Workshop・ワークショップ

能から学ぶ身体技法一日講座（大人＆子ども）

安田登
能楽師

身体がどんな風に動くのか、安田登先生が伝えてくださる能の世界の不思議体験。大人、子ども、それぞれが夢中で楽しみました。

天と身体と地が繋がるような感覚を体験

能の動きの基本を習う

能楽師・安田登先生による大人向けワークショップが、観季館で開かれました。「能で大切なこと、それは、自分にとっての"型"を見つけること。隣の人と同じである必要はありません。今日のポイントは、まず自分の身体を観ていくこと、よく感じること」。安田先生の優しく語りかけるテンポの良いご説明に、最初は緊張気味だった雰囲気も和やかにほぐれていきます。

「謡(うたい)十年、舞(まい)三年。謡は十年ぐらい、舞は三年ぐらいやると、やっと入門程度になれる」というのが能の修行。以前、安田先生の師匠が七十八歳になって「引退したい」とおっしゃられた時、まわりから「まだ若いのに何を言っているのか」と諌められたそうです。能の世界は六十代から、そして七十、八十代が一番美しい時期とうかがって、驚きました。安田先生も「いったい能楽師がこんなに長い期間、現役でいられる所以は何だろう?」と、疑問を抱き、どうやら「能の動き」に秘密があるようだと、気づかれたそうです。

まずは、ウォーミングアップの前屈からです。「どのくらい曲がりますか?」という問いかけに、さっそく試してみます。苦しそうに少しだけ曲がる人、地面にラクに手がつく人とさまざまでした。すかさず安田先生からインストラクションが入ります。なんとも不思議なことに、先生が教えてくれる順序で前屈をしてみると、身体が柔らかくなってきます。みんな、驚いてすっかり前屈に集中してしまいました。

次に「立つ」こと、「動く」ことを教えていただきました。足の裏に意識を向けると、ふだんと違って、床にやけにくっついている、地に足がつく感覚を感じます。ゆっくりと動きを変えていきます。左足をゆっくりねじります。45 度になると右足がきつくなってきます。この時はじめて右足をそれに合わせてねじり、そして引きます。そしたら左足をねじる。この「立って向きを変える」という動きをやって、それからすり足で歩いてみました。簡単そうで、なかなか難しいものでした.

神に捧げる、陽陰の動き

体で能の動きを体験した次は、歴史をうかがいました。「能は、どのくらい古いものでしょうか。"能"という言葉になったのは、明治時代から。明治以前は"申楽能"と呼ばれていました。見えないものを観客にわからせるのが、能です」。元来、能は神様に捧げるものだったそうです。明治時代まで、屋外で行われていました。「能には陽(プラス)の形があると次に必ず陰(マイナス)の形がある。例外はあるが、基本は陽陰が交代するようにできている。人文と天文は、交感、お互いに感じあうもの。天が狂うと人も狂う。自分の中の陰陽を整えると、天の陰陽も整う」と言われます。

古代中国には、石舞台で舞う、凡(ハン)の舞というものがあったそうです。風の舞や、雨の舞です。石舞台の近くには水がある。そこで舞うことによって風を招くと、言い伝えられています。今回のワークショップでも、二期倶楽部庭内の七石舞台「かがみ」を使ってみました。この「かがみ」の近くにも水が流れています。

さっそく陽陰に基づいて、身体を動かしてみました。すり足で少しずつ動きながら、手を上げたり下げたりしてみます。すり足も前に進んだら、下がる、という具合です。これが陽陰の動きです。

動きながら、さらに面白い話が続きます。「"桑林の舞"は、商(殷イン)の湯(トウ)王が日照りのときに、雨を降らせるための桑林の舞の舞。庖丁(ホウテイ:庖人〈ホウジン〉つまり料理人の丁〈テイ〉さんが使っている牛刀)は、十数年使い続けているが錆がひとつもない。それは、すべてのものの間には必ず隙間があり、その隙間を狙って切っていくと、なにも負担なく牛を解体することができる。つまりこの刃には、何もあたっていないようなものなので、錆びることもない」。色々なお話を聞きながら、動いてみると、さまざまな繋がりを感じます。

いよいよ、外に出て、石舞台で舞ってみます。その前に、サプライズ企画が登場しました。最終日対談の講師で、ワークショップに参加していた詩人の吉田加南子先生が即興で詩を書いてくださり、安田先生の声とみんなでコラボレーションしよう、というのです。突然の言葉のプレゼントに心を踊らせながら揃って、石舞台へ。

天と地と身体

気持ちのよい空気を吸いながら、まずは、動きます。自分の身体の感覚に意識を向けていきます。足の裏の感覚、地に足がつく感覚。大切なのはイメージ。重心線の周りを自分が回っている感じです。自分の身体をとおって、天空まで届きます。ラインを意識して、足の全面を地面に密着させながら動かしていきます。先生のインストラクションとともに、集中して身体を感じ、みんなを囲む石舞台の上の空気も少しずつ変化しているようでした。最後に、吉田先生の詩を安田先生が謳い、全員で動いていきました。天と身体と地が繋がるような、幻想的な夕刻のひとときとなりました。

「『初心忘れるべからず』の"初"心という漢字は、左に衣、右に刀。"初心"とは、着物を創る時に布地に鋏を入れること。どんな素晴らしい反物があっても、鋏を入れない限り、着物にならない。"初心"というのは、そんな風に、自分を切ってみること」。「能は 650 年間も続いてきた。古典は古いものですが、伝統は今も続いています。遺産にはならないように、どんどん能を切っていかないといけないのです」と、伝承の厳しい覚悟について触れられます。能と身体ワークショップは、安田先生の興味の尽きないお話と新鮮なからだの体験とで、一日もあっという間の充実した講座となりました。

石舞台には空が映り込み、森から風が吹き渡ってきます。二期の自然を感じながら、安田先生の指導で、だんだんと能の身体になっていきます。

足の全面を地面にくっつけて、身体のなかに芯が一本通っていきます。集中して、天と繋がっている身体を新鮮に感じる時間。言葉と身体と宇宙が近い。

能のお稽古に大興奮の子どもたち

「寿限無(じゅげむ)」に挑戦

能楽師の安田登先生によるキッズワークショップは、安田先生に加え、狂言師の奥津健太郎先生、そしてコンテンポラリーダンサーの楠美奈生さんを交えて行われました。子供たちは初めての体験にドキドキしながら、唱い、身体を動かしと、大変充実した一日となりました。

この日の最終的な目標は、みんなで「寿限無(じゅげむ)」を発表することです。セリフ、動き、すべて覚えて発表します。少々緊張気味の空気をブレイクするのは、奥津先生による「狂言」のお話。狂言で使われる、子ども用の猿のお面を見せてくださいました。

狂言は人間も出てくるけど、猿や牛や馬や、夏にチクンとする蚊や蟹も出てくる、おもしろいお芝居です。子供たちも先生のお話に身を乗り出して聞き入ります。狂言や能で大事なことがいくつかあります。ひとつは歩き方、そして一番大事なのは、大きい声を出すことです。恥ずかしがってはいられません。

最初はみんなで、狂言プチ体験に挑戦です。まず、お殿様の笑い声をやってみます。奥津先生がお手本をやってくれます。「ハーッハッハッハッハーーッ。」それをみんなでマネしていきます。次は、泣きです。おなかに力をいれて、何度も練習しながら、みんなの声が、だんだん大きくなって部屋中に響き渡ります。

その次は、新聞破りに挑戦!「丹田」というおへその下あたりにしっかり力をいれて、遠くに抜けていくようにイメージして、声とともに手を繰り出して、パンチッ!「ヤーッ!」「エイヤッ!」。もっともっと大きな声を出そうとうながされて、どんどん練習です。

こうして、緊張も和らいだところで、自己紹介をしました。十分にウオームアップしたところで、いよいよ「寿限無」に取り組みます。「寿限無」とは、生まれた子供の名前をつけてもらいに出かけた父親がいろいろと教えてもらったおめでたい言葉を、すべて並べて子供の名前にしてしまう、という笑い話です。

安田先生がこの日のために用意してくださった台本をみんなで読み上げ、一人ずつに、役とセリフがふり分けられていきます。そして、楠美さんから身体の動きを教えてもらいます。当日は残念ながら雨になってしまったので、予定の石舞台をあきらめて、室内での練習です。でも、口を動かしながら、身体を動かしながら、一生懸命に楽しく練習しました。さすがの子どもたち、すぐ覚えてしまいました。お話の意味についてまでも、動きながら、身体で理解している様子でした。

いよいよ締めくくりは、練習の成果をみんなで披露すること。奥津先生から始まって、中心となる女の子が登場。そして掛け合いで順々に話を続けます。みんなの声も大きく、長い台詞の子もしっかりセリフを口にします。最後はみんながとっても元気な声で、振り付けとともに覚えた長い名前を一緒に詠んでいきます。

「じゅげむじゅげむごこうのすりきれかいじゃりすいぎょのすいぎょうまつうんらいまつふうらいまつくうねるところにすむところやぶらこうじのやぶこうじぱいぽぱいぽぱいぽのしゅーりんがんしゅーりんがんのぐーりんだいぐーりんだいのぽんぽこぴーのぽんぽこなーのちょうきゅうめいのちょうすけ!」

元気あふれるあっという間の一日、大成功でした。終了後も、子どもたちは、しばらく覚えたての「寿限無」の名前を口ずさむほどでした。

このあと、夜には「怪談夏夜」も行われましたが、こちらのお話は怖いのでどんな様子だったかはヒミツです。

楠美奈生さんの元気な動きに、子どもたちが合わせて、セリフを言いながら、どんどん動きを覚えます。大人たち、懸命に追いかけます。

安田先生、奥津先生が狂君や能で使うお面のことを面白く教えてくださいます。「ほら、このお面を見てごらん。なんのお面か、わかるかな？」