

ようこそ ジャグリングの世界へ！

by 安部 保範

はじめに

マジックを趣味としている方でしたら、きっと「ジャグリング」という芸能はご存じのことと思います。ボールやボーリングのピンのような棒(クラブと呼びます)などの物体を幾つも自由自在に操ることから、狭義的には「曲芸」と訳しても良いでしょう。そんなジャグリングですが、最近ではマジックのルーティンの一部に取り入れられたり、学生のマジック発表会では独立した演目として登場したり、あるいは大道芸フェスティバル等では花形的存在でもであることから見る機会も多く、自ら挑戦したいと思っていられる方も多いかと思います。ここではボールを使ったジャグリングの基本中の基本である、「3ボールジャグリングのカスケード投げ(以下3ボールカスケード)」を習得することを目標に様々なハウツウをまとめてみました。

1. 目標

『3ボールによるカスケード投げを連続30秒間』と設定しますが、達成するまでの時間は幾らかかって構いません。

お父さんに宿題を課し一週間で習得できた場合には300万円相当の景品がもらえるというTV番組「しあわせ家族計画」では、時として様々なジャグリングが題材として取り上げられます。

ボールジャグリングもそのうちのひとつですが、放映当初は「3個のボールによるカスケード投げ連続30回」というのが宿題でしたが、最近では「3つの生卵によるカスケード投げ連続30秒間」と変わっています。

今回の目標はいずれとも少し違いますが、大差なくこれが出来ればジャグリングの世界への扉は開かれたと言って良いでしょう。出来るまでの時間は人それぞれで何とも言えませんが、あきらめずに続けていけば必ず出来るようになります。

2. 用意する道具

『ボール3個』だけです。

ジャグリングで使う専用のボールを初めて持った人は、意外と重いと感じることでしょう。ある程度の重さがあった方が安定して扱いやすいからです。

ジャグリングボールは自作することもでき、例えばテニスボールに切れ目を入れボールの中に硬貨を何枚か入れるとか、方法は幾つかありますが最近では比較的簡単にボールが入手できるし、それほど高くないので買うことをお勧めします。

ジャグリングで使用されるボールには様々な種類がありますが、ビーンバッグ(Bean Bag)で練習して下さい。理由としては、床に落としても弾まない、空中でボール同士が衝突してもあちこちに飛び散らない等があげられます。

参考によく使われるジャグリングボールの種類を次に列記します。

主なボールの種類 - 1999年版Brian Dube社のカタログより- (外形寸法/重量/価格)

(1) ビーンバッグ

ビニール生地を何枚か縫い合わせて作ったボールで、中に穀物の種等が入っています。

(6.67cm/130g/\$8.50)

(2) ステージボール

プラスチック製で大きめに作られていて、色も非常にカラフルでステージ上では映えます。

(7.6cm/130g/\$7.50 ~ 10.2cm/170g/\$10.50)

(3) シリコンボール

シリコンゴムでできたボールで、やや重くよく弾むので床にボールを落としてジャグリングをするバウンストリックに最適。

(5.7cm/114g/\$33.00 ~ 7.6cm/270g/\$48.00)

(4) ラクロスボール

球技スポーツのラクロスで使うボールで、これもよく弾むので練習用にはお勧めです。

(6.5cm/170g/\$7.00)

3. 購入先

大手玩具店やバラエティショップ（関東では東急ハンズ等）で取り扱っていますが、以下のお店では通信販売も可能です。

(1) ナランハ

東京都板橋区板橋1-9-11-303 (〒173-0004)

tel) 03-3962-1889

fax) 03-3962-3404

Email) info@naranja.co.jp

WebSite) <http://www.naranja.co.jp>

(2) ディーピーグループ

千葉県市川市新井3-29-22 (〒272-0144)

tel) 047-398-4008

fax) 047-398-6009

(3) M GG (むごん劇かんぱにい)

神奈川県横浜市中区野毛町1-52-207 (〒231-0064)

tel) 045-231-6543

fax) 045-231-5936

Email) E-mugongek@peach.ocn.ne.jp

WebSite) <http://www.nttl-net.ne.jp/mugongekico/>

4. 練習場所

まずは室内で練習して下さい。

ボールを落とすと本人が思う以上に響いているはずですから、床には布団や座布団を敷いておきましょう

または、ベッドがあればベッドを体の前にし、ベッド側面に膝(ひざ)や脚のすねをくっつけるくらいの位置で練習すれば、ボールを落としても音はしないし何より拾い上げるのが楽です。

5. 練習に際して

(1) 姿勢

足幅は肩幅と同じくらいかやや広めにして直立して下さい。

脇の下にはボール1個分くらいの空間がある感じで、リラックスして肩には決して力を入れてはいけません。

(2) イメージ

自分は壊れやすい電話ボックスの中に入っていると思って下さい。つまり足が動いてボックスにぶつくとボックスは壊れてしまいます。足が動いてはいけません。

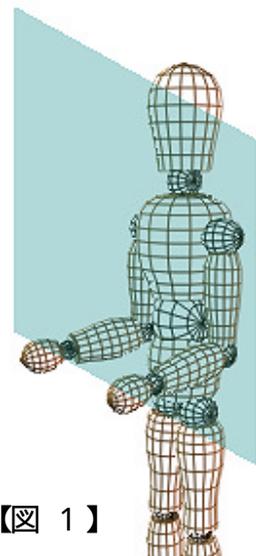
また、目の前には足のつま先あたりに壁があると思って下さい。つまり、その壁に向かって練習をしていることになり、壁の平面上にボールが軌跡を描くということです。(図1 参照)

(3) 音を聴く

ジャグリングにはリズムが非常に大きく関わっています。

リズムが大切です。

3ボールカスケードの場合は一定リズムでボールが動くので、ボールを手で受けるときの「音」をよく聴くことにより、リズムを感じてそして確認して下さい。



【図 1】



【図 2】

(4) ボールの投げ方

手のひらは常に上(天井)を向き、トレイ(お盆)をのせているようなイメージを持って下さい。またその際、肘(ひじ)を軸として手のひらは内から外への円運動を描きます。

演者から見て右手は時計回り、左手は反時計回りになります。

(図 2 参照)

ボールを投げるときも受けるときもスムーズに、特に受けるときは「すくう」といった感じで、ボールを捕まえにくいこうとしないで下さい。

ボールの軌跡は「8(はち)の字」を横にした、あるいは無限大記号のような形になるのですが、投げ上げる高さは頂点がアゴのあたりになる位が一番綺麗です。

大切なのはボールが双子山を描くように頂上(頂点)が並んで2つできるということです。

(図 3 参照)

そして目線はボールの頂点を見るようにして、手元は見ません。

6. 練習開始

さぁ能書きはこのくらいにしてボールを手にとって実際に投げてみましょう。

【お断り】 説明文は右利きの人向けに書いてありますが、3ボールカスケードは右手も左手も同じ動きをしますので、利き腕のことは意識せず読んでいただいても結構です。

(1) まず1個から

手のひらを上にして(天井に向け)、手のひらが腰の位置にくるくらいまでに肘を曲げます。だいたい90度くらいになります。

右手にボール1個を持ち左手に向けて投げ、続いて左手で受けたボールを右手に投げ返します。

ボールの軌跡のことや腕の動き方に関しては既に述べた通りですが、ボールの高さは、最初のうちはアゴより高めの方がやりやすいでしょう

ボールの流れがよどみなくスムーズになるまで、右手、左手、右手、左手……とキャッチボールをして下さい。鏡を見ながら練習するのも有効です。

(図 3 参照)



【図 3】

② 次に2個

右手に1個()、左手に1個()ボールを持ちます。

(図4-1 参照)

右手のボール()を投げます。

(図4-2 参照)

続いて左手のボール()を投げます。

(図4-3 参照)

投げたボールは左手でボール()、続いて右手でボール()を受けます。

(図4-4 参照)

【投(右手)、投(左手)、受(左手)、受(右手)】を1セットとして納得できるまで何セットでも繰り返しましょう。

右手から始めるのが慣れたなら、今度は左手から始めてみましょう。

【投(左手)、投(右手)、受(右手)、受(左手)】

それも慣れたならば、以下の流れを1セットとして何回も繰り返しましょう。

【投(右手)、投(左手)、受(左手)、受(右手)、投(左手)、投(右手)、受(右手)、受(左手)】

リズムカルにかつスムーズに出来るようになりましたか。ボールを受けたときの「音」でリズムを感じ取りましょう。



【図4-1】



【図4-2】



【図4-3】



【図4-4】

③ いよいよ3個

右手に2個()、左手に1個()ボールを持ちます。

(図5-1と図5-2 参照)

右手のボール一個()を投げます。

(図5-3 参照)

左手のボール()を投げます。

(図5-4 参照)

左手でボール()を受け、右手のボール()を投げます。

(図5-5 参照)

右手でボール()を受け、左手でボール()を受けます。

(図5-6 参照)

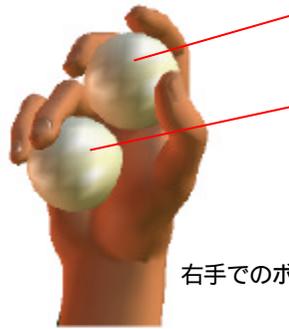
以上を1セットとして何回も繰り返しましょう。

慣れたならば今度は左手に2個、右手に1個ボールを持って、左手から投げ始めましょう

コツとしては「イチッ、ニッ、サンッ。」と声を出して、リズムをとりながら投げます。

またリズムをつかむために、3個のボールを投げても受けずに床に3個とも落としてしまう、といった練習方法も役に立ちます。

うまく出来なかったり、訳が分からなくなったならば前項「② 次に2個」の練習に戻ったり、このマニュアルを最初から読み直して、何が悪いのか目をつぶって考えてみましょう



右手でのボールの持ち方

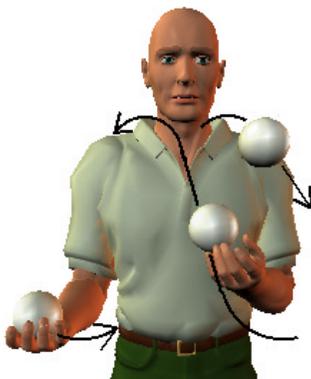
【図5-1】



【図5-2】



【図5-3】



【図5-4】



【図5-5】



【図5-6】

(4) 連続して

さあここまで来たならば、同じタイミングで3個のボールを投げ続けてみましょう

前項『3) いよいよ3個』では、投げることに限っては【右手、左手、右手】まででしたが

【右手、左手、右手、左手】(図6-1~図6-4 参照)

【右手、左手、右手、左手、右手】(図6-1~図6-5 参照)

【右手、左手、右手、左手、右手、左手】(図6-1~図6-6 参照)

【右手、左手、右手、左手、右手、左手、右手、……】(図6-1~図6-7 参照)

……と、どんどん連続回数を増やしていくように練習して下さい。

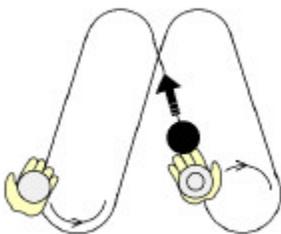
ボール3個(、 、)の流れを、図6-1から図6-7に示してありますので、イメージをしっかりと頭の中に植えつけて下さい。なおこの図6は演者のほうから見たイラストです。

よくあること;

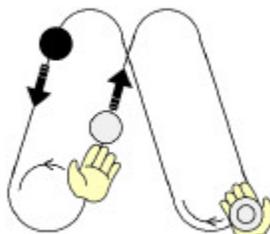
・前へどんどん歩いてしまう

・利き手から投げるボールは放物線を描きうまくいくが、反対の手から投げるボールがうまくいかない

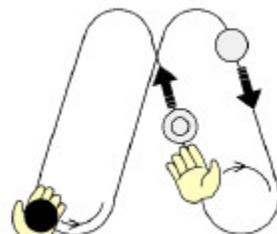
対策としては、壁を前にして練習したり利き腕でない方の手を重点的に練習するなどがあげられますが、何が悪いのかをよく考え、ひとつひとつステップを踏みつつ練習する以外に手はありません。つまり1個を満足に放れずに2個、3個を扱うのは無理です。急がずに着実にひとつひとつ身につけていって下さい。



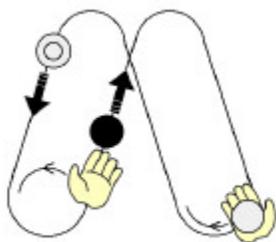
【図 6- 1】



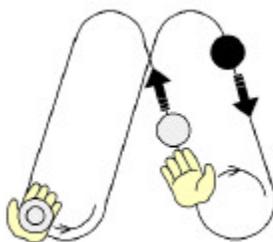
【図 6- 2】



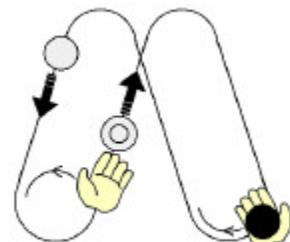
【図 6- 3】



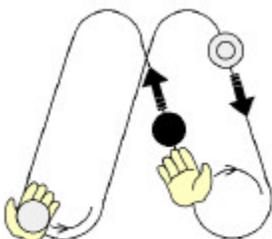
【図 6- 4】



【図 6- 5】



【図 6- 6】



【図 6- 7】

(5) さらに

前項(4)連続して」が安定してきて、『3ボールによるカスケード投げを連続30秒間』という目標は達成できたでしょうか。

もし余裕があるようでしたら、様々な環境下で練習してみましょう

例えば前後左右に歩きながら、テレビを見ながら、鏡を見ながら、あるいは外に出て青空の下で。

またボールをなるべく高くあげたり(手の動きは遅くなります)、逆になるべく低くしたり(手の動きは早くなります)、あるいは両手を思いっきり横に広げて投げを試みたりすれば、同じ3ボールカスケードでもずいぶん違ったトリックに見えます。

ボールジャグリング、特に3ボールの場合は投げ方(トリック)がそれぞれ無数にあります。

30秒連続して投げるといふ目的が達成できたならば、是非新たなトリックに挑戦してみてください。

日本語による教本としては、『ボールジャグリング入門(84p、1,200円、ナランハ発行・販売)』があります。

最後に

ボールジャグリングは、マジックでいうとカードマジックに相当すると思います。

カードマジックに、マジックのほとんど全てのエッセンスが入っているように、ボールジャグリングにもジャグリングの何たるかがしっかりと盛り込まれています。

3ボールカスケードが出来れば、ジャグラーと呼ばれるにはまだ早いけれど、貴方も立派なジャグリングの世界の住人です。

まだまだ住人の数は少ないけれど、とても楽しいところです。住人となった貴方とお会いできる日を楽しみに待っています。

あっ、それと大切なことを書き忘れていました。

練習しているときの顔が、人前で披露するときの顔になってしまいます。初心者だからと言わずに、しかめっ面などせず微笑みながら楽しんで練習して下さい。

そして練習前と後には、腕のストレッチもかかさずに。

無断転載及び複写等はお断りします。

チャン助 <abesan@bf.mbn.or.jp>

見世物広場 <http://plaza4.mbn.or.jp/> chansuke/

↓gPal <http://member.nifty.ne.jp/abesan/>