

# ジャグパル

JugPal

2006年4月2日 第33号



## インタビュー

【ハードパンチャー しんのすけ さん】

今回はデビルスティック界の雄(ゆう)  
「ハードパンチャーしんのすけ」さんの登場です。  
ジャグパルは創刊から読んでいただいているということで、嬉しくて嬉しくて、お会いした時は挨拶もそこそこに「飲みねえ～ 食いねえ～」の世界に突入してインタビュー開始。(汗)  
しんのすけさんとの会話の中で幾度となく出会った印象深い言葉は、『絵』という言葉でした。…その『絵』とは一体何を意味するのでしょうか。(以下 は私、 はしんのすけさん)



ハードパンチャー しんのすけ さん

ショーについてお話し下さい。今はどんな事を意識してショーに取り組んでいるのか、これからどう取り組んでいくのか。

大道芸というシチュエーションは好きですね。そこでお金を集めるという行為は必要だけれど、そのために人(観客)を集めるのではなく、ごくごく自然に僕がそこにいてその場所で演じること自体が『絵』になるようなものを創りたいのです。つまり観客と演者との物理的・心理的境界が限りなく曖昧になるような、そういった『絵』を創り上げたいのです。

また僕にとってはデビルスティックだけを使ってのショー作りが理想だけれど、例えば30分間のデビルスティックだけのショーを作るにはデビルスティックという枠を越えないとダメだと思います。

どういうことかと言うと、曲芸的な魅力を持つジャグリングの技術はもちろん追うけれども、技術だけを見せるのではなく、音楽、絵画あるいは舞踊のような表現手法としてジャグリングをとらえているのです。つまりとショーとして人前で見る以上技術は必要だけれども、技術を見せるのではなく「人」を見せなくてはならないと思います。

プロとして人に何かを与えられる存在になりたい。その事はショーを作る際にはいつも意識しています。

しんのすけさんは某国立大学大学院修士課程を修了してから在学中にショー活動を開始し、さらに博士課程に進んで一年ほど経って、プロのジャグラーとして生きる決意をして研究室を飛び出したという異色の経歴を持っておられます。それまでに無縁だったとも言える芸術活動にプロとして人生のスタートを切ったわけですが、その選択には非常に興味があります。何故この道を選んだのでしょうか。

当時研究室での学問的な探求活動と社会とは僕の中では結びついていなくて、学問を社会に役立てたいというよりも学問そのものが楽しかったのです。それはジャグリングにも言える事で、ジャグリングが学問と共通しているのは、課題をひとつひとつ解決して、理解する事により自らが向上していく、その過程だと思えます。将来は己の技術を使って生きていきたいと思い、その時点では学問もジャグリングも対等であり、僕はジャグリングの技術で生きていく事を迷わずに選択しました。本音の一部を正直に言わせてもらおうと会社という組織の中で働く事への抵抗感はありませんでした。



その選択をして今感じる事は何でしょうか。

ジャグリングで生計を立て始めて感じた事は、例えば大道芸の場合には演者が演技内容、演出、音楽など全てをこなさなければなりません。

一方例えば今ジャグリングのステージショー(後述)を企画していますが、そういったステージは一人で作る事はできません。当然協力者が必要となる訳で、共同作業を通してプロジェクト的に皆がひとつの仕事を仕上げている、組織体としての仕事のやり方について見方がずいぶん変わりました。つまり一人でやるという事にこだわった自分の小ささと同時に、自分一人でやれることの小ささを知り、今はいろいろな人と交わって一緒にやっていく事の喜びを感じています。

ではそのステージショーについて教えてください。

実験的なステージはこれからもどんどんチャレンジしていきたいと思っていますが、その一環として来たる6月24日(土)にジャグリングショーを公演します。

7名のジャグラーが出演するオムニバス形式ですが、演者それぞれの色が出て、ジャグリングの持つ様々な表現形式が表現できればと思っています。

[註]出演者(敬称略,順不同)は、ひいろ、鶴岡アキラ、目黒陽介、SOBUKI、マジカルトム、chie、

矢熊進之助、そしてピアニストは江草啓太、パントマイミストはじえ～むす今川

そこで僕はジャズピアニストとのコラボレーションでデビルスティックの演技をします。

実は僕には今「チュニジアの夜」という作品があり、ジャズをテーマにデビルスティックを演じているのですが、今回ジャズは単なるBGMでなくピアニストとジャグラーという二人が対等の立場でコラボレーションしようとするものです。お互いがインプロビゼーション(即興)で演じるのです。

人間の瞬間の輝き、二人で演じることによって生じるエネルギーを皆さんに見ていただきたい！ジャグリングを即興でどこまでやれるか挑戦で、正直自分で設定したこのハードルの高さに今さらながらビビっています。(笑)

デビルスティックの魅力とは何でしょうか。

デビルスティックを回すのにあわせて自分がぐるぐると回った時の気持ち良さは何と表現したらよいのでしょうか。演技に集中している時にはデビルスティックと一体になった心地がして、自分が周りに溶け込んでいくようなそんな世界を感じます。

人(観客)が一杯いるけれどもそこにあるのは自分とデビルスティックだけ…ショーが終わって拍手を貰うと現実に帰る…。(あくまで個人的な経験としてですが)デビルスティックだからこそ達成できるのではないのでしょうか、この感覚。

デビルスティックは地味だと言われ、最初はそれを払拭させるために躍りになっていたけれど、デビルスティック自体進化していくのを感じます。僕自身バントワリングの動きなどにも非常に興味を惹かれます。まだまだ探求すべき余地はあるので、これからデビルスティックはもっともっと面白くなりますよ。

作品はどのようにして作られているのですか。

核(コア)となるもの、そう何か印象的な『絵』、そういうものがあってそれに肉付けをして作っていくのです。その核を中心にイメージを膨らませて動きをつけて、イメージを膨らませて動きをつけて、その繰り返しの作業ですね。

『絵』という例えは分かりにくいと思うので説明します。

例えば、上原ひろみさんのCDを聴いてエネルギーを感じたのですが、その曲をBGMとしてデビルスティック

をやっては大切なものは失われて表現できないと思い、その感じたエネルギーを即興で表現できないかと思ったのです。この場合そのエネルギーが『絵』なんです。

また、「チュニジアの夜」という曲ですが、リーモーガンのアドリブ演奏の中で弾ける瞬間が何ヶ所かあり、自分がピーン！と感じた部分を表現したいと思いました。そういった音のインパクトが『絵』となるのです。



どんなアーティストになりたいのでしょうか。

人そのものが見えてにじみ出てくるようなそんなショーマンになりたいですね。

それは個性的なアーティストということの意味する訳ではありません。

最近「個性 = アイデア」ととらえがちな風潮がありますが、個性というのは作るものではなく、にじみ出てくるものだと思います。

伝統芸能に憧れています。人を惹きつける力がありますよね。長い歴史の中で積み上げられてきたものを「型」として取り入れ、個人というものをあえて前面に主張することなく、しかしその人にしか出せない個の演技があって、型の中でその人が独自に築き上げたものが演技でにじみ出てくる、そういったものが個性ではないでしょうか。

そういった意味では日本のジャグリングは歴史が浅いので、いろいろと実験的な事ができる環境にありラッキーだと思っています。

気になるジャグラーはいらっしゃいますか。

ヨーヘン・シェルさん。ヨーヘン・シェルさんが初来日した静岡大道芸フェスティバルでの演技が印象的で、それ以来尊敬して強く影響を受けています。

ルーティン自体に観客に訴えるかのような波を感じるし、独特な空気(世界観)を持っている人ですね。それに僕の考えている問題意識と彼の意識とはずいぶんリンクしているように思えるのでこれからも注目していきたいと思います。



今後の目標についてお話し下さい。

あくまでジャグラーでありたい！

自由にかつスムーズに身体が動き躊躇なく技が繰り出せるような、そんな柔軟さ、表現力そして身体技術を身につけたいと思っていて、今はそういった事を鍛える時期ととらえています。

ジャグラーとしてデビルスティックを生涯とことん突き詰めていきたい。

僕はジャグリングというスキルを持った表現者でありたいし、それをジャグラーと呼ぶのではないのでしょうか。

ジャグリング以外に多岐にわたって活動をされているそうですね。

ジャグリングの面白さを伝えるために、教則用の書籍やDVDを出しています。

また、ジャグリング教室も開催しています。教室では僕自身がジャグリングで学んだ事を伝えていきたいと思っています。

「やればできるんだ」という事と、「続ける事の大切さ」でしょうか。

大袈裟に言えば僕はジャグリングをする事により自分が生きていく上での姿勢を学んでいるように思えるので、そういった事を伝えていければと思います。生徒の皆さんには何よりも楽しんでいただければ嬉しいです。

またパオパオ堂。のまるゆんと組んで「ハイビーム」というユニットでコメディを演ってみたり、インプロと言って観客からアイデアをもらい即興でドラマを作っていくという演劇活動をしたりしています。ジャグリングとは関係のない別の活動があるのは、お互い刺激しあえるものがあって非常に役立っています。

そのネクスト・インプロシアター(即興劇)を拝見させていただきました。インプロの活動はジャグラーとしてどのような形で反映されているのでしょうか。それともジャグラーとは全く別の観点からの活動なのでしょうか。

はじめは、単純にインプロに興味があって始めたので、リンクしていませんでしたが、今はジャグラーとしてよい影響を受けています。

ひとつには、ショーをつくる上で。

インプロをやっていくことで、発想が柔軟になったかなあ、と思います。最初のアイデアを膨らますのに、インプロでたくさんのお話をつくってきた経験がとても大きく寄与しています。

もうひとつは、メンタル面で。

ジャグラーとしてショーをするとき、日常でもともとネガティブな思考にはまりやすい性格なのですが、何かが起きた時にインプロによってポジティブな側面を捉えられるようになったのはとても幸せなことだと思います。

-----

インタビューをメールで申し出た際、ご快諾いただくも「私は話ベタなので…」と付け加えられていましたが、なんのなんの、ほとんど一人で喋っていたじゃないですかあ～！( ;)

その分私はふんふんと聞いているだけなのでゆっくりと飲み食いできましたが。(汗)

小学生の頃テレビで見たジャグリング演技が強く印象に残り、幾つかの人生の岐路を経て、今ジャグラーとなった事は「人生の必然」と思えるそうで、4時間近くに及んだインタビューにも関わらず、しんのすけさんの口調は終始一貫して熱かった。また一人、素晴らしい若者に会う事が出来ました。



#### 【参考】

- ・ハードパンチャーしんのすけ <<http://high-beam.info/shinnosuke/>>
- ・ハイビーム <<http://high-beam.info/>>
- ・ネクスト・インプロシアター <<http://www.nextimpro.com/>>
- ・しんのすけさんのメール <[shinnosuke@high-beam.info](mailto:shinnosuke@high-beam.info)>

[安部 保範]



## 書籍紹介

### 「身体感覚、身体操作」一気読み

書き出しから私事で恐縮ですが、昨年11月末に左上腕部の付け根を骨折し、ジャグリングができないことはもちろんキーボードも叩けない有様となり、前号はお休みをいただきました。

骨折箇所がくっつけばリハビリテーションが始まり、関心は身体や骨格、筋肉へ向かいます。以前に購入して読みかけだった「フェルデンクライス身体訓練法」を皮切りに身体感覚、身体操作に関する本を読み始めると、これがなかなか面白い。芋づる式に7冊を読み漁ってしまいましたので、レビューしてみます。私の場合、怪我がきっかけでしたが、ダンスや演劇の分野で応用されている方法論を学ぶことは、ジャグリングの技術を向上させたり舞台に立ったりするためにも役立つのではないかと思います。

### 身体感覚、身体操作とは？

私が理解した「身体感覚」を一言で言えば、「身体の物理的な構造や動き方」と「頭の中での身体のイメージ」を一致させ、自分がイメージした通りの動きができるようになる、より良い身体の使い方ができるようになる、ということです。そのためには、解剖学的な知識もちろん必要ですが、実際に身体を動かすレッスンを体験し、その過程で身体に起きてくる変化を味わい、観察することが重要です。

「身体操作」になるとさらに積極的になり、身体の運動性能を引き上げるために身体の使い方を意識的に変えていく、という印象があります。

「身体」は「精神」と並んで、昔から人類の関心を強く惹き続けてきました。特にスポーツや武道の分野では「いかにして身体の運動能力を引き出すか」が研究され、ダンス、舞踏、演劇といった身体表現の分野では「身体を自由自在に使い、表現力を向上させる」方法が研究されてきました。そして、いろいろな人が独自の理論と訓練法の体系を編み出してきたわけですが、いろいろ読み比べてみると「方法論やアプローチが違っていても、結局は同じことを言っているのではないか？」という感じを受けます。これは、パクリや二番煎じという意味ではなく、「人間の身体という同じ山にさまざまなルートで登ろうとすれば、道中は違って当たり前、頂上は同じ」ということではなからうかと思います。

たとえば「人体は液体で満たされた皮袋である」という野口体操の考え方と、「身体を動かすとは骨を動かすことだ」という体幹内操法(動く骨)の考え方は正反対のように思えますが、どちらも「垂直方向に積み上げた脊椎と頭蓋骨のバランスを、ごくわずかな筋肉の働きで微調整する」ことを理想としていますし、どちらもロープーラのような器具をレッスンに取り入れて「アンバランスの中のバランス」を学ぶ点も似ています。こういった点が実に面白いのです。

### 身体感覚、身体操作の要点

では、「同じことを言っている」その内容が何かといえば、大きく分けると次の4つになります。

- ・ 身体から無駄な力み(りきみ)や緊張を取り除く。
- ・ 自然で正しい姿勢を作る。
- ・ 正しく効率の良い呼吸をする。
- ・ 身体の各部分の相互作用を理解し、利用する。

身体に緊張があれば、姿勢が歪んで不健康になったり疲れたりするだけでなく、声が出なくなったり、とっさの反応ができなくなります。野口体操の「次の瞬間、新しく働くことのできる筋肉は、今、休んでいる筋肉だけである」という言葉がすべてを説明してくれるでしょう。逆に、正しい姿勢をとれば、身体の緊張を最小限に抑えることができますし、呼吸もまた同じで、身体の緊張や姿勢に影響を与えます。

一方で、普通に生活をしていると「正しい姿勢」「正しい呼吸」と言われても、どんなものなのかさっぱり分かりません。場合によっては、身体に過度の緊張を強いる姿勢を「正しい姿勢」だと思い込んでいることさえあります。肩こりや腰痛があると「身体のどこかが歪んでいるんだろう」とは思いますが、どこに問題があるのかは分かりませんし、若くて元気のある人は「自分の身体に緊張がある」ことさえ気が付かないと思います。

自分の身体の構造にしても、箱状の胴体に手足が付いた、おもちゃのロボットのような貧弱なイメージしか持っていない人はけっこう多いのではないのでしょうか？

このように気が付きにくい問題に気付かせ、言葉で言っても分かりにくい概念を身体で理解させるために、さまざまな体操やレッスンが考案され、体系化されています。

## どのように学ぶか？

それぞれの方法論の教室で習うこともできますし、注意力と読解力があれば本からでも学ぶことができます。本の書き方にしても、運動の方法と理論が理詰めで整然と書かれたもの、読み物的で運動の背景を理解させることに重きを置いたものなど、いろいろです。読んで理解するだけでなく、レッスンの内容を実際に試し、じっくり時間をかけて自分の身体の反応を味わってみることがなにより大切でしょう。

まずは自分が興味を持ったものを1つ試し、気に入れば他のものも試してみるのがよいのではないかと思います。私のような「一気読み」は極端すぎるとは思いますが、「Aの本で説明されている概念は、実はBの本のレッスンをしてみると理解しやすい」という体験が何度かありました。

書店に行くと、健康法、運動法の本は山ほどあります。今は「ヨガ」「ピラティス」「ウォーキング」などの本が流行のようですが、これらにも「身体感覚、身体操作」に通じる視点で書かれたものがきっとあると思います。ただし、山ほどある健康法、運動法の中には、極端で身体を痛める危険があるものや、「カルト」「とんでも科学（一見科学的だが裏付けのない極端な理論）」につながるものが混ざっていないとも限りません。そのようなものを避けるためにも、いろいろな方法論を学んで比較することには意味があると思います。

### 【あなたの魅力を演出するちょっとしたヒント】

著者：鴻上尚史(こうかみしろうじ)、講談社文庫、ISBN4-06-273885-6, 448円(税別)。  
劇団「第三舞台」の演出家であり、ラジオ番組「オールナイト・ニッポン」のパーソナリティーでもあった鴻上尚史氏が、演劇と関係のない一般人向けに書いた本の文庫化。「感情」「声」「体」「言葉」の4要素を改善し、「より魅力的な人」になるための具体的方法を説明します。このうち、「体のヒント」の章は、アレクサンダー・テクニクなどの入門編になっており、著者が「体の教養」と呼ぶ身体感覚を理解するには手頃です。喉を痛めず、聞き取りやすい声で話し、表現力を増すための注意点と練習法を書いた「声のヒント」の章や、スタニスラフスキー演劇論の「第一・二・三の輪」を平易に解説し意思疎通を改善する「言葉のヒント」も、パフォーマンスや会社の仕事、日常生活に役立つでしょう。



### 【発声と身体のレッスン 魅力的な「こえ」と「からだ」を作るために】

著者：鴻上尚史、白水社、ISBN4-560-03566-0, 1700円(税別)。  
鴻上尚史が演劇入門者のために書いた本で、前出の文庫本よりも詳しく専門的になります。演劇の参考書としては定番らしく、書店の演劇コーナーに平積みされていました。しかし、会社でプレゼンテーションをする人や営業マンにも役立つことを目指して書いてあるので、専門的過ぎるということはありません。「からだのレッスン」では、身体をリラックスさせて発声を楽しむことを主目的に、著者がアレクサンダー・テクニク、フェルデンクライス・メソッド、野口体操などから学んだ方法論をアレンジしたレッスンをいろいろ紹介しています。「こえのレッスン」では、さまざまな発声練習方法について段階を追って解説しています。こちらの本には「感情」「言葉」のレッスンは解説されていません。



### 【フェルデンクライス身体訓練法 からだからこころをひらく】

著者：M・フェルデンクライス、訳者：安井武、大和書房、ISBN4-479-74006-6, 2400円(税別)。

仏・キュリー研究所の物理学者であり、講道館柔道創始者・嘉納治五郎の弟子でもあったモーシュ・フェルデンクライス Mosche Feldenkrais 博士が自身の膝の故障をきっかけに開発し、多くの人々のリハビリテーションに応用したフェルデンクライス・メソッドの基本12レッスンを解説します。「無理はしない、痛いことはしない」ことを原則とし、「決められた動作を25回繰り返し、休んで、身体の反応を確かめる」作業の繰り返しで、読者は自分の身体の構造や働きを理解し、リラックスした状態の感覚を覚え、リラックスする方法を学びます。

あとがきで訳者が勧めるように前半部の理念・概念の説明を飛ばしてレッスン3の実技から試してみると、力も入れず、痛みも感じない単純な腕の上下動作を繰り返すだけで、緊張で反り返っていた背中がほぐれて床にべたりと付くようになるのは驚きました。

写真は多くありませんが、説明が明快で詳しいので、レッスン内容は理解しやすいと思います。



呼吸法のレッスンの一部に腑に落ちないところがありましたが、よく読むと、日本人成人男性にとっては自然な腹式呼吸が西洋人にとってはそうではないために誤解を生じていたようでした。

フェルデンクライス・メソッドでは「これが正しいからこうしなさい」という指示をせず、ただ身体の変化を感じ取らせるだけなので、レッスンでいろいろな気付きを得ても、それをどのように活かせばよいのか分かりにくい点が弱みと言えば弱みです。

### 【アレクサンダー・テクニクにできること 痛みに負けない「からだの使い方」を学ぶ】

著者：D・キャプラン、訳者：芳野香、和田実恵子、誠信書房、ISBN4-414-40274-3、2500円(税別)。

シェークスピア劇の役者であったフレデリック・マサイアス・アレクサンダー F. M. Alexander が、自分の身体の癖が原因で声が出なくなる障害に苦しんだ経験から編み出して広めたアレクサンダー・テクニクの応用解説書。

まず、正しい姿勢とは何か、正しい姿勢をとるためにはどうしたらよいか、緊張した筋肉を見つけ出すにはどうすればよいかを丁寧に解説しますが、これが本書の最重要部分と言ってよいでしょう。その後、立ち方、座り方から始まって、日常のありとあらゆる局面での「身体に負担のかからない動き方」を写真付きで解説し、動作を改善するための体操の数々やスポーツへの応用例を紹介し

ます。副題にあるように腰痛や肩こりの治療を主な目的にしているのですが、その種の問題を抱えている読者には役立つと思いますが、身体表現への応用を目指して読むとやや物足りない気もします。しかし、巻末にある脊柱側弯症の治療前後の比較写真は、アレクサンダー・テクニクの有効性を雄弁に物語ります。

鴻上氏が著書で参考文献として挙げているのは別の著者の本で、こちらの方がより身体意識に焦点を当てているように思われますが、残念ながら未読です。

「アレクサンダー・テクニクの学び方 からだの地図作り」(バーバラ・コナブル/ウィリアム・コナブル著、片桐ユズル/小山千栄訳、1977年、誠信書房)



### 【野口体操 感覚こそ力】

著者：羽鳥操(はとり みさお)、春秋社、ISBN4-393-31268-6、2200円(税別)。

体操教師であった野口三千三(のぐち みちぞう)氏が創始した野口体操について、野口氏自身の監修を受けた弟子による解説書、というより記録書。

鴻上氏の著書に参考文献として挙げられていたので購入したところ、読み始めて最初に抱いた感想は「しまった、鴻上にだまされた」でした。というのは、体操の具体的な動作や注意点、写真などが全体に占める分量が少なく、体操のやり方を教える解説書ではなくて読み物に見えたからです。

実際に読み進めてみると、野口氏が主催していた授業の流れをビデオカメラで撮るように文章化した「授業記録」であることが分かってきました。野口氏自身が非常に個性的な人であり、授業の前に大量の板書をし、体操の前フリとして古今東西森羅万象の話をして、その日のテーマに沿った体操の実技に入っていく、といった流れの授業をしていたようですが、それを忠実に紙上に再現しています。読者は野口氏自身による授業を、その場に居たかのように追体験できるわけです。

それが分かってみると、「万物に貞く(きく)」、つまり自然のいろいろな現象から生物としての人間の真理を感じ取って体操に応用する、という野口体操の理念がよく理解でき、体操の動作についての説明が少なくても、どんな目的を持って身体を動かせばよいか、どんなことを感じ取ればよいか分かってきます。

「人間の身体は液体が入った皮膚の袋で、その中に骨や臓器が浮かんでいる」という考え方、「股割りの目的は、頭を床につけることではなく、腹を床に載せてつるぐことだ」という発想など、独創的でありながら説得力があります。上半身を腰からぶら下げて揺する体操の後、立ち姿勢に戻ると「すべての部品がしかるべきところへ落ち着いた」感覚があって感動的でした。

なお、野口体操とは別に野口整体というものがあり、両者は混同されがちですが、創始者は別人で理論や実技もまったく違います。



## 【動く骨(コツ) - 動きが劇的に変わる体幹内操法】

著者: 栢野忠夫(かやの ただお)、スキージャーナル、ISBN4-7899-2094-1、2000円(税別)。

トヨタ自動車の金型設計エンジニアだった著者が、技術者の視点で人体の構造を観察・解析して編み出した身体操作法の解説書。人体を単純化したモデルによる解説に一番の特徴があります。



頭・胸郭・骨盤は3つの球であり、胸郭と骨盤は双輪キャスターのように左右で前後反対の方向へ捻ることができ、球同士は「体幹内リンク」で繋がれていて連動する、という人体モデルは、一見難解ですが、工学系の素養を持った人間にとっては実に明快で分かりやすいと思います。

解説自体も図や模型を多用しつつ徹底的に理詰め、人によっては拒否反応を起こすかもしれませんが、説明を追うことができれば誤解の余地もなく、意図をはっきりと理解できます。

3つの球のイメージをはっきりとつかむことと体幹内リンクを釣瓶(つるべ)のように釣り合わせて動かすことを目的としてレッスンを段階的に進めていくと、最終的には最近見直されている日本古来の「ナンバ歩き(同じ側の手と足を出す歩き方)」に近いものに到達するのがとても興味深いです。

スキーや社交ダンスのような、胴体を中心に身体全体を動かす分野で注目されているようですが、主に腕を動かすジャグリングに応用が利くかどうかははやや疑問です。

DVD版も発売されています。

## 【自力整体法 足腰、ひざの痛みを直す】

著者: 矢上裕(やがみ ゆう)、農村漁村文化協会、ISBN4-540-99149-3、1400円(税込)。

この本は、骨格の歪みや筋肉の縮みから起きる身体の不調を体操で直す自己整体の解説書で、身体感覚や身体操作にはあまり関係がありませんが、実際に痛いところがある場合は効き目が速いように思えるので、ストレッチの参考書として紹介しておきます。



鍼灸師でありながら不摂生が祟って身体を壊し、ヨガを学んで復活することができた、という著者の実体験から編み出されたストレッチのルーチンは、一通りやると1時間ぐらいかかりますが、確かに効く気がします。私は以前腰痛になったときに効果があったので、それ以来、必要に応じて実行しています。

指示を録音したCD付きの本も出ていますし、たいていの書店の健康法コーナーには、この著者の本が並べてあります。

## 【その他の身体感覚、身体操作に関する著作】

現在、身体感覚、身体操作に関する著作を数多く出している著者として、「ゆる、7つの身体意識」の高岡英夫氏と、古武術による身体運用の甲野善紀氏を忘れるわけにはいきません。書店に行くと著書のどれかが必ず目に入ると思いますし、私も何冊か手に取りました。しかし、今回は取り上げません。

高岡氏の「ゆる体操」(登録商標)や「7つの身体意識」のうちいくつかは、他の方法論とも共通する点が多くて興味深かったのですが、著書に散見される論理の飛躍と独特の表現や用語にどうもなじみませんでした。甲野氏の場合は、「古武術を学んでいれば、こういうこともできる」という話であって、武術に縁のない一般人には敷居が高いように感じました。また、両者とも主な対象読者がスポーツ選手や武道関係者で、身体表現系の読者は副次的な対象でしかない、というのも、食指が動かなかった理由の1つです。興味のある方はどうぞ。

## 最後に

念のためお断りしておくと、これらの本で学んだ身体感覚が私の骨折のリハビリテーションに直接役立ったわけではありません。リハビリテーションのためにした運動は整形外科医の指示通りのものでした。ただし、長期の固定で縮んだ筋肉や癒着しかけた関節をストレッチするにあたり、無用な緊張を取り除いたり、伸ばすべき部位を見出したり、といった点でいくつかのテクニックや解剖学的知識が間接的に役立ったようには思います。他には、正しい姿勢についての理解が増したおかげで、肩こりや腰痛が軽くなった気もします。ジャグリングに対して好影響があるかどうかは、練習を再開してみないと何とも言えません。

なお、過去のジャグパルには、MOMONTAさんによる「東洋医学から見たジャグリングのすすめ」という素晴らしい連載(10号から20号まで)がありました。今読み返すと宝の山ですので、ご一読をお勧めいたします。

[西川 正樹 <nishi-m@tkf.att.ne.jp>]





## ブログ風アート見物記

【1月～3月分】

ムッシュ・ピエール(1月2日/港南台高島屋)

テレビでも活躍中の「おそ松くん(赤塚不二夫作)」に出てくる「イヤミ」キャラを彷彿させるコメディ派マジシャン。とは言ってもスライハンド的なマジックからステージマジックまで幅広くこなせる技術を持っている。ショーを見ていて学生マジシャン上がりの臭いを感じたので、彼のサイトを見てみたら案の定そうだった。学生マジック特有の雰囲気って確かにあるな。

演芸会ふくふく(1月7日/横浜にぎわい座)

出演は、ドリームプリン、カンカラ、松元ヒロ、三増紋之助、国本武春。国本武春さんは着物姿で演台の前に立ち、曲師を従えての浪曲「紺屋高尾」。曲師は沢村豊子。純愛物語にほろり。

ポップサーカス(1月9日/横浜みなとみらい121大テント会場)

観客の入りは6～7割程度のせいとか盛り上がりがイマイチ。でも技術的のみならず内容的にも素晴らしく見応えは十分。日本人演者がいないのは淋しいが。

大道芸(1月9日/みなとみらい121グランモール広場)

若いジャグラー RYUさん。トリはタイヤが縦に三つ付いた一輪車に乗ってのトーチジャグリング。もっと自分の色を出して磨き上げるようエール、頑張れ！

鎌倉名人会(1月16日/鎌倉芸術劇場)

出演は月の家鏡太、林家さく姫、一龍斎貞水、柳家喬太郎、橘家圓蔵。講談の人情話「徂徠豆腐」には泣けた。

美輪明宏 音楽会～愛～L'amour 2006 (1月20日/文京シビックホール)

ほとんど女性客ですな。(汗)世界を人生を美で彩る美輪ワールドにどっぶりの2時間。

ポップサーカス(1月29日/横浜みなとみらい121大テント会場)

ほとんど満席状態。桔梗兄弟がこの回だけに出演するというので出向く。高校生と中学生の兄弟ながら、IJAとWJFという世界大会で2位を獲得した実力の持ち主。さすがに堂々としたものだが、やはりサーカスリンクには慣れていないせいか、サーカス芸という観点では円形リンクを上手く使い切れずに少々心残り。

笑いバトルのスーパーライブ(1月30日/大田区民ホール)

第一部は松元ヒロさん、第二部は根二郎さんと矢崎泰久さんの討論会。松元ヒロさんの芸は辛辣に世の中を切りまくる時事漫談、といったところ。元はパントマイミストだけあって身体の動きもコミカルに、政治・経済・天皇・戦争・教育等々の問題を面白おかしく語る語る。でも面白いほど問題の本質を突いている。

大道芸(2月4日/クイーンズスクエア横浜)

STRANGE FRUITの2作品「The Three Bells」と「Cupidity」を楽しむ。屋内のイベントスペースだったので、屋外の青空の下で見たらもっと楽しいんだろうな。

THE HAPPY SIDESHOW(2月10日/横浜BankART 1929)

サイドショーとは見世物芸、電撃ネットワーク的な身体を張ったアブナイパフォーマンスの数々。男性3人、女性1人。それぞれ得意分野はあるようで、関節はずしでテニスラケットをくぐる、刀やドリルを呑む、釘を鼻や舌に打ち込む等々…思わず目を背けたくなるような荒芸が次々と脈絡もなく繰り広げられる。超インパクトのある芸に帰り道の足どりは重し。

「(口直しに)何か綺麗なものを見たい……でも見て良かった。(どっちやねん!)」

江戸系あやつり人形結城座(2月18日/鎌倉芸術館小ホール)

世界各地に人形劇は存在するのだろうけれど、これほどきめ細やかな表現力を持った人形劇ってあるのだろうか。『下手な中は指で遣い、次に腕で遣い、上手になると體で遣い、極上に達すると心で遣う』のが糸操り人形の世界。



ポップサーカス



STRANGE FRUIT

チ・ジニと楽しむ韓国文化2006(2月18日/渋谷NHKホール)

内容は第一部にトケビストーム演奏と韓国民謡演奏、第二部にチ・ジニトークショー。別に韓流に興味がある訳でなく、NANTAと同様に韓国で人気のある打楽器パフォーマンス「トケビストーム」を楽しむために出向く。わおわおわおっ！女性ばかり(当たり前か)男性は私だけ…！？第一部だけを見て追い出されるように早々に退散。

どカーン！武春劇場 in vol.3(2月22日/PARCO劇場)

マイブームの国本武春さん。公演に来るたびに彼のカリスマ性が増しているようで、観客を惹きつけるそのパワーには抗えない。

フル祭オムニバス 笑うからだと笑う音楽(3月2日/両国シアターX)

出演は、KAMIYAMA, シルヴィブレ, ふくろうじ, チクリーノ, 加納真美, 重森一, ヘテロジーニマス, 三雲いおり, コージ・コーヨー・mamiカノー。演者それぞれの個性の激突。ヘテロジーニマス(鶴岡アキラ, ひいろ)さんは、即興演奏と映像を交えた不思議な世界でのジャグリングを披露。

フル祭オムニバス 笑うからだと笑う音楽(3月3日/両国シアターX)

出演は、Jashgawronsky Brothers。音楽系パフォーマンスの3人組。まともな楽器は使わずに、ゴミ箱やらホースやらペットボトル等を使っての演奏だが、スラップスティック・コメディを展開。実に楽しい連中。

山本容子 私の好きな時間展(3月13日/銀座三越)

音楽・文学・人物・映画にテーマを分けての作品展示。作品に取り上げる音楽・映画共に男女間の情愛を綴った50, 60年代の作品が多く即感情移入。特にフェリーニの「道」を題材にした作品が他より多く展示されていて大感激！ユーモラスな作風にふっと心が和む。

国本武春の世界(3月15日/草月ホール)

三味線片手に喜怒哀楽の世界を縦横無尽に案内してくれる。彼いわく『演芸に操られるのではなく、演芸を操るようでなくてはならない。(浪曲は)死ぬまでやる。』やってくでえ～、付き合いませ！

日本のマジック・サーカス展(3月24日,27日/山脇ギャラリー)

愛知江南短大教授の河合勝さんが収集したマジックとサーカスのポスター等のコレクションを展示。実は1974年の手品フェスティバル(三越劇場)で同じステージで一緒した事があり、昔話を交えて同じ嗜好を持つ者同士で意気投合、話が弾む。ポスターには曲芸(ジャグリング)の描写も多くあり「何だこれは！こんなコト出来るの！？」と当時の曲芸に思いを馳せるのも一興。

ネクストインプロシアター(3月30日/ブーク劇場)

台本無し、打ち合わせ無し、リハーサル無しで観客から出されたお題で即興芝居を演じるインプロ(即興劇)。今回のインタビューのしんのすけさんも出演。初体験ながらとても刺激的な公演。ちなみに私の出したお題が、数あるお題の中から「ベストタイトル賞」を受賞。＼(^ ^)ノヤッタゼ。

[安部 保範]

## 編集後記

おじさんの私にはもうあまり関係ないといった感じですけど、最近グツときた言葉。宮崎駿さんがNHKの番組「トップランナー」で仰った事。

「才能はみんなあるんですよ。問題は才能のあるなしじゃなくて、それを発揮するエネルギーがあるかどうかなんです。持っている自分のエネルギーを恥ずかしげなく出すとか、人一倍働くことによって出すとか、声を大きくして出すとか、それですぐに挫折してうじうじしない、そういう活力がないと才能は発揮できないんです」

みんな頑張れ～～っ！！

ジャグパルは私という一個人が野次馬根性丸出しで、単なる趣味として発行して、特定の企業、団体あるいはパフォーマー個人に関係しているものではありません。

編集発行人: 安部保範(神奈川県横浜市栄区 在住)

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

見世物広場<<http://www.chansuke.net>>

E-mail:misc@chansuke.net