

# ジャグパル

JugPal

2003年1月1日 第18号



## インタビュー

【石川健三郎 さん】

今回は日本を代表するプロフェッショナルジャグラーの"ケンちゃん"こと"石川健三郎"さんをお迎えしてのインタビューです。

インタビューと言っても懇意にさせていただいている石川さんとお酒を飲みながら緊張感もなく喋っていただけなので、内容として読者の皆様にはご不満の点もあろうかと思いますが、少しでも石川さん(何だか言いつらいので以後ケンちゃん)の実直で何事にも熱心な人柄を感じ取っていただけたらと思います。

さてインタビューにはつきものの経歴から。

ケンちゃんは学校を卒業後に役者を志望し、劇団で研究生として一年間ほど活動していた時期があったようですが、一人での表現活動を求めるようになり、パントマイムを習い始め、大道芸で道に立っていた経験もあるそうです。

ちなみにその時期にとあるパフォーマーからスティルツ(足長)と簡単なジャグリングを習い、次第にジャグリングの世界に入っていきこととなります。

ケンちゃんと言えばけん玉を思い浮かべますが、小さい頃はけん玉やヨーヨーなどの経験はほとんど無く、野球が好きで小学校から高校まで野球一筋の生活を送っていました。でも、演劇や絵画などのアートにも惹かれ劇団公演や美術館に通っていたそうです。

ケンちゃんは道具を使ってちょっとしたスペースがあればどこでもできるようなスポーツが好きで、ジャグリングもスポーツという観点から見るとその範疇に入りますし、もちろんアートという側面もあるので、そんなところからジャグリングが彼の嗜好にぴったりとはまったのかもしれませんが。

さてそこからの行動が普通の人と違って、ジャグリングの道具の買い付けのためだけに渡米し、Dube(ニューヨーク)で一通りの道具を買ったそうです。

それが1991年のことだそうで、考えてみると私が同じくDubeから通販で道具を買ったのが1992年ですから、きっと通販で買えないこともなかったのですが、その行動はジャグリングを職業として、自分が一生歩むであろう道を確認して見定めるための旅立ちだったのかもしれませんが。



それから独学でジャグリングを習得し、1993年頃からパフォーマンスを披露するようになりました。

1994年からはJAフェスティバルに参加し、以降ほとんど毎年のように出向いていますが、1994年のバーリントン大会では日本人の参加者は、ケンちゃんを含めほんの数人だったということですから、今から思えば隔世の感があります。

Q: 東急セミナーでジャグリングを教えられていますか、「教えること」で逆に「教えられること」がありますか？

A: 教え始めて4年ほどになりますが、技術的な面では得られるものはありませんが、受講生として職業も動機も様々な老若男女のいろいろな方々が来ていらっしゃるの、人間として勉強になることは多いですね。

まあ、教えるのは確かに上手くなりましたよ。(笑)

Q: 教えていて、上達が早い人とそうでない人がいると思うのですが。

A: 「できる人」と「できない人」の違いですが、できる人は工夫をしますね。教えられたことを自分なりに解釈して、できると信じて目標を持ち、絶えず反すうしながら練習方法を工夫して、黙々と取り組んでいます。

一方、できない人は必ず何かのせいにします。例えば子供だったら「大人だからできるんだよ」、大人だったら「こういうのは子供の方が得意だからねえ」とか。自ら壁を作ってしまうんです。

考えてみると何もこれはジャグリングに限ったことではないですけどね。

Q: そうそう、ケンちゃんは今年(2002年)結婚されましたが、結婚してから何か変わりましたか。

A: 結婚したからということではないと思うけれど、年齢的なこともあってパフォーマンスに対する姿勢が少し変わってきたように思えます。

Q: それは？

A: 今まではテクニック重視で、どんな環境下でも常に自分の持っている最高の技を出さなければいけないといったプレッシャーみたいなものが常にありました。

変な言い方だけれど、ムキになっていたところもありました。

でも今はもっと柔軟になって、いかに観客に楽しんでもらうのか、どうアピールするのか、そういったエンターテイメントとしてのジャグリングを念頭においてパフォーマンスをしています。

だから今までは練習一辺倒だったところもあるけれど、楽しいショーを創り出すために衣装や音楽や演出といった他の部分にも視野を広げて幅広く取り組んでいます。

そういった意味でジャグリングって本当に難しいと最近実感しています。

それと、最近「ジャグリングは人生の良い教材」と思うようになってきました。

と、言うのもジャグリングは練習すれば上達します。上達するには忍耐も必要です。

これはジャグリング以外にもあてはまると思います。良い道具を持っていても、練習をしないと上達しないし、練習をしたからといって、すぐに上達するものでもないの「辛抱」もしなければいけません。

ジャグリングを教えるようになって、「ジャグリングを教えることを上手にならないといけない」とも感じます。受講生の皆さんが上達しないのは、教える側の教え方にも問題がある、と思うのです。

ケンちゃんも30代前半。そろそろ体力的なこと気になり始めているようで、今まで以上に身体のメンテナンスを大事にしていくとのことでした。

今後の目標は、という質問に対しては、IJAフェスティバルで引退パフォーマンスと称して舞台上に立った当時60才のボブ・ブラムソンを例に挙げ、「僕も60までは(最低限)やりますよ！」と笑顔で答えてくれました。ケンちゃんなら大丈夫。60才のパフォーマンス公演にはチャンチャンコでも持って観に行きますよ。

とても気さくで、しかも駄ジャレ好きなケンちゃんなので、パフォーマンス等で見かけたら声をかけてみて下さい。あなたの知らないケンちゃんを見つけることができるし、ますますファンになってしまいますよ。

(おまけ) ケンちゃん情報はここで。

ケンちゃんのWebサイト:ケンちゃんからのお知らせや雑記帳が載っています。

<<http://www2.gol.com/users/kenchan2/>>

またこのジャグパルにも多数投稿いただいているので、あわせてバックナンバーをご覧になっていただければと思います。

ケンちゃんのE-Mail:結構筆まめなケンちゃんへのファンレターはここに。<[kenchan2@gol.com](mailto:kenchan2@gol.com)>

[安部 保範 <[chansuke@chansuke.net](mailto:chansuke@chansuke.net)>]



## 訃報

【カーリーンさん逝く】

悲しいお知らせをしなければなりません。ディック・フランコの奥様であるカーリーンさんが永眠されました。

以前カーリーンさんに千羽鶴をお送りする際、ジャグパルにて募集したところ読者の方々から多くの折り鶴をいただき、その後奇跡的にも快復に向かっているカーリーンさんからのメッセージもご紹介しましたが、大変残念なことに私たちの願いは神様に受け入れられて貰えませんでした。

亡くなられたのは、11月2日。非常に安らかな最期だったそうです。闘病生活に入ってから、恐怖を乗り越え、非常に生き生きと人生をまっとうしたということです。葬儀は、11月7日、ラスベガスの教会で行われました。

ディックさんとは35年連れ添ったわけですが、彼女と分かち合ったこの35年は非常に有意義なものだったということです。

彼のショーのアシスタントからマネージメント、著作の発行など、まさに二人三脚で人生を歩んできたのだと思います。

私たちが送った千羽鶴は彼女の枕もとにあり、それを見ては、こんなに心強いものはない、と感謝していたそうです。

ディックさんいわく、こういったことが、辛い闘病生活を送っている人たちには必要であり、まさにこの鶴は、彼女を支えてくれたものの一つで、今度はそれを他の、まだ癌に苦しんでいる人たちのために捧げたいということで、カーリーンさんが治療に通っていた癌センターに寄付するとのことでした。

と共にカーリーンさんには、癌で今でも苦しんでいる多くの友人がいて、中には保険がきかない治療や、保険に入っていない人たちもいるそうです。

ディックさんはそういった状況を見て、少しでも役立ちたいと基金を設立しました。

趣旨に賛同していただける方は、以下まで寄付をお願いいたします。

The Carlene Francis Memorial Anti-Cancer Fund

3406 Remuda Trail  
Las Vegas, Nevada  
89146 USA

(注)以上の情報はディックさんと親しい日本人女性のOさんより教えていただきました。

[安部 保範 <[chansuke@chansuke.net](mailto:chansuke@chansuke.net)>]



## ワークショップで教えてみよう

### 【ワークショップで教えてみよう】

昨年10月のJJF2002でクラブ・スウィングのワークショップをさせていただきましたが、良かった点、至らなかった点、いろいろありました。

自分自身がこれまでにいろいろなワークショップを受けてきた経験も踏まえ、ワークショップや講習会での教え方について考えたことを整理してみたいと思います。

サークルの新入生向け講習会などに役立てていただければ幸いです。

イベントなどでの短時間のワークショップ、講習会を想定し、営利ワークショップや定期講習会は事情がやや違うので一応対象外とします。

-----

### 講師をやってみよう

ワークショップでジャグリングなどを教えるにはいろいろな理由があると思います。

サークルの後輩を育てる、自分の好きなジャンルや得意な技を普及させたいなど、理由は何でもかまいません。

ワークショップや講習会で教える機会があったら積極的にチャレンジしてみましよう。

人に教える努力をする過程で、講師自身も改めていろいろなことを学んだり、自分の考えを整理したりすることができます。

また、多くの人と接することにより新たな知己も得られます。最初から満点をとろうと思わず、80点を目指して、まずやってみましよう。

### 良いワークショップとは？

ワークショップを良いものにするには、以下のポイントが大切だと私は思います。

#### (1) 内容と受講者の要求が一致する

講習内容のレベルが受講者に合っていなかったり、教える内容が受講者の求めるものと違っていたりすると、満足度は低くなります。

#### (2) 内容が身に付く

話だけ聞いてもジャグリングは身に付きません。実習を織り込んで、実際に体を動かすことが必要です。また、ジャグリングの場合、短時間の講習で技を完全にマスターするのはまず無理です。受講者がポイントを理解し、復習できるようにする工夫が必要となります。

#### (3) 楽しい

楽しくテンポのよい講習を心がけましよう。

#### (4) 応用ができる

講習で習った内容を受講者が発展・応用させられればベストです。

### 良いワークショップをするための準備

よいワークショップをするためには、入念な準備が必要です。逆に、準備を十分にしておけば、自信を持って教えられます。

#### (1) テーマ、対象レベル、内容を決める

まず、講習のテーマ、対象となる受講者のレベル、教える内容を決め、事前に受講者へ知らせましよう。可能なら、教える技の名前も具体的に挙げます。教わる内容やレベルがはっきりしていれば、受講者は自分に合ったワークショップを選ぶことができます。また、講師にとっても、受講者のレベルと目的が揃っている方が教えやすく楽です。

#### (2) 内容を絞り込む

講習時間内に余裕を持って教えることができるように、内容を絞り込みます。実際に体を動かす実習の時間だけでなく、質問の時間もとらなければいけないので、内容は少なめにしておき、「必ず教える」内容と「時間が余ったら教える」内容を分けておくといいでましよう。

### (3) 教えるポイントをメモに整理する

教える技それぞれについて、以下の点を整理しメモにまとめます。

- (a) 技の土台となる基本動作
- (b) 技そのものの説明
- (c) ステップに分解した練習方法
- (d) 技のコツ
- (e) 間違いやすい点、注意点
- (f) 自分が苦労した点

### (4) 教えるポイントに優先度をつける

重要で必ず押さえないければいけないポイントを先に教え、細かいポイントは後から必要に応じて教えられるよう、重要度別に分類します。マーカーで色分けしておくのもよいでしょう。

### (5) 考え方、理由を教える

ただ、技のやり方やコツだけを説明するのではなく、その技のベースとなる考え方や特徴を教えたり、「なぜこの方法がよいのか？」という理由を教えたりした方が、理解も深まり、後々の応用も利きます。たとえば、「ボールのボックス Box は、直線的な動きが他のパターンと大きく違うので観客に分かりやすい。だから、はっきりとした直線を描くように注意する。」というように。

### (6) 受講者用資料を作る

ここまでにまとめた内容から抜粋して受講者用の資料を作って配布すると、受講者が講習内容を後で思い出す助けとなります。最も重要な点だけを紙一枚程度の箇条書きにまとめるのがよいでしょう。あまり詳しく書いたり、普通の文章で書いたりすると、受講者が読みふけてしまい、かえって講習の妨げとなります。

### (7) 他の人の意見を聞く

ここまでの準備ができたなら、他の人に見せて意見を聞くともよいでしょう。見落としていたコツ、自分とは違った教え方などが見つかります。

### (8) 機材の使用

内容によっては、鏡やマイク、ラジカセ、ビデオデッキなどの機材の併用によって効果的な講習を行なえます。必要なものは事前に準備しましょう。

### (9) リファレンスの提供

よい参考書やビデオがある場合は、受講者用資料に紹介しておく、受講者が助かります。

### ワークショップ中の進行

実際に講習を行なう際には、以下の点に注意します。

#### (1) リーダーシップをとる

講師のあなたがリーダーシップをとり、進行を仕切らないと、ただワイワイガヤガヤと寄り集まって練習するだけになってしまいます。ワークショップは一種のパフォーマンスであり受講者は観客であると考え、パフォーマーになったつもりで場をコントロールしましょう。それが、メリハリと活気のある雰囲気を作ります。

#### (2) 実習の時間はこまめにとる

一つの事を教えたら、講師が実演し、その場ですぐ受講者全員にやってみてもらおうにしましょう。あまりたくさんの事を聞いた後では、「さあ、やってみろ」と言われてもできるものではありません。実習中は可能なら受講者の間を回り、できていないところや悪いところを指摘してあげるとその先の理解が速くなります。また、質問はその場で受けて、なるべくその場で全員に向けて答えましょう。

#### (3) メモをとらせる

受講者がメモをとることを推奨しましょう。その場で分かったつもりでも、メモをとらないと忘れてしまいます。

#### (4) 目鼻が付いたら先へ進む

ジャグリングの場合、短時間で技を完全にマスターすることは無理です。実習で全員が完璧にできるまで待っていたら時間が終わってしまいます。受講者の大多数が技の動きやポイントを理解し、復習できる見込みが付きいたら、次へ進みましょう。

#### (5) 応用例は見せるだけでもよい

ジャグリングの技には、1つの基本からのいろいろな発展形があります。それらを全部教える時間はないので、「このような応用がある」と説明し、実演を短時間見せるとよいでしょう。

応用例があることを知り、それらがどんな形になるかが分かれば、受講者は後で練習できます。

(6) 全員を満足させようと思わない

受講者にはいろいろなレベルの人が来ます。レベルを揃えるために講習内容を告知するのですが、明らかにレベルが低過ぎる人、あるいは想定レベルより上手な人が混ざっていることもありえます。こうした一部の人に無理に合わせようとすると、本来の想定レベルの受講者が十分な講習効果を得ることができません。別メニューをやってもらう、レベルが合っていないことを説明して外れてもらう、あるいはレベルが合っていないことを承知した上で参加してもらうなど、ある程度の割り切りも必要です。

(7) ポジティブに

前述のとおり、レベルの低い人に全体を合わせて進行を遅らせる必要はありません。

が、うまくできない人、つまずいている人に対する励ましとケアは忘れないようにしましょう。たとえ講習についていけなかったとしても、いくつかの基本を親切に教えてもらえただけで、それが励みになるものです。

(7) フィードバックをもらう

講習が終わったら、講義の内容や進め方について感想や意見をもらいましょう。受講者が分からなかった点、講義のよくなかった点を知ることは、次回のワークショップのためにとっても役立ちます。

-----

人に教えるのは大変ですが、やってみると面白く、自分のためにも役に立つことです。機会があったらぜひチャレンジしてみてください。

[西川正樹 <nishi-m@tkf.att.ne.jp>]



## 東洋医学から見るジャグリングのすすめ 【第九回】

【東洋医学から見るジャグリングのすすめ(第9回)】

今回はちょっと変わった東洋医学の治療法を紹介しながら、ジャグリングに役立つ体の仕組みについて考えてみたいと思います。

東洋医学の体系的な医学書では最古(中国・漢の時代)とされている『黄帝内経靈樞』の中に、次のような鍼(針)の技法が記載されています。

- ・ 病が上にある時(頭や顔、首・肩・腕など)、遠く離れた下肢(腰や足)に刺す 『遠道刺』
- ・ 左側に病があれば右側を、右側に病があれば左側を刺す 『巨刺』

もっと簡単に言うと、痛い所が上なら下に刺し、右なら左に刺す(逆もあり)、つまり「痛い所、病気の所とは反対側を治療しろ」という意味です。

痛くもない所を治療する訳ですから、驚かれる方も多いと思いますが、最近では西洋医学の先生方も体のバランスに注目し、痛みのある関節だけではなく関連する他の関節を治療されたり、病所ではない関節をほぐし、結果的には痛みのある関節を正常に戻すような体操を指導されているのをテレビ等でよく見かけるようになりました。

そうは言っても、一般の方はなぜわざわざ反対側を治療しなければならないのかピンと来ないことでしょう。

では、ボールジャグリングで『遠道刺』『巨刺』(反対側の治療)の重要性について考えてみましょう。

### ジャグルポイント

まず図を見て下さい。図1は直立、図2はボールを右手で右足の下に通す時の姿勢を後ろから見た図です。

生身の人間は衣服を着ているので体幹部(胴体)が見えずらく、手足の動きに目を奪われますが、図で見ると肩のラインや骨盤(腰)、背骨等の角度が全て変化しているのがお分かり頂けると思います。

もし皆さんが右手で右足の下を通す技が苦手だとしたら、その原因はどのようなことが考えられるでしょうか？

一般の方が最初に考えるのは「右肩が下がりにくい、右足が上がりづらい」といった所だと思いますが、勘の良いジャグパル読者の皆さんは「ん？まてよ」と、図を見て何か感じたかも知れませんか。

まず首・肩の周辺をよく見ると、Aの角度が広がり、Bの角度が狭くなっているのが分かります。これは、右手を右足の下に通すには手足の長さだけでは足の下をくぐらすことが出来ないために、肩ごと下げる必要があるからです。

### 次回予告

皆さんも、ジャグリングの練習で使ってもいい体の一部分が痛くなったことはありませんか？  
今回説明できなかった腰の歪みについて考えて  
また、この時、平衡感覚を保つために首を左に曲げます。  
ける動きが微妙に入ることに注目しましょう。

私の治療院でも、来院される方の多くは一般的なつまり、右手を肩ごと深く下げるこの動作で必要な部分治療では治らず、症状の出ている場所以外のは、右手だけでなくAの角度を広げて伸ばすたに問題があり、一見関係のないように見える箇所めの右首の柔軟性と、Bの角度を狭く縮めるためを治療しなければ治らない方がほとんどです。  
の左肩の筋力です。

そのような方々は、痛い病所だけを治療していた  
ですから、右首の硬い方は無理に筋肉が引き伸  
のではいつまで経っても良くなりません。(内臓の不  
ばされ、突っ張ったような痛みが出やすく、逆に左調が動作による歪みから起きている方も多く見ま  
首の筋力が無い方は左首から左肩にかけてコリ  
す)  
や筋肉痛が出やすくなります。

皆さんも、ジャグリングや日常生活でコリやツッパ  
り、痛みなどが現れた時には、どのような動作の  
結果でその症状が現れたのかを考えてみてはい  
もちろんジャグリングに限らず、似たような動作全  
かがでしょうか。  
てでこのようなことが起こり得ます。

注)遠道刺・巨刺の技術・解釈については、こ  
で触れた内容以外にも中医学的な様々な深  
い意味がありますが、ここではジャグリングや  
体作りに役立つ一部のみの紹介とさせて頂  
きます。

特に図2のような背骨を曲げないと出来ない動作  
では腰も曲がっているのがお分かり頂けると思  
います。

また、体の不調や症状は骨格の歪みだけ  
なく、様々な原因が考えられますので、症状  
の重い方は専門医にご相談下さい。

このように体は一部分が動くと、それに伴い全身  
が変化します。そのため、右利きの方が左肩の五  
十肩に悩まされていたり、右手の使い過ぎで左腰  
や左膝を痛めてしまったり、といったことが起こり  
ます。

[MOMONTA]

図 1

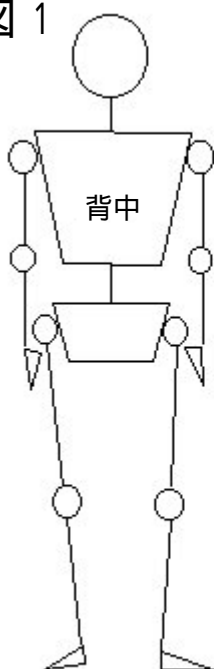
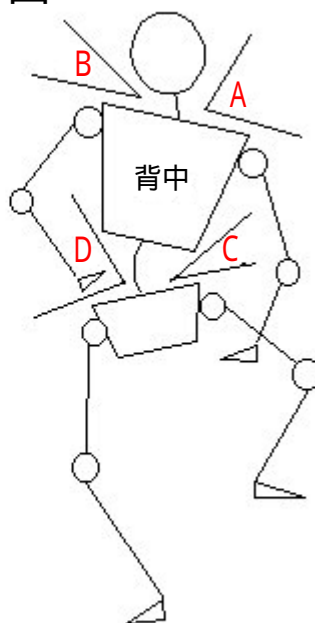


図 2



〈 後方から見た図 〉



## お知らせ

【むごん劇ジャグリングワークショップ】

【ジャパンジャグリングフェスティバル2003(仙台大会)】

毎年一回開催されるジャグラーのための祭典  
Japan Juggling Festival(JJF)の紹介です。

開催日:2003年8月22日(金)~24日(日)

主催:日本ジャグリング協会

<<http://www.juggling.gr.jp>>

JJF2003実行委員長 本郷仁一

<[hongo@juggling.jp](mailto:hongo@juggling.jp)>

会場:泉体育館

宮城県仙台市泉区野村字新桂島前60

泉総合運動場内

交通:JR仙台駅から市営地下鉄泉中央駅まで  
(約12分)

・泉中央駅から市営バス7分泉総合総合運動場  
前下車

・泉中央駅からタクシー約5分

・泉中央駅から徒歩25分

・東北高速道路 泉仙台インター より10分

開催日:

3月7日(金),14日(金),19日(水),27日(木)

受講料:

1回 2,500円 (4回 9,000円)

中学生以下は一割引

時間:

毎回 18:30~20:30 (予約制)

場所:

横浜にぎわい座 練習室(地下2階)

横浜市中区野毛町3-110-1

・JR、東急東横線、市営地下鉄「桜木町」駅より  
徒歩3分

・京急「日ノ出町」駅より徒歩7分

申し込み:

むごん劇かんばんにい

(〒231-0064) 横浜市中区野毛町1-52-206

電話045-231-6543/fax045-231-5936

<http://www.mugongeki.co.jp>

[info@mugongeki.co.jp](mailto:info@mugongeki.co.jp)

### 編集後記

あけましておめでとうございます!

今年は未年(ひつじ)ですね。何と私、年男(トシオトコ)なんです。48才を迎える正真正銘のオジサンで、少々肉体的にジャグリングはきつくなってきましたが、それなりにまだまだ付き合っていきますので今年も宜しくお願いいたします。

ジャグパル第18号の発刊が遅れましたことをお詫び申し上げます。

言い訳はしたくないのですが、何せ編集時期の11月は日本にいなかったのでもうしようもなかったのです。私にとって2002年は激変の年でした。海外出張の当たり年で、合計すると2ヶ月ほど日本にいなかった計算になり、おかげで欠かしたことの無い野毛も静岡も行けませんでした。

(涙、涙、涙、涙...)

出張先のルーマニアではサーカスをしっかり観てきましたが、スペインやトルコではパフォーマンスの類を観ることができませんでした。

ただトルコの場合は、時間的に余裕がなかったというより、トルコ自体にサーカスはなく、また大道芸のようなパフォーマンスを見かけることもなく、お土産話すら無いのですが、トルコ料理は抜群に美味かった!

ルーマニアのサーカスについては私のWebサイト「見世物広場」内のアート見物記で紹介していますので、機会があればご覧下さい。

この度ドメインを取得し、サーバを立ち上げました。名付けて“チャン助ネット chansuke.net” 従ってジャグパルのWebサイトのURLが変わり、E-Mailアドレスも変わりました。ご承知おき下さい。

ジャグパルはWeb上でも見られますので、紙での郵送が不必要な方はご連絡ください。

WebサイトJugPal: <<http://www.chansuke.net/jugpal/>>

編集発行人:安部保範

住所:横浜市栄区公田町424-9 (〒247-0014)

E-mail: [chansuke@chansuke.net](mailto:chansuke@chansuke.net)