

新井純による「俳優のための声のワークショップ」の記録

第1回 5月10日(火)

- 自分の体の歪みとクセを知る
 - 腹式呼吸を再確認しよう
 - それぞれの声の問題について向き合う
 - ペアを組んで相手に声を届けてみた
 - エバリエーション（再評価）
-

初回なので、まずはウンプテンプ・カンパニーの主宰、長谷透から講師、ならびにファシリテーターを務める新井純さんの紹介。

長谷 透「新井さんは先輩であり、テント芝居でつちかってきた声の出し方など、皆さんにシェアしていく良い機会になるでしょう」

「今回は声をめぐって交流しあえるといいなあと思います」

紹介を受けた新井純さんは

純さん「7回、全力をつくして伝えていきたい。自分が言うことはいくつかあることのひとつであり、すべてではない。疑ってかかってほしい。そして、わからないときは質問をしてください。なんとなくやってはいけません。そして、稽古場と一緒に、いかに他人の駄目出しを自分事として受け止められるかが大事です」

とりあえず参加者一同は自己紹介する。

名前を言ったあと、純さんが主導し、体をほぐしていく。

一同、車座になり、あぐらをかいて床に座る。

まずは骨盤を開いていく体操をするという。

あぐらをかいてやるストレッチ。 前傾、右、左の順で

純「さん自分でなるべく深いと思う息をして下さい」

ここから、一同、スーハー、いつもより意識的に呼吸をしながら、純さんの指示に従う。

あぐらをかいたまま、手を前に投げ出して、深いおじぎをする。ゆっくり、前に投げ出した手を伸ばしていく。

お次は、自分の右足の側に両手を伸ばし、深いおじぎ。息をしながら、どこ伸びているのか、どこが縮むのか、確認しながら。つい浮いてしまう右側のお尻が上がらないように気をつけながら。

右側の次は左側。

もう一度、あぐらをかいたまま手を投げ出しての深いお辞儀。

純「決してはずみでやらないように！息を吐いて、伸びる。詰まってる感じたら、体をゆすって通りをよくしましょう」

と、言いながら実践する純さん。

あぐらの姿勢から両足裏をつけてのストレッチ

あぐらをかくようにして座り、両方の足裏をぴったりとつける。

頭のでっぺんのつぼ、百会(びゃくえ)が上から糸で吊られているイメージをもちつつ、息を吸いながら、**contraction**。(お腹にあるツボ・丹田に息を入れていくと、お腹がへこんでいく)そのまま吐きながら、自然と前へ前へと体を投げ出して前傾しながら、吸って、吐いて。吐きながら、まっすぐ、まっすぐ背中から伸びて、自然と弧を描いて起き上がっていく。尾てい骨から背中をまっすぐにして。体の他の部分には力を入れないように。骨盤の上にまっすぐ乗っていく。

純さんは一人一人の背中に触れて、体をチェックしていった。

今度は開脚して、フレックスを保ったままのストレッチ

両足を広げて、足先をフレックス。(膝を上に向け、つま先もしっかり直角に曲げていく)

開脚は無理して広げすぎないように。

右手を挙げて、弓なりに、左側にゆっくりしなっていく。

息を吐きながら、吐ききったら、まっすぐの姿勢に戻して。

このとき、倒れる側にばかり力をかけず、伸ばしている足が浮かないように、伸ばしている足もまっすぐ、足先から引っ張られている力を感じる。骨盤を立ててストレッチをしてゆく。

(骨盤が立つ感覚がつかめなときは、片足を内側に曲げてみるとよい)

右側が伸びたら、左側ものばす。ゆっくり息をしながら、戻って、吐いて。

前に伸ばした足を閉脚してのストレッチ。

まず、足を前に伸ばし、閉脚したあと、膝下をシェイク(軽く上下にゆすって、リラ

ックスさせる)

息を吐きながらフレックス。吐ききったら、足をゆるめる。
ゆっくりと息を吐きながら何度も繰り返す。

■お尻歩きをしてみよう

足を降ろしたのち、足を前に投げ出したまま、お尻で歩く。
使っていない部分はリラックス。
純さん「余計な力は余計なところに入れないことが基本です」

自分の体の歪みを知るため、『まっすぐ』を意識する

壁際で、あぐらをかいたあと前傾し、尾てい骨から起き上がる。
背中と壁がくっつくイメージで、上体がまっすぐな状態をつくっていきます。あんまりにも背中が反ってしまう人はタオルを入れてもよいでしょう。
起き上がってはもう一度リリース(倒れて)し、さらに意識的に起き上がる。
肩の力を抜き、背骨で自分の上体を支える、頭の後ろも壁につけるようにする。

■『まっすぐに立つ』

壁にかかとをつけて、まっすぐ立つ。これも肩の力を抜き、脱力しながら、息を深くしながら。
膝裏と腿裏はすこし壁から離れているのが普通だ。
それぞれにまっすぐの状態を掴み、尾てい骨を立て深い息をする練習をする。

■他人に歪みをみてもらう。

参加者同士、ペアを組み、互いの体の歪みを見ていく。
はじめに、一人が仰向けに寝て、リラックスする。
足は必ず外輪、つま先を結ぶと扇形になる形にして。
パートナーは寝ている人の足元にたち、肩と腰のラインが平行かどうかをみていく。
頭の側にもたって、どちらか一方の肩が上がっていないかチェックする。
純さん「直されたら、意識してね、クセを覚えておいて。はい、チェンジ」
こんどは観察者であった参加者が寝ころがり、パートナーのチェックを受ける。

■仰向けの次はうつぶせでのチェック。

パートナーが背中をさすり、背骨の曲がり具合を見ていく。
足は必ず、外輪つまり、ハの字になるようにする。

チェックポイントは肩と骨盤が平行かどうか。
これも互いに交代し、チェックし合う。
パートナーや純さんに指摘された場所を覚えておこう。
純さん「ゆっくり起き上がり、座って下さい」

腹式呼吸の説明

一同、座して純さんのお話を聞く。純さん
「よく、胸式と腹式があるっていうでしょう？ みんな、腹から声を出せって言われていると思います」

ここで、純さんは腹式呼吸の仕組みを解説してくれた。腹式呼吸とは、腹筋を使いおなかを膨らませたり、引っ込めたりすることで、横隔膜を上下させ、肺に空気を入れたり出したりします。ちょうどおなかがアコーディオンのジャバラの部分のようになっていて、息を吸い肺に空気が入り横隔膜が下がり、おなかは前や横に広がる。おなかが引っ込むことにより横隔膜が上に戻る。肺に入った空気が押し出され口から息が吐き出される。

■簡単な説明のあと、すぐに実践に移る。

あぐらをかいたまま、お尻で床を押し下げ、胸に手をあてて、お腹の袋をいっぱいにするようにしながら息を吸ったり、吐いたり。

一人一人の胸に手を当てて、一同の呼吸を見る純さん。

■お次は仰向けでの腹式呼吸。

一同、再び仰向けに寝て、片手を胸にあて、腹式呼吸で、吐いて、吸ってを繰り返す。鼻で息を吸って、息を吐くとき、お腹がへこんでいく。

純さんがひとりひとり、息の入り方を見ていった。

■うつぶせになって、腹式呼吸の確認。

うつぶせはもともと胸が圧迫されるので、腹式呼吸がやりやすくなる。

息を吐ききったら、股関節を開いて、足は外輪で、密度の濃い息をして。お腹を袋のようにして。

■うつぶせのままのハミング。

純さん「大きい声を出そうとしないでいいからね、お腹の中の風船の形を意識しながら」

「感じがつかめたら、大きい声をだしたり、自分でこんなふうにしたらどうかというのをだしてみてね」

■そして、ハミングから次第に母音にしていく。

一同 「んんんあああああああああ」

静かに、空間が震えるようにして、息が音に変わって行く。

続いて、ハミングから母音、母音から次の母音へかえていく。

「あああああえええええええ」「いいいいいいあああ」「ううあああああああ」等々。

■再び起き上がり、足を組み、楽に座る。大事なものは骨盤を立てること。

骨盤が立っているかどうか分からない人は正座して、お辞儀をするような感じでゆっくり動くと、骨盤を意識しやすくなる。

■今度は座ったまま、ハミングから「あ」「え」「い」「お」「う」

何度か繰り返して言ううちに、「あえいおう」とつづけて言い、何度も何度も繰り返す。

純さん「声に出してみても、体のどこで響いているかわかる？ あ、え、い、お、う、1音ずつ、響きく場所が違うはず。

「口の形で母音を作ろうとしない。アゴを「あ」と落とす感じで楽に「あ」を言う。日本語の母音は舌の動きが重要であり、唇の形で言葉を作っている訳ではない。それでもつい口をはっきり開けて、と言ってしまふ。舌の動きがうまくいっていないから、うまく声が出ないのです」

■純さんの言葉をきいて、一同もう一度、意識的に「あえいおう」

何度も何度も、「あえいおう」「かけきこく」

ここで、純さんがアンケートを配る。

一同が回答を書いている間、純さんが喋る。

純さん「ここまでやってきたことは、基本中の基本、体の整え方です。毎日やるのがオススメです。どこまでやったから終わり、というものではありません。また、台詞とは何なのか、演じるとは何か、とは別問題ですけど」

「喉が渴いたときや、起き抜けにハミングをすると声帯が鍛えられます」

「体をまっすぐにして、深い息をすることを心がけていきましょう」

■一束の間の休憩一

書きながら、休憩を挟むことになる。

真剣な面持ちのまま、水を飲んだり、用を足したりと、せわしく過ごす一同。

休憩後、車座に座り、書き終わったアンケートを隣の隣の人に渡し、一人ずつ読み上げる。

そこで、一同参加者の名前をあらためて知る。

(アンケートについては別紙まとめたものがあります)

■次に、一同二回ずつ「あえいおう」を言う。

純さんが一人一人チェックし、アドバイスを言う。

「息を十分に使って、落ち着いて」

「肩の力を抜いて、楽に、誰かに言ってみよう。意志が働くと伝わる」

「胸を柔らかく」

「手を前にして、少し、前のめりになると、力が抜ける」(前のめりになると、力点が腰になるため。)

「口を必要以上に動かさないで、口腔をあけて『あ』を言ってみて」

「喉をつめない、支えが甘い」

ペアを組んで、「あいうえお」を言い合う

一つのペアと隣のペアの間をじくざくになるように並べて、声が混ざらない工夫をしたあと、それぞれのパートナーに声を届ける試みをはじめます。

聞こえなかったら近づく。聞こえたら、パートナーがオッケーをだし、さらに離れてみる。

互いに言い合い、声を聞きあう。

■続いてパートナーが体の向きを変える。

「あいうえお」をパートナーの背中に投げてみて、声が届いたら、オッケー印をつくってもらう。これも互いに言い合い、声を聞きあう。

純さんは一同に「どうだった、と感想を求める」

参加者①「言い放つと、かからない」

純さん「意識することね、やみくもだと拡散する」

参加者②「あいうえおって何気なく言うと拡散しちゃう。喉に引っかけて出すと伝わった

純さん「抵抗があったほうがいいのか？」

参加者③「おはよう、とか話しかける言葉で言ったあとに、あいうえおを言ったほうが伝わった」

純さん「意味ね」

参加者④「なんというか、感情的な感じで、あなたですよって思いながら言ったら、ほわっとしちゃった。おまえだよ！ ぐらいのほう伝わった」

純さん「それは台詞にも使えるわね」

参加者⑤「大きい声を出せばいいでもんじゃない、いろんなことを考えなきゃいけない」

再びうつぶせになって、腹式呼吸のおさらい、そして声をだす

風船をふくらますように深呼吸。

ハミングしてみましよう。

■次は一番小さな音でハミングして、

野原の広いところで空間を埋めるつもりで声を大きくしていきます。

深呼吸を三回して、ゆっくり起き上がってください。

1日目の終わりにエバリエーションをする（再評価）

一人ずつ、今日の感想を言っていく。

純さん「課題がクリアな人も時間がかかる人もいる」

ここから、参加者①から⑯の感想と純さんのコメント。

参加者①「人を見ていると、皆それぞれ違うことがわかる。自分の課題について、明確ではないけれど、これからわかると思う」

参加者②「今まで声について向き合ってなかった。自分の息が浅いことに気が付いた。吸うのも吐くのも筋力を使うなあ」

参加者③「ハミングから言葉に変えただけで、音が続かない」

純さん「もっと息を有効に使って」

参加者④「ハミングの小さい音が難しかった。途切れてしまった。日頃の体の向き合い方、大切さを知った」

純さん「やってて面白くなるといい。開拓すればどんどんできるようになる」

参加者⑤「今日、たくさん呼吸をした。普段深い呼吸をしていないことを気が付

いた」

純さん「朝晩ちょっとでもやるといいわよ」

参加者⑥「あらためてやってみて、問題を再確認した。喉をゆるめ、リラックスして声を出したい。自分の声が一直線でしかない気がする」

純さん「とりあえずまずぐなことはいい。響く感触をほかでも感じて」

参加者⑦「今までなんとなくにやっていたことこうやろう、と思った」

参加者⑧「使うべきところを使わずに無駄なところで喋っていた」

純さん「丹田(臍から指四つ分下のツボ)を意識して喋ってみたら？丹田に異物入れ、ベルトをして喋る、なんてのがよくやる練習方法」

参加者⑨「声と向き合う、体と向き合う、知らないことがたくさんある」

参加者⑩「息をお腹に入れるというのはやったことがあったが、脇腹から後ろに入れる、というのは初めて。少しずつ後ろまで息が入るようになった」

純さん「訓練すればお尻のほうまで息が入る。オペラ歌手なんて、完全に息を入れちゃうから、ウエストがないのよ。」

参加者⑪「単に大きい声を出すのではなく、方向性が大事だと思った」

参加者⑫「普通に息を吐いていると続くのに、ハミングするとすぐ途絶えてしまう。あと、声を出そうとすると構えてしまう。普段と『さあやろう』というときの声が違ってしまう」

参加者⑬「息は鼻から吸った方がいいですか？」

純さん「鼻から吸った方がいいわよ」

参加者⑬「鼻がつまってて、吸うのが苦しい」

純さん「首の付け根を暖めるか、鼻柱のツボを刺激するシールをはるか、何かして治してください。鼻が詰まっていると、台詞をすまして喋れないわよ」

参加者⑭「ストレッチが大事だと思った。ふだん体が硬いので…」

純さん「やってみるといいかも。脱力がうまくできたので、のばすことをやるといいわよ」

参加者⑮「自分は時間がかかるタイプだと思う。苦手意識がある、クセがあると思う。どうしても喉がかたくなってしまいます」

純さん「呼吸はどうだった？」

参加者⑮「鼻が苦しかった」

純さん「鼻は治して」

長谷さん「鼻うがいなどして、粘膜を鍛えてみたら？」

参加者⑯「脱力が苦手です」

参加者⑰「気が付くと力が入っている。気付いたら、伸びるべきところが曲がっている。自分の体ではないような感じがする。私は体が固いけれど、柔軟をきちんとやろうと思った」

純さん「あなたの場合、はずみで体を動かしたら駄目よ。無理は駄目。体が伸びることを意識して。体育会系の人はずいずいってやりがちだけれど、それじゃ駄目。そうすると、固い筋肉が出来てしまうからね。俳優は柔軟な筋肉をつくらなくては」

参加者⑱「まっすぐに立つ、体を緊張させないなど、自分をコントロールするのはすごく難しい。それを体験できたのがよい経験」

純さん「自分がやってみなければ駄目。声にしても体にしてもすごく具体的なこと。自分で試行錯誤してみて」

一同に宮沢賢治著「貝の火」の二枚ほどのプリントが配られる。

次回からはこのテキストを使って、滑舌や、言葉を喋ること、をやっていくという。

なので、テキストを読んできてね、と言って、今日のワークショップはお開きになりました。

★レポーターのまとめ

今回のストレッチは基本的なものであり、レポートがわかりずらかった場合、演劇や声楽のハウツー本を紐解けば載っているものもある。

しかし、純さんが言ったように、なんとなく、それっぽく間違っただけの使い方をしてしまうのが一番いけないのだ。

今日、純さんは一同の体を見、間違いを的確に直していった。

今後、それぞれ自覚的に体を動かせるようになると思う。

ワークショップ第2回 5月11日

●一回目に続き、自分の体を自覚するためのストレッチ

- ハミングから母音へ、リラックスして声を出す
 - 「ハ・ハ・ハ」スタッカートで一気に息を吐き出す
 - 「あいうえお」と相手に言うことで、舌の動きを確認
 - テキスト「貝の火」を車座で読んでみる
 - テキスト「貝の火」を小グループに分かれて読んでみる
-

皆、固い面持ちで集まる。

前回の復習も兼ねて、あぐらをかいて行うストレッチからスタートする。

一回目と同じあぐらでの体操。前傾、右、左の順で

まずは骨盤を開いていく体操をするという。(あぐらでの体操①前傾。)

あぐらをかいたまま、手を前に投げ出して、深いおじぎをする。

純さん「骨盤をたててください」「吐いて、吸って、この繰り返しを三回」

右側にうつって

純さん「地球のはてまでずっと伸びていく感じで」

これも吐いて吸ってを三回。

ゆっくり起き上がって、左側も吐いて吸ってを三回。

足を前に伸ばして閉脚してのストレッチ

まず、足を前に伸ばし、閉脚したあと、膝下をシェイク(軽く上下にゆすって、リラックスさせる)

息を吐きながらフレックス(足首をたてること)。吐ききったら、足をゆるめる。

途中で意識がとぶところがないようにやっていく。

リラックスしたあと、今度はつま先をポイント(つま先を倒してまっすぐに)にする

息を吐きながら、力はいれないで。

足のまっすぐの線を感じながら。

一回、思い切ってつま先を地面のほうにつけるようにする。

息を吐きながら、なおかつ、あまり無理に地面につま先をつけようとしなくて、はい、もう一回。
終わった後は、リラックス、そして膝下のシェイク。

座位で両足裏をつけてのストレッチ

あぐらをかくようにして座り、両方の足裏をぴったりとつける。

頭のでっぺんのつぼ、百会(びゃくえ)が上から糸で吊られているイメージをもちつつ、体は吐きながら丸まって、いく。吐きながら、まっすぐ、まっすぐ背中から伸びて、自然と弧を描いて起き上がっていく。背骨の下から、尾てい骨のあたりから伸ばしていく。

純さん「必ず、個人個人でくせがあります。まっすぐのつもりでも、まっすぐではありません」

体の軸をひねるストレッチ

あぐらをかくようにして座ったあと、右足をたて、左腿の外側に足裏をつける。

まずはリラックスして呼吸をしながら、右膝をかかえる。花が開くように、右手の平を上に向け、ふわあっと半円を描いていく。このとき、お尻の山が離れないようにする。また、肩に力を入れなくて、体の軸は天井から吊られているイメージで。

純さん「どこが伸びているかわかりますか？」

一同「……」

それでは、とばかりにこのストレッチをさらに効果的にする方法を指し示す。

あぐらをかくような形でおりにまげている下の足を、上の足を抱える自分と平行になるよう、角度を変えてみて、と。

すると、試そうとして、前に倒れてしまう参加者も現れる。

純さん「いい体勢で伸びていかなくては。足が曲がるのはかまわないから、お尻が離れないように。さっきより5mm先を見て、もう一度」

これも右足と左足を入れ替えて、反対側もやっていく。

肩を上げすぎないように、余分な力を入れないように。

開脚してのストレッチ

両足を広げて、足先をフレックス。

開脚は無理して広げすぎないように。

右手を挙げて、弓なりに、左側にゆっくりしなっていく。

息を吐きながら、吐ききったら、まっすぐの姿勢に戻して。

このとき、倒れる側にばかり力をかけず、伸ばしている右足が浮かないように、

伸ばされいてる力を感じる。

純さん「自分で感じる、自分で意識する。一つずつ身に付けて！」

片膝立ちでのストレッチ

片足を立てて座って(控えの姿勢)、息を吐きながら、立てている膝を抱える。すると、折曲がっている反対足のアキレス腱が伸びていく。

純さん「伸びてますか？」

一回戻して、さらにもう一回。足首の力を抜いておこなう。

反対側も同じように深い息をしながらのストレッチ。

仰向けでのストレッチ

仰向けに寝て、まずはひざをシェイクしてリラックス。

両腕を十文字になるよう、まっすぐにする。

右足を持ち上げて、膝を九十度になるように曲げていく。

そのまま、右足を左側の腿の外側にゆっくり傾けていく。右足が地面に着く人はつけていく。

ゆっくりと戻して、反対側も同じようにひねっていく。

すっきり吐いて、すっきり吸って、ゆっくりと。

純さん「いま、何をやっているかわかるかな？ 体の中側の筋肉を動かしているんですこのストレッチでは、腰と脇腹の中のほうの筋肉を動かしていると思います。そういうことを感じながら動いて下さい」

仰向けでのストレッチ2

寝たまま両手を万歳して、両足閉じたまま膝を立てる。

体の上と下がそれぞれ引っ張られるのを感じ、足も自然と伸ばしてゆくが、床についている腰が浮いてしまう前に足を止める。

純さん「お腹の風船が膨らむので、手足が上下に押し出される感じ。自分でさぐってみて」

一同、探りながら、息を吸ったり吐いたりする。

うつぶせになり、足を外輪にして、体をまっすぐにする

息をしながら、五回ちゃんと息が腰のあたりに入っているかどうか確かめる。このとき首に力を入れずに。

純さん「いきなり大きい声を出さないでいいですから、吐く息に音がのってくるイ

メージで」

ハミングから母音へ、声を出してみる。

■「んんんああああ」といった風にしながら、「あ」、「い」、「う」、「え」「お」

体が緊張しないように。あれっと思ったら、体をゆすってみて。母音が五つ終わったら、体を揺する。何度かやったあと、再び普通の呼吸に戻ってゆく。

スタッカート

体に入れた息を一気に吐き出して『ハ』と言ってみます。

純さん「あんまり大きな声でなくてもかまいません。三回続けて『ハ・ハ・ハ』、と言ったら、休符を入れて、またハ・ハ・ハと言ってみましょう」

息が腰まで入っている人は「ハ」というたび、腰がバネのようにしてふくらみ、言葉が終わった瞬間、バネが戻ります。まるで腰のあたりに蛙でも飼っているかのように、ハ・ハ・ハ、と跳ねては戻るのを繰り返す。

腹式呼吸のコツがつかめないでいると、腰が全く動かない。

純さんはなかなか出来なくて苦戦している参加者の腰に手をあて、

純さん「五十本のロウソクを一気に吹き消すつもりで。声を出そうと思わないで」
その間も他の参加者は「ハ・ハ・ハ」

蛙の合唱のように、空間を振動させる声が響きつづけていた。

■ここで、一旦休憩。

ペアになって、言葉を伝えあい、自分の欠点を知る

休憩後、ペアを組んで、互いに「あえいうえおあお」と、五十音すべてを伝えあう。

「あえいうえおあお」「かけきくけこかこ」「させしすせそさそ」「たてちつてとたと」「なねにぬねのなの」「はへひふへほはほ」「まめみむめもまも」「やえいゆえよやよ」「られりるろらろ」「わえいうえおあお」ペアによっては、「がげぎぐげごがご」「ぎぜじずぜぞざぞ」「ぱぺぴぷぺぼぼ」まで。

純さん「一回ずつちゃんと舌を動かして。声を出そうとしないで、お腹からふっと出るイメージで」

どのペアも五十音が終わったところで、

■一同、車座になり、ペアに指摘された自分の欠点を言うよう促される。

参加者①「ハ行がぬける」

参加者②「唇をそんなに動かさなくともいいかも」

参加者③「母音の真ん中らへん、『い』『う』とかが聞こえない」

参加者④「濁音が聞いてもらえなかった」

参加者⑤「『う』の行が意識しないと聞こえなかった。」

参加者⑥「『れえー』が『え』と聞こえてしまった」

純さん「それは母音がたちすぎるのかもね」

参加者⑦「わえいうえおあお、『えーお』と流れてしまい、言葉がはっきりしなかった」

参加者⑧「はへひふへほはほの『ほ』は意識してとめない駄目かもしれない」

純さん「語尾をのんじゃうのね」

参加者⑨「ア行は平気なのに、『う』の子音が苦手」

参加者⑩「させしすせそさそのとき、『すー』になっちゃう」

純さん「(参加者⑩のさせしすせそさを聞いて)さしすー、とかあいうー、だと思っているのかもしれない。『う』でいい」

参加者⑩「う」

参加者⑪「あえいうえおあおの最後がどうしても『うお』になってしまう」

純さん「(参加者⑪のあえいうえおあおを聞いて)続けるとき、いい加減になっちゃ駄目。一音ずつ、舌の位置をちゃんとして喋ること」

参加者⑫「母音が聞き取りにくかった。『サ行』が広がらないように、焦点をあてて喋ることを意識するようになった」

続いて、テキスト「貝の火」をワンフレーズずつ読んでいく

車座のまま、ワンフレーズずつ、テキストを読む。読んでいると、純さんが気になる点を指摘する。

純さん「うさぎの『う』」

純さん「語尾の『す』消えない」

純さん「しろいの『し』」

純さん「子供の『子』(参加者に)カ行を言ってみて。」

参加者「かけきくけこかこ」

純さん「今はカ行の舌の動きが十分ではないかな」

純さん「声がちいさい」

純さん「二つ目をちゃんと言い直して。『もううれしく』の『う』」

■続いて、ワンフレーズずつ隣の人よりもテンションをあげて、落ちないで読

んでみる。

- お次は、ワンプレーズずつ、隣の人よりもテンポをあげていく。テンションが落ちないように、最初の方はゆっくりめで。

みんなやさしく、ゆっくりめから少し早いくらいでうまくまわる。

純さん「みんな優しいのねえ、意地悪して一気に早くする人なんか出ないし」

- 続いて、ワンプレーズずつ、小さい声からだんだんと大きな声にしていく

純さん「小さくても聞こえる声で。小さくてもはっきり言って。意味を伝えて」

- ここで参加者に質問「声をつぶしたことがある人は手をあげて」

何人かの参加者がおずおずと手を挙げる。

純さん「それはどういときだったの」

参加者①「スモークで」

参加者②「風邪をひいているときに無理して大きな声をだしたときに」

参加者③「会場がちょっと大きかったときに、一生懸命出しすぎた」

- 純さん「今度はワンプレーズずつ、大きな声から小さな声にしていきましょう」

大きな声から、小さな声で、最後はささやき声くらいの大きさになって一周読み回していった。

純さん「こういうときってどういうことを考えながらやってる？」

参加者①「なんか、流れを受け継ぐ」

参加者②「ちっちゃな人を自分の前に想定して」

純さん「小さい声から大きい声より、大きい声から小さい声のほうがよくできたのは、どうしてかしら？」

長谷さん「それは前の人の状態を受け継いだからだと思う」

- 立ち上がり、円をシャッフルたのち、再び読み回していく

立って、ワンプレーズずつ大きな声から小さな声へ。前の人の状態をよく感じながら。

途中、一度声が大きくなり、慌ててやり直す参加者もでる。

純さん「何を感じた？」

参加者①「ガンってやったら、大きくすぎた」

参加者②「階段を降りていくイメージで」

参加者③「(自分の順番になったとき)思ったより小さかった。なりでいった」

参加者④「声が小さくなればなるほど、テンションは上がった」

純さん「やっててどういう感じがする？」

参加者⑤「隣の人に敏感になる」

グループに分かれて、それぞれ「貝の火」を自由に読んでみよう

本日の参加者は13人。

一同「1、2、3」と番号をいい、1グループ5人、2グループ4人、3グループ4人に分かれる。

純さん「グループごとにつくって、読んでください。一緒に読んでもいいし、役に分けてもいいです。やり方は自由です。今から十五分後に発表しますよ、相談して決めてね」

1グループは 合田、田中、成田、岡野、早坂

2グループは 薬師寺、蜂谷、大迫、吉川

3グループは 西山、寿々、森勢、倉澤

それぞれ、固まって相談を始める。

1グループは早々と読み始め、読みながら役割分担を決めていく。

2グループは同じ学校の出身者が多く、和気あいあいとした雰囲気。

3グループは方針を練りながら、話し合いながら作っていた。

発表

もうちょっと時間が欲しいとの声を受け、二十分後に発表となる。

1グループから順に発表していくという。他の参加者は発表を聞く。

■1グループ（合田、田中、成田、岡野、早坂）

座して、静かに語り出す。

成田「貝の火。宮沢賢治」

冒頭は女性陣が細かく、点で区切った文章を読んでいく。

兎の子、アモイの台詞は田中が担当。

岡野がツバメの子を担当していた。

擬音は女たちで重奏して語っていた。

印象

参加者①「面白かった、テキストをどう分けているのかわからなかった。感情で話しているのが楽しい」

参加者②「女四、男一のバランスがよかった、男一が一人勝ちだな、と思った
純さん「やるほうで、どうしようこうしようというのは？」

早坂「ホモイをたたせようと思った」

成田「擬音をそれっぽくやりたい。最初のほうを細かく区切ってしまったから、最後は急いでしまった」

岡野「個人的には考えていたとこまで、五割くらいいったかな」

早坂「みんな一緒に読むところをもっと声を合わせたかった」

純さん「ホモイ役になってどうでした、数馬くん」

田中「急だったので…。慌てた」

岡野「全体的に動けたらよかったかな」

■2 グループ（薬師寺、蜂谷、大迫、吉川）

蜂谷「貝の火」宮沢賢治

はじめ4人は座していたが、途中、読みながら立ち上がり出す。

このグループはそれぞれがひとつの感情を担当していることが見る側にわかりだす。悲しみを担当する吉川がしゃがみこみ、怒りを担当する大迫が前のめりに、吉川にせまっていく。なだめるように、読みながらあたふたする薬師寺と蜂谷。

印象

純さん「やるほうはどういうふうに決めていったの？」

吉川「それぞれ、別々のシチュエーションで誰かに伝えよう、そういう流れで」

蜂谷「はじめは、みんな別の場所にいることにしようか、とかも考えたのだけれど、『喜・怒・哀・楽』でやってみようということになって。

薬師寺「何回か読んでみたら、関係性があると面白いなあ、と」

大迫「座ったまま、一文ずつ読み回して行く予定が、立ったりして、自分の感情でよみすすめていった」

早坂「居酒屋のグループみたいだった」

大迫「なるほど、そういうふうを受け取られるのか、と思った」

長谷さん「面白かったところは、偶然性のおもしろさ、役割ごとの。あとは、物語性の解体を狙ったのかどうか。」

純さん「そうね、このやり方だとこのテキストじゃなくてもよくなっちゃう」

長谷さん「物語と役が会える瞬間があるといいね。」

■3 グループ（西山、寿々、森勢、倉澤）

寿々「貝の火。宮沢賢治」

皆立ったまま、冒頭の一節を全員で読み始める。

西山が擬音と擬態語をこだまさせていく。地の文が描く情景にあわせて、しゃりんしゃりんなど声の調子を変えながらずっと言っている。

不思議な雰囲気です。物語がすすむ。

印象

純さん「やってみてどうだった？」

西山「擬音を担当していたけど、途中で心が折れた。邪魔かなって思って」

長谷さん「面白かった、悪夢を見ているようだった。オノマトペが音楽みたいで、イメージが迫ってくるようで」

森勢「チーム内気だったので、話し合いも沈黙が多かった」

寿々「それぞれが干渉しあえたらよかったのかな？」

長谷さん「いや、それぞれ無関心なのが面白かった」

倉澤「(西山が)語っている間、迫ってくるんだと思ったので、びっくり」

寿々「立ち位置とか考えればよかったかなあ」

薬師寺「西山の『ブルルピイピイ』が臨場感があって、けたたましくて、なんか助けたくなった

長谷さん「擬音に拮抗していく、静かで、ずっと入っていく声があるといいね。」

純さん「擬音って難しいよね。入りがね、半分即興のようなどころがあるからね」

長谷「全体的に、状態と言葉がくつついちゃっうね。もっとはっきりした表現の仕方があるはず。」

純さん「呼吸とか、こういうことやるとき、考えないもんね」

長谷さん「語っている世界がもう少し見えない。語りはカメラのように視点を変えながら、心の奥底まで自在に表現できる」

★レポーターのまとめ

前半は声を出す体作り、後半は即興とはっきり二層に分かれた回となった。体から出るよい声を演技に生かすのは並大抵のことではないようだ。そして、皆、演じているときの『声』に悩み、このワークショップに参加している…。回を重ねるごとに『声』と『演技』の関係性が気になりだす。

第3回 5月16日(月)

- 伸びるところを縮むところを意識してのストレッチ
- 感覚を掴むのが難しいストレッチはペアになろう
- ハードなストレッチのあとは体をほぐして
- 三人ずつのグループに分かれて、テキスト「貝の火」を読む
- 「貝の火」を具体的に読むため、グループごとに絵を書こう

●発表→次回へと続く

三回目は参加者も自発的に車座に座り、おもむろにストレッチの準備。
今日は立った状態でのストレッチから始まる。

体がN字に引っ張られるストレッチ

まず、肩幅に足を広げて立った状態で、右手を挙げる。左足は軽く膝を曲げて。右手はどんどん上に、左足はどんどん下に引っ張られる。

純さんのワン、ツーのかけ声にあわせて、ツーのカウントで反対の手を挙げ、反対の足が曲がる。引っ張られる力のイメージはN字型になること。上も、下もどっちも大事。なるべく体をまっすぐにして行こう。

ワン、ツー、ワン、ツー、リズミカルに体を伸ばしていく。

コントラクションをしながら体を前に倒す

両手を前に投げ出して、頭の百会は引っ張られつつ、コントラクションを入れる。

お手本の純さんはまっすぐ立っていないながら、体が自然と前に倒れる。背中はやクトリ虫のようにうねる。

そのままの姿勢で前屈。前屈するとき、頭を足の中に入れてたり、起こし過ぎたり、ぴよこぴよこしないのもコツ。

純さん「息を吐きながら、息詰めないよ、遠くに体を倒して、どこを伸ばして、どこを縮めているのか意識しながら」

純さん「起きるときは背骨を一個ずつ起こして元に戻って」

隣どおし、ペアになって、指摘しながらのストレッチ

一同、このストレッチのコツがなかなかつかめない。隣どおし、ペアを組むよう指示される。パートナーの両手を持ち、コントラクションが入っているかどうかを見てあげる。

純さん「コントラクションを入れたとき、伸びているか、縮んでいるか、見て下さい。どこが伸びているか、意識して」

純さん「このストレッチはけっこうしんどいよ」

■ペア交代し、指摘しあう。

純さん「ぎゅっとやらないように、とめないで、まっすぐに。」

コントラクションを入れつつ、一周して起き上がる。

コントラクションを入れつつ、体を斜め上、下、反対側の斜め上、元に戻る。
一連の動作を例えるならば、仮面ライダーの変身ポーズ。
深い呼吸をしながら、ゆっくり、遠くへ伸ばしていきながらも、ワン、ツー、スリー、
フォーのカウントにあわせて動く。

これも隣どおし、ペアになって確認しあう

ペアの手を取り、横は引っ張れるところまで手を取り、下に入るとき手を放し、再び反対側も引っ張ってあげる。
純さん「やりやすいほうとやりづらい方があるわよ」

片膝を立て、後ろ足は伸ばしてのストレッチ

続いて、片足を立て、後ろ足を伸ばしてのストレッチ。
両手は前方に自然とつける。そのまま上下にバウンド。
上体を起こせる人は起こして。

■前足を外輪、なるべく九十度に

前足の角度を外輪、それもなるべく九十度に曲げて、バウンド。
今度は、まっすぐ伸びている後ろ足のカカトを地面につけていきます。出来る人は膝も伸びて、背中からまっすぐ伸びつつ、すこし重心が後ろに移りながらカカトがつきます。着かない人も息を多くして、カカトをつけるように努力しましょう。
後ろ足の筋が伸びて行きますよ。

座位で閉脚してのストレッチ

続いて、両足を前に投げ出して座ります。骨盤を立てて座ること。
まずはつま先をポイント(前に倒す)にして、まっすぐ、どこまで無理なくポイントできるか。膝の裏を床につけて、少しずつ伸びるのを感じながら。

■ポイントのあとはフレックス

これを何度か繰り返したあと、シェイク。

あぐらをかいてやるストレッチ。 前傾、右、左の順で

基本のストレッチは細かい指示を飛ばして念入りに行う。

純さん「お尻の山をつけて、吐ききったら、もう少し吸って。細胞のひとつひとつに息を入れていく感じ。解放していく感じ。」

なるべく脱力をしながら前傾を3回繰り返す。

純さん「お腹から腰にかけての大きなふくろをふくらます感じ。吸ったときに息が股関節の方まで入ってくるのを確認して。」

右前に倒れる、左前に倒れるも各3回ずつやってゆっくり起き上がる。

足をチェンジして同じように。前傾3回、右3回、左3回。

ゆっくり息をしながら。

■各自のペースで首を回す。

あぐらをかいたまま、首を回す。これも深い息で行うこと。

右回りに3回、左回りに3回。吐ききったら吸う。

■片手を頭の後ろにまわし、反対の手が引っ張ってやる

あぐらをかいたまま、右手を頭の後ろに回して、肘を曲げます。左手は曲げた右手の手首を掴んでやり、斜め下に引っ張ってあげる。

1度やったら戻って、もう1度、というのを左右3回ずつ繰り返す。

お尻歩き、前進とバック

足を前に投げ出して、お尻の山で歩く、お尻歩き。吐いたり吸ったりを繰り返しながら、車座の輪を縮めて、前進。続いて、吐いたり吸ったりを繰り返しながらバックする。

■スタカートの息をしながらお尻歩きの前進

一歩ずつ、ちゃんと息を入れながら「ハ・ハ・ハ・ハ」で前に進む。

■足を前に投げ出して、膝をゆるめて、シェイク。

足を開脚して、前屈するストレッチ

前に投げ出した足を開脚して、骨盤を立て、膝は天井に向ける。そのまま、息を吐きながら、少しずつ前へ体を投げ出す。柔らかい人は肘をつけ、肘がついたら、息を吐きながらもっと前に進む。背中を伸ばしていく。

膝が浮いてしまう、体の硬い人はできるところまで（床に手が全く届かなくとも）でかまわない。が。息を吐きながら、ゆっくりと前へ、前へ。

うつぶせから股関節を意識してのストレッチ

まず、うつぶせに寝て、両足の膝を内側に曲げて、足裏と足裏をくっつける。ただし、両膝は床にくっついていること。(この時点で出来ない人が続出)出来ない人は平泳ぎのように股関節を開いた姿勢になる。とにかく、膝を浮かせてはいけません。

股関節の付け根を意識しつつ、コントラクションを入れながら、上体を持ち上げる。そのまま股関節を床につけて。

これができた人はさらにつけた足裏をはなして、開いて、また足裏をつける。

このストレッチは体の中の腹筋をつかう。深い呼吸をすると、息が胸には入らない。横隔膜を下げるために有効な筋肉を使って行うストレッチ。

(ただし、この辺までくると、参加者の体の固さに応じて、できるできないの差がはっきりしてくる。)

起き上がって、足を前に投げ出してシェイク。

起き上がって、足を前に投げ出して座ると、両足をワイパーのように外輪、内輪、外輪、内輪と軽く動かしてやる。

純さん「今日は少しハードな体操をしました。汗かいたでしょう？ 声を中心になるべく皆でシュアしながら、進めていきたいと思います」

リラックスしてのジャンプ

楽に、前後左右、でれでれと力抜いて、体が浮くように、ジャンプ。

■横にも、ぐにやぐにやとジャンプ。

純さん「足りないところを好きに動かしてね。だんだんと呼吸をしずめて、そう、深呼吸」

五つのグループに分かれてから、休憩。

一同、1から5を言い、各グループ3人にわかれる。

1グループは 大迫、森勢、倉澤

2グループは 西山、早坂、田中

3グループは 押谷、さら、蜂谷

4グループは 吉川、蔵本、成田

5グループは 薬師寺、岡野、合田

純さん「5分休憩後にテキスト『貝の火』を読みます。きっちりと伝えて下さい。三人で割ってもいいし、一緒に読んでもいいです。演出的にこらないで。この小説の続きを読んだ人は？ いないのね？」

ここで手を挙げたのは参加者がひとり。

純さん「この部分は物語のほんの序の口です。ホモイはひばりの子供を助けたことから、鳥の王さまから『貝の火』という宝をもらいます。それでね、兎の子はしだいにいばりだすようになって、きつねの悪巧みなんかにも荷担するようになって、おしまいには、きれいな玉が割れ、兎の目が見えなくなっちゃう、そんなお話です」

一チームずつ、読む

■ 1番 （吉川、蔵本、成田）

成田「貝の火」

純さん「こっちに聞こえるように言って」

純さん「(成田の声を聞いて) 語尾の『す』をちゃんと」

成田「いい匂いでいっぱいです」

純さん「どんな匂い？」

成田「草の匂い」

純さん「(蔵本の声を聞いて) 草が悪いってどんな感じ？」

蔵本「しっけてる」

純さん「(吉川の声を聞いて)『けたたましく』がけたたましくないね」

■ 2番 （押谷、さら、蜂谷）

■ 3番 （西山、早坂、田中）

読みが終わったのち、純さんがどうだった、と一同に感想をうながす。

押谷「句読点通りに読んでいるところと、そうでないところが慎重で面白い」

■ 4番 （大迫、森勢、倉澤）

純さん「(森勢に) 語尾の『す』が『すう』にならない。最期を抜かないように」

読みが終わったのち、純さんがどうだった、と一同に感想をうながす。

西山「三人で合わせて読む台詞が可愛かった。三人合わせて読むとスピードダ

ウンして、聞きやすかった。

さら「皆で読むとゆうっくり、たどたどしくなる。それが子供っぽいキャラクターになり、よかった

さら「最初は無機的だったが、だんだんあったかみを感じた」

■5番（薬師寺、岡野、合田）

読みが終わったのち、純さんがどうだった、と一同に感想をうながす。

押谷「いままでで一番リラックスしてて、伝わりやすかった。体も動いちやう感じだった」

森勢「自分のところはわからないけれど、前の3グループは尖った声に聞こえた。このグループは柔らかく聞こえた」

■読みが終わってみて、純さんはそれぞれのグループに問いかける。

純さん「みんな、どうやろうって考えたの？」

1番（吉川、蔵本、成田）

蔵本「ホモイの台詞とヒバリの声を担当しました」

純さん「全体を通してみると、受け渡しがうまくいったグループ」

2番（押谷、さら、蜂谷）

押谷「大きく三つに分けた。展開が変わるところで振り分けるようにした」

さら「イメージとしては紙芝居。のどかにドラマが展開されるという…」

純さん「もうちょっと感情が出たかったかな。さらさんの場合、息が長いのか短いのかよくわからない。コントロールの問題があるわね」

3番（西山、早坂、田中）

早坂「時間がなかったので、一文ずつ読もうと思った。最初は一文ずつ」

西山「最初、さぐりながらどうしたらいいのか戸惑った」

早坂「だんだん相手の声をきくようになった」

純さん「西山くんは一息で文章を言おうとして、最期まで言い終えられたらいい。今は最期のほうが息切れしてきて、がんばってしまうところがある。意識するといい。数馬くんはたまに台詞がきこえない。これもちょっと気をつけてね」

4番（大迫、森勢、倉澤）

大迫「三人とも引っ込み思案だから、シンプルに一文ずつ読もうということになって」

純さん「やるほうはやりやすいの？」

大迫「さぐり、さぐりだった。後半になってちよつとずつ呼吸があった」

純さん「倉澤さんは語尾を飲んでしまう。声はもっと出ると思う、しっかりした声を

持っているからね。この大きさにしちゃうのはなんでかな、と思ったわ」

5番（薬師寺、岡野、合田）

岡野「一文ずつ読もうと思って、最初はゆっくりめに、次はスピードを出して、後半は中盤とも違うテンポでいきたかった」

純さん「テンポ感がよかった」

薬師寺「最初の一文だけは全員であわせていこうと思った」

純さん「最初のグループに聞いたように、どういう匂い？どんな風景？ っていうのが、みんなまだまだ通り一遍に聞こえます。オリジナリティがないっていうのかな、イメージがありきたりになっています。このシーンの中の自分が想像できていないことがたくさんあると思う。小流れってどういうの？ 柳の花はどんなの？ とか、つきだすとわからないことだらけです。もっと具体的に考えてください。具体的にするために、チームごとに絵を描いてみましょう」

チームごと、クレパスで画用紙に絵を描く

純さん「今から二十分時間を与えます。お互いに僕はこう思ってたけど、こうなんだ…、とならないように、勝手にならないように、描いていきましょう。具体的にすることは語ってきかせるのに役立ちます。」

純さん「自分にとって、お話が具体的で、立体的であることが大事。絵が絵で完結しないように。」

純さん「絵だけ描けばいいでもんじゃない。これをもとにお話するんだからね。これを描いたことでさっきよりよくならなきゃいけないんだからね。」

発表

■1番（薬師寺、岡野、合田）

このグループは話し合いながら一人一枚ずつ絵を完成していた。絵心のある参加者が集まったグループ。

岡野 ホモイのいる、いい匂いでいっぱい野原の絵。

合田 川にどンドン流されながらも、ヒバリの子を両手でしっかり持つホモイ。

薬師寺 ヒバリの子を助けあげたのち、ぞっとして逃げるホモイの姿。

中央に譜面代を二つ並べて三枚の絵を置き、そのうしろで三人が物語を読む。

薬師寺「貝の火」

岡野「宮沢賢治」

と、それぞれ丁寧に受け渡しをしながら、物語がすすむ。

純さん「どうだった？」

西山「さっきよりもまとまりがあった。

純さん「読んだ人は受け渡しなんかもうまくいった？」

岡野「イメージを共有できて、やりやすかった。分かちあっている感じ、安心感があった」

純さん「最初のところをもう一回やって」

合田「(ホモイの台詞を読んで)うまいぞ、うまいぞ」

純さん「ホモイは鈴蘭を食べたの？」

合田「食べました」

純さん「最期のその時空からヒュウと矢のように…。のくんだり、今もプレスが巧みだけれど、もっと意外な感じにしたほうがいい」

長谷さん「横の受け渡しは意識してるね、客席側の意識がまだ弱いかな。こっち側を意識すると、展開に必然が生まれるはず」

さら「奥行き、世界を共有しているのはよかったけれど、ちょっと入れなかった」

純さん「三人だけって感じがつよくなったのかもね」

長谷さん「ワンセンテンス、説明しすぎちゃう。もっと大きく、全体的にどんと捉まえたほうがいいところもある」

■意見を踏まえ、もう一度読む3名

純さん「やっててどうだった？」

薬師寺「なるべく語りかける感じ、目を客席側にふってみた」

長谷さん「ひとつかみで喋ろうとすると、声がキツくなって、苦しくなる。そこが大事。踏ん張れるかどうか、今やろうとしている声の問題と一致している。息の中で語りきれぬかどうか。」

純さん「一回目よりも、二回目のほうがテンションが高くなったのわかる？ あと副詞(『ピカピカ』光る、『ガタガタ』震えている)などに表情をつけすぎないほうが、子供っぽくならないわよ。言葉だけを強調しないこと。

■2番 (大迫、森勢、倉澤)

はじめ、譜面代の前に絵が置かれ、どこかから「薄い」「え？」といった声がわき上がる。慌てて、譜面代を前に置く大迫。

確かに三枚とも淡い色調で、よく見ると、兎らしきかたまりのある絵。ここは、三枚の絵の説明を受ける。

1枚目 兎たちが川べりにいる絵。

2枚目 すごい流れのなかで、ホモイがヒバリの子を抱えている。

3枚目 親鳥がヒバリの子を支え、ホモイは逃げている。

森勢「貝の火 宮沢賢治」

純さん「どうだった？ やるほうは？」

森勢「さっきより、自分達で思った問題点がクリアになった。物語がピークの時、言葉早くなりすぎちゃうと入れない、言葉のスピードを変えずに入ろうと思ったけど、うまくいかなかった。もっと意識したい」

純さん「聞いていても、情景がわいていかないわね。この絵を見ると、野原ってすごく広いイメージじゃない、この広さを声、呼吸で表現しなくては。いい匂いでいっぱい、というのはそこらじゅうむんむんしているのか、否か、ぴんぴん躍りながら、というのはどんな跳び方か、ということ、

純さん「『風が来たので、鈴蘭は』を読み出す前に風を感じて」

長谷さん「それがどういう風なのかを感じるのが表現だと思う。文章には書いていないが、ある具体的な風を感じることに。」

純さん「三人で声を合わせて言うのはとても難しいと思うんだけど、もっと共通の意味を持たないと、もっと具体的につくっていかないと、ただ合わせているだけになってしまうわよ」

純さん「倉澤さん、声でるじゃん！」

■意見を踏まえ、もう一度読む三人

純さん「冒頭の一節、『兎たちは、みんなみじかい茶色い着物です』これが可愛いのか、なんなのか。私は、賢治が可愛いなあと思って書いていると思っている」

長谷さん「(兎が夏毛になったという)季節をあらわしているんじゃないの？」

純さん「大迫さんは深いブレスをして、丁寧に喋ってみな。ちょっと重心が高い」

純さん「倉澤さんは話し方に気をつけて。母音が消えやすいから、子音がささる感じがする。『す』のあとの母音、『あいうのう』も意識して。日本語は必ず、子音のあとに母音がつくからね」

長谷さん「僕の印象だと、引き上げが早いかなって」

純さん「語尾は大事ね」

■再び読む三人

純さん「大迫さん、もうちょっと丁寧にしゃべってみな、風を感じながら。テンポを受けすぎちゃうのよね。あと、重心が高い。スクワットするように腰を落として喋って見たら？ 声はもっと出るはず」

純さん「『ブルルル、パイ、パイ、パイ』は、事態が進行しているように聞こえなかった。割とこのグループは安定したところに入ってしまう。声で言いあらわそうとしな

いで。」

★ここで、時間切れとなり、残り3グループの発表は次回に持ち越し。

他のグループの絵が、発表が、大変気になりつつも、時間が来ての終了。

第4回5月17日(火)

- アキレス腱を伸ばしていこう
 - 体を柔らかくして声の響きを使えるようにしよう
 - 体をコントロールして動かす
 - 前回の発表の続き
 - 再び別のグループに分かれて読む (物語を体験することを意識して)
-

本日もまたストレッチから始まります。

壁に手をつけて立って行うストレッチ

骨盤をまっすぐ、壁にたてかけるイメージで両手で体を支える。

片方の足を前に出すと、自然と後ろ足のアキレス腱が伸びる。背骨をまっすぐにして、お尻が突き出たりしないように。

UP、DOWN のかけ声に合わせて、前足の膝をゆるめる、起こすの繰り返し。
足を交代し、両側のアキレス腱をしっかり伸ばす。

しゃがみ込みでのストレッチ

まず、しゃがんでいきます。しゃがんだまま、つま先をたてていく。両手を体の前につけて、バウンドしていく。

リラックス、のかけ声で、かかとをつけ、両手で膝を抱えて丸くなる。この動作を二回繰り返す。

■お次はしゃがんだ状態から体の後側を伸ばしていく。

しゃがんだまま、手を体の前につけて、かかとをつけ、そのまま膝を伸ばしていく。体が柔らかい人は頭を足につけていく。体の後側が伸びていくのがわかる。吐ききったら、もう一度しゃがみ込む。

純さん「体が硬いと声が体の中で響かないのよ」

■ 起き上がって、膝を回す

起き上がり、両手を膝上に乗せる。体は自然な前傾姿勢となり、膝を回していく。右回り四回、左回りも四回。

体をコントロールしていくストレッチ

まず、立った状態で足を肩幅に広げる。両足を軽くゆるめて膝を柔らかく曲げ、骨盤を意識し、腰を振り子にして、右、左、右、左と上半身を動かさずに揺らしていく。

カウントに合わせて、ワンの『ン』のときに右側の頂点、ツ一の『一』のときに左側の頂点。反動を使いながら。

同じように、骨盤を返して前、後ろ、前、後ろもやっていく。

前、右、後ろ。

前、左、後ろというふうに行進させていったのち

■ 前後、左右、頂点をとって四回ずつまわしていく

右回りに四回、左回りに四回。

純さん「息してよ、止めないでね」

■ 続いて、胸も平行に動かしていく

純さん「胸が体の側面から串が通っているか感じで」

カウントに合わせて、右、左、右、左。

同じようにカウントに合わせて、前、後、前、後。

こんどはワン、ツー、スリー、フォーで 右、左、前、後。

続いて胸を回していく。右回りに四回、左回りに四回。

純さん「できなくても、イメージが大事です。」

■ 首もインド舞踊のように平行に回す

カウントに合わせて、首を、前、後、前、後。

同じように右、左、右、左も。

頭のとっぺんが吊られているような意識をもって、首を曲げずに、首を平行に回していく。

この一連の動作は体の縦に芯をすっきり通してあげないと、なかなかできない。

ソフトクリームストレッチ

膝、腰、胸、首、の順で回していき、最期はつま先立ちになる。
うまくまわらないところや、移行が難しいところ、やりにくい感じを意識しながら。

■UP で、歩く。

身体中、回して、上に伸びた後、両手をまっすぐ、上に上げ、頭のとっぺんで、軽く組む。つま先立ちで、上から体を吊られながら、そのまま歩いてみよう。

ペアを組み、金魚運動をやってあげる

二人ずつ、ペアになり、一人は仰向けに寝る。
まず、相方は体がまっすぐになっているかどうか、肩は上がっていないか、足のバランスがとれているかなどを見てやる。
そのあと、両の足首をしっかり持って、体を揺すってあげる。

揺すられている側は自分を液体の入った袋だと思って。
揺する側は優しく、細かく揺すったり、大きく揺すったりしてみる。

純さん「揺すられている側は自分がリラックスしているときの状態を感じて。顔の筋肉もそのままですと揺られてよだれが垂れちゃうくらい。全部びえ一と、地面にいつちゃうくらい」

純さん「揺すっている側は力が入っているかどうかを見てあげて。揺すったとき、力が伝わっていく様を見て、さざ波のようだったり、細かい波だったりとか。相手が気持ちいいように揺らしてみて。相手の気持ちになることも大事」

ペアを交代し、体の歪みを正したのち、両足を持って揺らしてやる。

純さん「こういうときって、でれでれ柔らかくなるでしょ。そういうのがね、声を出すときにいかせたらいい。」

仰向けでのストレッチ

全員、仰向けに寝て、深い息をする。
両腕を十文字になるよう、まっすぐにする。
右足を持ち上げて、膝を九十度になるように曲げていく。
そのまま、右足を左側の腿の外側にゆっくり傾けていく。
全部吐ききったら、傾けた、その場所で息を吸う。深く、体がだんだん自分のも

のじゃない感じを持つことが大事。吐きながらどんどん解放していく。三回ぐらい、その場所で深い息をする。

足をチェンジして、反対側も同じように。

今度は膝が床につくまでやってみよう。腕が片っぽ上がってもかまわない。これ以上いかないよ、という状態でも深い息をすると体が勝手に伸びたりする。

ゆっくり吸いながら体を戻す。

巻き舌ストレッチ

仰向けのまま、膝を立てる。

両手は十文字のまま、息を吐きながら「ブルルル」と巻き舌で言い、一気に息を吐ききる。

言いながら、膝を右側に倒し、首は左側に倒れる。息を吸ったら元に戻り、今度は膝を左側に倒し、首は右側へ。

「ブルルル」、「ブルル」と交互に右側、左側、と連続して五十回やっていく。一回一回息を吐ききらないと、息が入らない。

ブルルルの巻き舌ができない人も志をもって。

五十回終わったら、足を伸ばして楽にし、少しお休み。

しゃちほこのポーズのストレッチ

仰向けに寝た姿勢から足先を上げ、頭の上へと持って行く。

つま先を頭の上につけて、膝を伸ばせるようなら、カカトを床につけるように。

この姿勢でも、お腹の方に息を入れる。

戻るときはゆっくり、足を上げながら戻って、足を地上20cmで止める。腹筋を鍛える。

うつぶせになって声を出していく

うつぶせになり、深呼吸からハミングをする。

足を外輪にすることを絶対にわすれずに。体はリラックスさせて、腰の下の袋を意識して。横隔膜を下の方に引っ張って、そこからあげていくイメージで。

■ハミングから母音へ

ハミングから母音を出していく。今回は一息の中に『あ・え・い・お・う』を入れていく。

純さん「体のどこに響いているのか。舌はどう動いているのか。一音ずつ、響くところが違うはずですが、それをちょっと意識して」

■1分30秒間、スタッカートで声を出す

体に入れた息を一気に吐き出して「ハ」と言い、それをスタッカートにして細かく区切り、で三回連続して「ハ・ハ・ハ」、と言ったら、休符を入れて、またハ・ハ・ハと言う。

それを1分30秒間、純さんが「ハイ」と言うまで続ける。

純さん「(時計を見ながら、一同に声をかける)一回ずつ、『ハ』をちゃんと粒だてて。腹筋を使って、もっとシャープに」

純さん「どうですか？ あのね、だんだん甘くなってくるよね。呼吸がきちんとできていけば、きつくなっていかないの。それがうまくいかないと、だんだん声が詰まっていったりするの。できるようにしてね」

あぐらを書いて、息を紙にあてて見る。

あぐらを書いて、一枚の紙の対角線もち、菱形になるようにする。

紙に息をあて、『ふ』と吐き出すたび、紙が外側におじぎをするようにさせる。「ふ、ふ、ふ」と続けていきながら、紙を遠くに離していく。

純さん「胸で息をしないように」

純さん「けっこうしんどいでしょ。肩こらないようにね」

純さん「一回、『ふ』と吐き出すごとに、息をすうことが大事です。それを怠ると、息を吸うために大変な思いをするはめになります。腹筋の使い方が大事です。」

■ここで、しばし休憩。休憩後、三回目の続きの発表に入る。

昨日かいた絵を前に、発表

■3番 (早坂、西山、田中)

絵を三人の前に置く。

このグループの絵は割と遠景で、細かく書き込まれた絵。

1枚目、兎たちが広い野原でぴょんぴょん。右端に川のようなものも。

2枚目、流されるホモイ、小さくヒバリの子供、柳の枝も。

3枚目、ヒバリの子に花をかけてあげるホモイの姿。

三人で、「貝の火」宮沢賢治、と読み始める。

読み終わったあと、

純さん「三人で一番何をやろうと思ったのかな？」

早坂「できるだけ情景を思い浮かべる」

西山「楽しく」

純さん「なんか急いだ？」

田中「いそいだ」

純さん「もう少し伝えるって感じがあっていい。なんだか読むのが精一杯な感じがする。それから、西山君の『ブルルル、パイ、パイ』で笑った人、何が面白かったの？」

長谷さん「それだけにこだわっている感じが。グループの他の人はあの『ブルルル、パイ、パイ』を聞いて、どう受けているのか？ 僕は僕と思うかのか？」

長谷さん「昨日の続きでできたらよくできたのかもかもしれない。昨日の時間の積み重ねがゼロになっている。それぞれ何を喋ろうとしているのか」

純さん「今、機械的。」

長谷さん「三人がばらばら、孤立するから、焦る。もう少し関心をもちあって。どういうふうに喋るかは決まりがない。即興のような感じで、積み重ねていく。『これで伝わっている？』というアンテナを互いにはれるといい。」

純さん「(田中へ)落ち着いて喋ってみて。次々、光景が見えたら話すの。今の倍くらいのテンポでも大丈夫」

純さん「(早坂へ)二人から受けとったら、客席側に投げかける、ちゃんと渡すってのを心がけて」

長谷さん「プレゼントするときと一緒に、どのように渡すかが重要。受け渡し心持ちが声の音色に生かされるよ」

純さん「(西山へ)こだわっていることを発展させて」

西山「いやあ、こだわってない」

純さん「工夫というかね、少し考えてみてもいい」

三人で、再び読んでみる

純さん「聞いててどうですか？」

長谷さん「さっきよりよく伝わるね」

純さん「(田中へ)『ひばりの子供はいよいよびっくりして、黄色なくちばしを…』のところで息が変わって、落ち着き、聞きやすくなった。どうして？」

田中「いいにくいなあと思って。なんか具体的に、いいにくいことが多い文章。注意深く読んだ」

純さん「読み出しより息がよかった」

長谷さん「いいにくいことが大事。ひとつのセンテンスのなかに、宝石のようにイメージが転がっている。納得して言うのは難しい。言いくくて、丁寧にいうと言葉が伝わるから、聞き手のほうに宮沢賢治のイメージが伝わるのでは」

純さん「(田中へ)とかげの『げ』が平板になって、聞こえずらくなる。子音の準備

が遅いのかも。それから、『ひばりの子供は』というとき、『の』を言い直したほうがいい。

三人で、もう一回読んでみる。

純さん「あとは、あれだな、ユーモアとかそういう感じだな、余裕がない感じがする」

長谷さん「センスティブな感じがあるといい、鳥のような、がよく見ると、ひばりの子供だったという、だんたんとわかる、具体的な感じがユーモラスに描けるといい。認識って面白い」

純さん「あと、スリリングな感じよね、そのとき本当にそのことを感じてるのかどうか
が大事。見たときに意外だと面白い」

長谷さん「この物語はいつ頃だと思う？」

早坂「四月の終わり」

長谷さん「雪解けのときは景色が汚い。冬の雪の世界のイメージがあると、野原がぱあっと青づいて、様々なものが躍動する四月の開放感、色づいた世界を理解できる。それと、鈴蘭って音がする？」

純さん「しない」

長谷さん「すずらんも音がするように、音を感じて」

純さん「そうね、聞いた事のない音がききたい」

長谷さん「あと田中君の力行気になるね」

純さん「さっきの行を言い直してみて」

田中「するとそのひばりの子供はいよいよびっくりして、黄色なくちばしを大きくあけて…」

純さん「『大ききの、き』、『まるで、で』」

純さん「こだわっていってみて。ちょっと、つづまって、江戸弁みたくなっちゃうクセがあるのね。思ったより、ちょっと口を動かしてみるといいよ。そうして読み直すと問題なかったから。注意して」

■4番 (成田、吉川)

1枚目 野原の絵。

純さん「(絵を見て)ピンクの花はなに？」

成田「すずらんをかいたけど、白だとみえないから」

純さん「中央の花はすずらんね。奥の方に何本も生えているピンクの花は？」

吉川「やなぎ、かな」

ここで、楊の花をみる。楊はしなだれたまま、地味目な黄緑色の花をつけていた。

吉川「やなぎだと思って、まちがえちゃった」

純さん「ここで出てくる楊は下に垂れ下がっているけれど、ネコヤナギとか、上に向かって生える樹もある。中国の方ではまた違った楊もあるみたいよ。柳は垂れ下がる樹、楊だと上に生える樹と漢字で区別するっていう説もあるのよ」

2 枚目 おぼれているひばりの子供のアップ。

3 枚目 ホモイがひばりに花をかけてあげているところ。

二人で、「貝の火」を読んでもみる。

純さん「聞いててね、語尾がわりと同じなのよ、ちょっと引いちやう感じになる。寂しいというか…。語頭は変わっていくのに、語尾が同じところにひっこんじやう。語頭のときに語尾まで掴んでいないから、尻つぼみなのかな？ 悪くはないんだけど…」

長谷さん「自分という安定したポジションにありすぎる。怖がらないで」

純さん「そう、踏み出せない感じ。全体的にも言える。もっと体を使って表現してもらいたい」

長谷さん「成田はどうやったら広く語れるか、だな」

純さん「まず自分が景色が見えないと駄目。例えば具体的に『野原の』の前でブレスをすると、すごく変わる。同じテンポでブレスをしていたら同じなの。そういうのもっと使って」

長谷さん「野原のいい香りの空気を吸って、言葉を言うの」

純さん「(成田へ)力点がずれちやうの。『ホモイはいきなりその枝に』ホモイががんばっている感じが言う前に欲しい」

成田「言いながら、あ、前のこと違うじゃん、って思う」

長谷さん「ところで、ホモイはほんとうに川を飛び越えられると思う？」

成田「飛び越えられない」

長谷さん「強がり、『川の向う側は、どうも草が悪いからね』と言っている。最期、ひばりの子を助けたのに、怖がって、逃げちやうのはなんでだろうね。でも、そういう気持ちが半分わかるから、面白いんだよね」

■5 番 押谷、蜂谷

1 枚目 兎たちがぴょんぴょん跳ねている絵。太陽がさんさんと輝いている。

2 枚目 中央にまっすぐ、川が描かれており、流れの激しそうな川に流されている、ひばりの子供がいる。

3 枚目 ひばりのお母さんがひばりの子を抱いている。ホモイは逃げている。
(3 枚目の絵は好評だったが、描いた人は3 日目のみの参加だった)

二人、「貝の火を読む」

純さん「えっとね、押谷君、呼吸がもと文節で変わりたいね。語尾の引きが早い

かな。余韻みたいなものがあるといい。」

純さん「蜂谷さんはホモイをやってるの？」

蜂谷「どこまでやっていいのかわかんない」

長谷さん「語りはニュートラルに、ホモイの部分は色をつけるっていうコントラストを狙ってるんだろ？」

蜂谷「(笑う)」

純さん「語りもホモイにするとか、ホモイが経験しているように語る、というのも面白いかも」

純さん「昨日来ていなくて、今、見学していた方々、何かありますか？」

寿々「言葉がイメージをどう伝えるのかが面白かった。例えば『ヒバリの母が空から矢のようにヒュウ』というときの『ヒュウ』の言い方でイメージがだいぶ変わる」

長谷さん「書いた賢治はそこまで考えて書いている」

純さん「だからこのテキストはすごい情報量が詰まっているのよね、匂いから音から」

純さん「みんな、読んでいくことでこの中の出来事を経験していないの。もっと経験してほしい」

長谷さん「分かったことを伝えて欲しい。読んでいる中で知ったり、発見したことを伝えるのが新鮮」

植草「(蜂谷と押谷のグループについて)ここは読んでいる人が変わっても、物語が続いている感じだった。私の番、というふうにならなかった。」

純さん「私は逆にもっと変わりたいと思った」

押谷「打ち合わせと違って、おおおって思った」

蜂谷「(はっとして)あああ、ごめん、読んじゃった」

押谷「動揺したが、そうか、そうきたかと思った」

純さん「(押谷へ)声が変わりと苦労しないで出るじゃない、それがマイナスになることもあるのよ。まずはもっとブレスを変えて。上半身になりがちだから、もっと下半身に息をいれて」

長谷さん「声の説得力は体全体で発しないと出ないよ」

純さん「身体障害者が『あああああおのさ』とか言うときすごい力があるじゃない、そういうこと」

長谷さん「声に頼らないで」

純さん「いい声と表現することは別なの。声の良さに安住しないで、チャレンジして。まずはブレスからね」

純さん「全体的に、もっと具体的に物語を感じて欲しい。どんなふうに樺の花が見えるのか、鈴蘭はどんな味なのか」

蜂谷「セロリのような味」

純さん「鈴蘭が鳴るっていうのはどういうことなのか。「まるで僕は川の波の上で

芸当をしているようだぞ』ってどういうこと？」

蜂谷「川の上で歩くみたいな感覚かな？」

純さん「そういうことだと思うけど、ひとつひとつをもっと際立たせて」

長谷さん「話は逸れるけど、花巻に住んでいる人にこの話を聞かせると、とてもよくわかるらしい。都会に住んでいると、詩的に聞こえることなんかも全部ね。花巻ではよく見られる、当たり前の光景を一つ一つ具体的に描写しているんだ」

■グループをシャッフルして、物語を体験することに重点をおいて、読む。

純さん「始まりと終わりでだいぶ違うようにやってみて、グループ分けしたあと、少し時間をあげますから、打ち合わせをして下さい。前みたいに『どんな匂い？』とか聞かれても答えられるようにしといてね」

1 グループ 西郷、薬師寺、田中

2 グループ 押谷、寿々、植草、吉川

3 グループ 早坂、加藤、倉澤、岡野

4 グループ 丸山、蜂谷、成田、倉田

5 グループ 森勢、西山、大迫

発表

■1番 （西郷、薬師寺、田中）

西郷「貝の火 宮沢賢治」

読み終わって

純さん「三人、やってみてどうでした？ 西郷さんは力強いじゃない、薬師寺さんは物静かで、田中君はもっと静か。やってて、お互いがどう受け止めているかを知りたい」

純さん「やる人によってすごく違う。もっと共通で経験することを工夫できないかしら？」

長谷「具体的にいうと、ホモイが川に飛び込むところで、全てが川の流れの中の世界になる。柳の小枝にみんなして捕まらなないと、スリリングにならない。流れが止まってしまった」

■2番 （押谷、寿々、植草、吉川）

読み終わって

純さん「受け渡しが機械的で、前の人の影響を受けていない感じ。何だろうね、これ」

押谷「もうちょっと聞ければよかった。あんまりよく聞けなかった」

長谷さん「出現する瞬間がないとね。最期のところ(ホモイは立ち止まって振り返ってみると、のくだり)なんか、振り返って、どこで見たの？ あらためて見ることによって、次の喋りが変わってくる」

純さん「なんかやっぱり、四人で稽古する時間がなくて、受けられないのかもしれないけど…。たとえば、『あんたがこういう風に言ってくれないと、私困るわ』なんて言い合ってもいいのかも。もっとやろうとしていることを理解しあうことが必要な気がしてきた。聞いてて、あんまりスリリングじゃないの。一人一人は工夫していても、影響が合わないし、そういうのが了解済みな感じもする」

寿々「確かに、自分の中でイメージをふくらましたが、人の声を聞いても、イメージが変化しなかった」

純さん「物語に荷担したくなくても、すぐ収まっちゃう。もっと一つ一つ具体的に見えたかった」

純さん「言葉って難しい。新鮮なものじゃないと、面白くないのよね。みんなそこに迫って。全体的に」

■ 3番 (早坂、加藤、倉澤、岡野)

どの順番で並ぶのか、相談しあったのち、

全員「貝の火、宮沢賢治」

と読み始める。

終わってみて、純さん「割りが面白かった、そこに強いものがあった」

純さん「(加藤へ)最初、もっとはっきり楽しそうに、面白そうに」

純さん「(岡野へ)ブルブルブル、パイ、パイは体の状態でやらずに、聞こえてくる感じがわかるといい。今だとやっている人の状態が見えるけど、聞こえない」

長谷さん「賢治独得の擬音だからね。音をしっかりした形にできると面白いし、はっきりした強い表現になる。文体に対するアプローチがあるといい」

純さん「ここは割りにとてもアイデアを使っている」

純さん「それぞれがあっている。タイトル『貝の火』は声揃えました、みたいだったけど、どうして？」

早坂「小学生みたいになって」

純さん「意図してるわけ、それ？」

岡野「はい！」

純さん「そいあの、大事」

■ 4番 (丸山、蜂谷、成田、合田)

丸山「貝の火 宮沢賢治」

読み終わって、純さん「最初、見てて、蜂谷さんの泣き虫ホモイで始まって、そ

れがひょうきんになってきた。合田さんもそれにもっとのるといい。なんかだんだん筋が通ってくるかな、こういうやり方もあるな、と思った」

長谷さん「自然の描写がとても日常的に描かれていたね。幻想的な感覚は異次元ではなく、日常と同時にある。リアルっていうのは自分が了解できない不思議なものもある。よく見ると、また違ったリアリティが生まれてくる」

純さん「蜂谷さんが『その子の顔を見ますとお』の『とお』で渡してみたけれど、渡すのも受け取るのも遠慮がちなのが、わかんない。やるなら、徹底してみたら？」

■5番（森勢、西山、大迫）

三人、前に出る前も相談中、出てもしばらく相談する。

西山「貝の火 宮沢賢治」

語り終わると、三人とも壁にひつつかんばかりになっていた。

純さん「何をやろうとしたの？ 三人が互いに関係があるでしょ、それを見せようとしたの？ 最初、ホモイを読み始めた森勢さんを変な人だっけ見てたでしょ、それはどうして？」

西山「はじめは自分が動いてみて、相手に風を感じさせようと思ったができなかった。なので、状態をつなげようと思った」

長谷さん「こっちから見ると、この文体を会話でやろうとしたのかな、と。あ、そこまでの強い意志はないのかな」

森勢「あんまり決まらなかったから、誰か頼りたくて」

西山「経験するのが難しい。形を変えてみたらいいかな、と」

純さん「それはいいと思う。今やろうとしたことを掘り下げて」

長谷さん「声の対象はある。それはプラスで、良いことだ。そこから構築してほしい、今はぐじゅぐじゅ」

純さん「相手の状態をみて、どう影響をうけるとか、そういうのがあったらよかった」

長谷さん「スタートラインをはっきりさせたらよかったのかも。最初がおぼろのままスタートしちゃった、っていう感じはあるかもね。最初に自分がとる態度をはっきりさせたらよかったのかも」

純さん「やってて、動かないよりは経験することがあった？」

西山「僕はそう」

純さん「西山の『ぴちゃ、ぴちゃ』とか、とてもよかったものね。こうなってくると、『ブルルル、パイ、パイ』が難しくなってくるわね。今だと、その部分を読んでいる、大迫君に目が言っちゃうからね、やろうとしていることが鳥なのか、鳥を伝えることなのか、そこよ」

純さん「今日は時間がないので、これぐらいにします。明日は打ち合わせの時間をもうけて、この続きをやっていきます」

長谷さん「方向性としては『声』のワークショップをやっているが、声は結果です。もちろん、ストレッチなどやらなきゃいけないことはたくさんあるけど、問題だ、と思うのは本人だから。宮沢賢治の文体をどんなふうで声で表すのか 5番（森勢、西山、大迫）のグループのように、解体するのも面白いし、方向がはっきり見えたとすると、ぼやあつとしてるところに分かれたのも面白い。あとはやってみてどうかってことだけど」

純さん「いろんなことを発見してほしいし、いろんなことを新鮮に感じて欲しいのよね。あと、声と滑舌についてはわすれないでね。それぞれの問題として受け取って。その上に表現がある」

★レポーターのまとめ

何度も繰り返し、繰り返し、テキストを読みながらも、そのなかに新鮮なものを求め続ける…。声でもって、物語を表し、なおかつ自分の新しい発見を誰かに伝える。声の問題が演劇と繋がりはじめた気がする。ワークショップは波にのり、さらに難しくなっていくようだ。