先日、研究所の発表会で、先生と研究生の方々の舞台を堪能させていただきました。特に先生がお一人で登場した時、一瞬で会場の緊張感が高まった時は驚きました。「からだ」の統制力がすごいからだ、後で気づきました。

(佐) / ありがとうございます。「マイム」は「ことば」がないのでお客様により強い集中力を要求するところがあります。それが今平城さんがおっしゃった緊張感の源かもしれませんね。舞台芸術は本来、舞台と客席が一体となって作り出される成果です。お客様が集中し、同時にいろいろ想像を巡らせて解釈していただく、そのようなお客様の参加によって「マイム」は生きてきます。確かに集中を長時間持続することは難しいです。だから先に述べたように、短時間でスピーディーに動き、感じてもらうことが必要になります。

佐々木先生の表現のテーマはどのようなものが多いでしょうか

(佐) / 僕は、自然と人間の調和を表現するのが好きです。その場合日本を舞台に使うことが多いですね。例えば木曾川の月夜の川下りや千曲川旅情の歌などのモチーフを使うのは、少し前の日本の暮らしの情景が、自然と人間が溶け合っている美しいものだからです。また今日研究生のHさんが演じてくれた「蝶々」は故マルセル・マルソー（フランスのマイムの巨匠レジオンドヌール勲章を受章。佐々木先生の友人）の代表作ですが、命の愛おしさ、はかなさを観る者に切々と伝える佳作ですね。

インタビューを終えて

佐々木先生を紹介してくれたのは、じつは弊社社員の安藤です。彼女は3年前から佐々木先生のスタジオに通い、週2回のレッスンを受けています。安藤に誘われて練習を2回ほど見学し、発表会も見せていただきました。先に述べた通り、「ことば」のない舞台は、いつの間にかその世界へのめりこみ、演者の一挙手一投足にかたずを飲む状態になる、という素晴らしい吸引力があります。短い時間で「ことば」なしで伝えるのですから、そこで表現されるのは自ずとシンプルでわかりやすいテーマです。しかし、他愛もないテーマであっても、それが「からだ」を用いて表現されると、思わずじんと「からだ」に響きます。「からだ」は多弁ではないが雄弁である、と感じた次第です。

「肉体表現は難しい、それだけが僕が長くマイムに取り組んでこれた原動力です」

佐々木先生のこの言葉が心に残りました。



左より平城、佐々木先生、安藤

公演情報

平成29年6月25日(日) 18:00～(開場17:30)
江戸東京博物館ホール 全席自由 / 3,000円

佐々木博康先生が研究生たちと舞台公演を行います。
チケットのお申し込みは高橋剛商会までお問合せ下さい。



『無料サンプル』のお申し込みは

☎0120-76-5812 9時～17時
土日祝休

050からはじまる電話番号からは03-3576-5811へ

連休のお知らせ 5月3日(水)～7日(日)
上記期間はお休みを頂戴します。



☎ お電話

☎ FAX

💻 インターネット

✉ 郵便

詳しくは同封のお申し込み用紙をご覧ください。

株式会社高橋剛商会 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-16-4 <http://www.balance-alpha.com/jp/>

平成29年4月25日発行

心と身体を「整える」ための情報誌

バランスアルファ便り

第138号

編集・発行 株式会社高橋剛商会 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-16-4 TEL 03-3576-5811 FAX03-3576-5815



ささき ひろやす

佐々木 博康先生プロフィール

1939年東京生まれ。1958年より役者を志し、マイム、モダンダンス等を学び、土方巽の暗黒舞踏派のメンバーとして舞台公演に参加。その後、本格的にマイムを学ぶため、1965年フランスにわたりモダンマイムの巨匠エティエンヌ・ドゥクルー（マルセル・マルソーの先生）の指導を受ける。帰国後マイムアーティストとして舞台に立つ傍ら、日本マイム研究所所長に就任、毎年海外公演もこなし、多数の後進を育ててきた。佐々木先生のマイムは、フランスでの学びをベースに、日本の伝統舞台芸（能・日本舞踊等）の表現や武道（空手・柔道等）の身体運用も取り入れ、伝統と前衛、西洋と東洋、静と動など、一見対立する表現が織りなす深く新しい世界を、身体だけで展開する。その表現内容の多様さにもかかわらず、身体が紡ぎあげる舞台は、はじめてマイムを観る子供や大人にも大きな感動を生み出す。中には先生の演技に魅せられてマイム研究所のアトリエに通いはじめた小学生もいる。

「からだの達人に聞く」
「ことば」を使わない身体表現
「マイムの世界」に触れて……

いよいよ新緑の季節です。山菜はそろそろ天然モノが出荷されはじめ、新タケノコ（孟宗竹）は最盛期を迎えています。毎日の食卓が楽しみな季節になりましたね。皆さまは、いかがお過ごしでしょうか。さて、今月の『バランスアルファ便り』は、マイム（無言劇）アーティストとして活躍する佐々木博康先生のインタビューです。77歳という後期高齢期に入っても現役を貫き、肉体を駆使して表現の可能性を追求され、また多くの門人を指導・教育し続けている佐々木先生にお話を伺いながら、私もがテーマにしている「からだの整え方」について考えてみました。





頭のとっぺんから足先まで 意識を集中させる

1時間に渡る基本レッスンでは、歩く・走る・押す・引く・昇る・降りるなど、作品表現するための土台作りともいえる身体表現が黙々と続けられる。身体の芯がどれだけ整っているかを問われる。

「マイム」という世界へ入ったきっかけ

佐々木(以下佐)／学生のころは映画が好きでね、毎日のように見ていました。そのうち自分も映画の世界で役者として活躍してみたいと思うようになって修行を始めたんだが、セリフを語るのが苦痛でね。なんか嘘くさい。そのころ「マイム」という身体表現があるよ、と教えられ、及川先生(日本のマイムの創始者)のところへ通うようになったら、これにはまりました。「からだ」だけで表現することがものすごく自由だと感じたんです。同時にモダンダンスも始めたけれど、僕はダンサーじゃなくて役者ですから、やっぱりマイムが面白い。とうとう本家本元のフランスでより深く学びたくて、巨匠エチエンヌ・ドゥクルーの門を叩いたのが20代後半でした。

「マイム」という舞台芸術の特徴を教えてください

(佐)／これはあくまでも私が目指している「マイム表現」という意味ですが、基本的な身体運用は演劇(心理表現)、パントマイム、ダンスの三位一体になったものです。それは3つが要素として一体になったもので、いずれも型にとらわれないものでなければならない。さらに、様々な優れ

- た芸術表現を参考にして、人間・自然・宇宙をよく観察し、自分なりの解釈で表現を創作する舞台芸術が、私が目指すマイムのステージです。

参考にされている他の身体表現は？

- (佐)／たとえば能の空間芸術としての意識の持ち方や技術は素晴らしいものがある。ただ我々肉体表現の立場から見ると能は「ことば」を使っています。我々は「ことば」を用いない、「ことば」なしで頭のとっぺんから足の先まで使って明確に表現しなければならないのです。能の歩き方や所作も我々の肉体表現ではもっとスピーディーにしなければならない、時間を凝縮すること、短い時間にどれだけ密度の濃いものが表現できるかが問われます。

「マイム」の訓練とはどんなことをするのでしょうか？

- (佐)／まず「からだ」の各パーツを個別に動かせるようになることが基本です。頭、顔、胸、手、足、手のひら…すべて意識的に思い通りに動かせるようになること、その次にそれらを統制して「からだ」全体の表現ができることへ進みます。このようからだを扱えるようになり、(個々のパーツを)意識せずに「からだ」全体で一通り表現できる身体ができ

あがるまで、週3回のレッスンで3年間ほどかかります。

さらにここから表現したい内容を、お客様が見て“わかる”ように表現する、という技術が必要になります。同じ「歩く」という表現でも、子ども、若者、壮年、老年では全く違いますし、男女でも違う、元気な時と落ち込んでいる時では違うし、「歩く」だけで喜怒哀楽も表現できます。また「マイム」では「ことば」を使えませんから、今演じられているものの時代や環境という背景や、今手に取ろうとしているものが、ビールジョッキなのか、ワイングラスなのか、おちょこなのか、ものそれ自体を肉体表現でお客様に理解してもらわなければなりません。このように観ている方に、背景や“見えない”大道具小道具までも「からだ」の動きだけで一瞬でわかってもらえるようになるまで10年はかかると思います。実はここまでできて、ようやくスタートラインです。ここから本当にお客様を心から感動させる舞台芸術の領域に入ります。これ以降、表現内容の広さを作り出せるのが、他の肉体表現の訓練です。僕の場合、日本舞踊、太極拳、空手、ボクシング等を個別に習っていたことが役立っています。

加齢による肉体の衰えを克服する方法があれば教えてください

(佐)／「マイム」ってね、それ自体が一種の健康法なんです。僕の弟子で有名になって独演会したりしているSは、そもそも身体が弱って治療不可能な病気にかかっている、何とか健康になるために「マイム」の稽古に通いだした。そしたらいつの間にかすっかり丈夫な人間になりました。「マイム」は他の舞台芸術、肉体訓練と違って、過激な動きや肉体を限界まで酷使する練習法は一切取りません。アスリートのように部分的に過剰に鍛えるということもしません。からだへの意識を高め、自在に動かせることが身体訓練の中心です。加えて、表現を考え、実践してみるという活動も行う、つまり「からだ」と「脳」をバランスよく過剰にならないように使い続ける、そしてその姿をお客様に見てもらおうのです。これこそ究極の健康法でしょう。

確かに歳をとると衰えがくる、でもそれは脳の衰えであって、肉体的には表現に困るような衰えはないと思います。少なくとも手先や足や頭などパーツの動きは問題ありません。ただ平衡感覚は衰えますね。明るいとこなら問題ないが、暗い舞台で

- 動くときは平衡感覚が狂ってちょっと困ることがあります。そこで今は普段から目をつぶって動く訓練をしている。目が見えない状況でも平衡感覚を失わずに動けるからだに鍛え直しています。今までは無意識にできていたことができなくなったのだから、今度はもう一度訓練によって意識的に動けるようにするのです。少なくとも表現者としての意欲は全く衰えません。やりたいこと、試したい表現が次々とアイデアとして湧いてくる。

肉体酷使のないマイムはとても良い健康法



昭和年代を思わせるアトリエ壁には「頭」先生のマイム人生の歩道を感ぜさせるポスターや写真が

ご自身が普段からだを整えるために心がけていることはありますか？

(佐)／何かな、食事と睡眠もとりわけ特別なことをしていないけど、僕はお米が大好きでね、おにぎりが一番の好物なんです。健康食品は何も摂っていません。夜の犬の散歩の際に公園で腕立て伏せしたり、空手の突きをやったりすることくらいかな。だからマイム自体が健康法なんです。

佐々木先生にバランスアルファを飲んでいただきました！



(佐)／へーっ、飲みやすいですね。特別な味がしないし、これなら飲みつづけられますね。何に効くの？免疫力の向上？それはいいですね。僕はこれまで大病したことがないんですよ。3年前に自転車で転んで肋骨を折る大けがをしたくらいです。でも、家内が病気で体調が悪いことが多いので、いま毎晩介護しています。さすがに十分に寝れないときには疲れがたまります。そろそろ何か試したほうが良いかもしれませんね。