

[研究ノート]

日本演劇界における、現代の俳優に求められる 基礎トレーニングについての試論

Essay on the Basic Training for Actors in Contemporary Theatre

田中圭介 浅野令子

TANAKA Keisuke and ASANO Reiko

〈抄 録〉

現代演劇における俳優の基礎トレーニング、またはその訓練法について未だスタンダードなものが共通理解として存在しているとは言えず、またその研究も多くないと言える。演劇のジャンル、スタイルが多様化する中で、例えばバレエにおけるバーレッスンのような俳優の基礎トレーニングを確立することは可能であろうか。身体訓練や発声練習といった身体的基礎能力ではなく、俳優として求められる能力の根幹を訓練するようなトレーニング方法について、具体的な方法を考察の対象とすることで論を進めていく。

キーワード：俳優トレーニング、現代演劇、演技、俳優の仕事

Abstract

There is not a common understanding of basic training for actors in modern contemporary theater, nor can it be said that there is much research on it. As the genres and styles of theater diversify, is it possible to establish a basic training for actors like barre lessons in ballet? In this paper, a training method to develop the fundamental skills required of an actor is discussed, rather than focusing on basic physical training such as vocal exercises.

Keywords: training for actors, contemporary theater, acting, works of actors

1 俳優トレーニングの基礎と現状

日本における俳優トレーニングは、数多ある劇団や養成所などの俳優養成機関によってそれぞれオリジナルな手法がとられている。それは劇団や養成機関ごとのポリシーや、他との差別化を図る意味でも当然であるが、同時に俳優の技術やその育成方法はタコツボ化しているとも言える。現代日本の演劇界では劇団の公演に比してプロデュース公演が増えジャンルも多様化しており、多くの俳優は所

属劇団の公演のみならず、様々なプロデュース公演や他劇団に客演という形で出演する。その際のジャンルは例えば海外古典演劇、リアリズム演劇、音楽劇、現代口語演劇、観客参加型演劇など多岐にわたり、今挙げたジャンル全てに出演する俳優も少なくない。そこでは当然、所属劇団のオリジナルな手法による俳優技術のみならず、そのときの企画意図や演出の方向性に対応していかなければならず、このような現状に適応しうる俳優トレーニングの基礎、またはそれぞれの稽古場に臨むための準備としてのトレーニングが求められるようになってきている。当然ながら多様化した演劇スタイル全てに適応することは難しいだろう。しかし発声練習やストレッチなどの身体能力とは違う、現代の俳優に求められるトレーニングの基礎を考えることは、ひいては俳優とは何か、という大きなテーマにもつながりうるのではないだろうか。

基礎トレーニングについて考察を始めるきっかけとなったのは平成28年度日本大学の文化庁委託事業「演劇実践系大学連携による俳優育成システム構築のための調査事業」に筆者（田中）が参加したことである。これは実践的な演劇科目のある五つの大学（桜美林大学・玉川大学・多摩美術大学・桐朋学園芸術短期大学・日本大学）が連携しながらこれまで独自に行ってきた大学における俳優の初期教育を共有し、多様化する日本の演劇状況の中で俳優育成のスタンダードは必要かという根本的な問いも含めて共同的に研究する取り組みであった。演劇実践系大学は劇団のように独自の演技法を教えるということではなく、卒業後になるべく多くの選択肢を与えようとしている点は五つの大学ともに共通している。日本の演劇界に学生を送り出す側として俳優育成のスタンダードは必要かというテーマは、冒頭に述べた多ジャンル間を行き来しなければならない俳優に必要な基礎とは何か、という問題と重なる部分が多いと感じられた。この共同研究では様々な俳優トレーニングを個別に捉えるのではなく、カリキュラムに応じて横断的に捉え直すことの必要性が見えてきた。しかし共通する基礎トレーニングやスタンダードといった点については明確な結論を出すことはせず継続して研究を続けることとなった。俳優に必要な基礎ということに関して、同研究に参加していた俳優トレーニングの研究者である松山によれば「イギリスにある22校の演劇学校の全ての演技コースに共通するカリキュラム構造として、演技（Acting）、身体（Movement）、声（Voice）を俳優トレーニングの原則として据えている」¹⁾という。日本においても名称の違いはあるが、それぞれの実践系授業は演技、身体、声に集約される。ここで注意しなければならないのは、身体能力の高さや、確かな発声技術といった外的な技術を身に付けたとしても、それらを演技の中で効果的に使用するための橋渡しの技術が別途必要になってくる点である。そこで多くの演劇学校や養成機関は作品の上演とそれに伴う稽古をカリキュラムに取り入れ、稽古の過程で様々な技術、また講義等の座学で学んだ内容を統合していくことをねらいの一つとしている。しかし上演については演出家が方向性を示し、俳優はそれぞれに与えられた作品内での役割を担わなければならないため、必ずしもこれまで取り組んできた身体訓練や声、講義が地続きとなって演技の中で発揮されるとは限らない。従って俳優は多数の様々な作品に関わることによって、少しずつ独立して訓練してきた技術を演技の中で自ら調和させていくことになる。

（田中）

1-1 創作現場で求められる身体性及びその準備

先に述べたように現代日本の演劇の現場において、俳優は関わる公演ごとに異なる身体性が必要になってくる。その身体性を会得するためにはジャンルごとの知識や、声を含めた具体的な身体トレーニングも準備として必要になってくるであろう。だが、それが散逸的であってはならず調和がとれていなければ作品を構成する演技としては十分と言えない。それぞれの知識や具体的な身体トレーニングには明確さがあるが、その調和については個々のほとんど俳優の感性に任されている。そのため、

劇団に所属する俳優の中でも、その劇団の公演にしか出演しない／できない俳優もいれば、多くのプロデュース公演から客演として請われる俳優も存在する。所属劇団の公演にしか出演しない俳優もその劇団内では主要な役を務める場合も多く、客演をしていないからといって俳優としての技術が低いというわけではないだろう。つまりその都度求められるものが異なる現代日本の創作現場においては、様々な演技スタイルや演出に即座に対応する能力、これまでの知識や経験、身体性を状況に応じて調和させる技術が必要であるばかりでなく、それらを瞬時に明確に打ち出すことができるいわば直観的身体が求められている。すなわち現代の俳優に求められる基礎となりうるようなトレーニングとは、そのような直観的身体を涵養することではないだろうか。

(田中)

1-2 無意識という名の融合への試み

ここで具体的に演技 (Acting) のクラスで行われている内容について確認しておきたい。演劇系実践大学であれ、俳優養成機関であれ、多くは解釈した戯曲を立ち上げるというものであり、その際に用いる方法論はスタニスラフスキーの考え方をベースにしたものがメインになっている。彼が考案した方法論はスタニスラフスキー・システムと言われ、今なお俳優教育の世界標準である。システムには様々なトレーニング方法が含まれるが、例えば「与えられた状況」²⁾ というトレーニングは戯曲の世界を詳細に検討し、その環境が自分にとって実感の持てる状態にまでなったときに、その環境の中で行動することが有効な手段であるというものだ。この考え方は俳優の近代演劇をリードした重要な演出家の一人であるアンドレ・アントワヌにまで遡ることができるアントワヌは『演出についてのおしゃべり』の中で「舞台装置つまり環境を、注意深く、そしてそこで起きる出来事には全く考慮せずに作りあげることが有益であり、不可欠であるということに気づきました。というのは、環境が登場人物の動きを決定するのであって、登場人物の動きが環境を決定するのではないのです。」と述べている³⁾。フランス演劇の研究者である中筋朋によればアントワヌの考え方は「意図して構築するのでは無い表現が素直にからだに反映されるように、柔軟な身体をつくることが俳優に必要な訓練だという考え方である (傍点原著者)」⁴⁾ と解説している。この状態を作るためにアントワヌは舞台装置へのこだわりをみせ、スタニスラフスキーは「与えられた状況」のほか「魔法のもしも」⁵⁾ といった想像力を駆使するトレーニング方法を用いた。どちらのやり方も外部から刺激を与え、人間の潜在意識にアクセスし内面の外部への現れを引き出そうという試みであり、観客は俳優に起こっていること、その反応としての身体を目撃することで身体の運動を見たのではなく、演技を見た、と認識するに至るのである。つまりアントワヌもスタニスラフスキーもあくまでリアリズム演劇の枠組みの中ではあるが、共に直観的身体と言えるような状態を俳優に求めていたと考えられる。

だが、日常で社会生活を円滑に営む上では、理性的で知的な振る舞いを選択し、本能的、感情的な行動は憚ることが多いのは想像に容易い。このように日常では思考や理性のウエイトが高く、外部からの刺激によって感情が生まれたとしても、それを身体に表出させることはない。つまりある意味日常では俳優に必要な回路の鈍化を常に強いられているとも言える。そのような日常による鈍化からの脱却を俳優として舞台に立つための準備と考えるのであれば、日常的な身体を引き剥がし、外部からの刺激により内面で起こったことの反応を、声や身体に瞬間的に表出させる回路の強化が必要であることが見えてくる。

(田中／浅野)

2 直観的身体を涵養するトレーニング

アントワヌやスタニスラフスキーのように戯曲に沿った舞台装置の中でその調整を行ったり、戯曲世界、もしくはそれに相当するような極端な環境を想像して行動を起こしたりという点に立脚したトレーニングは特定の役を演じる準備としては正しいであろうが、ここで考えたい俳優の基礎トレーニングとは汎用性の高い、より直接的に内面と外部を結びつける回路の強化に的を絞ったものである。

筆者（浅野）が新国立劇場演劇研修所に在籍中（2005～2008年）、当時のヘッドコーチだった池内美奈子⁶⁾の指導の下、2年間にわたり「身体のやりたいことをやる」⁷⁾というトレーニング法に取り組んだ。これは「声と演技」の授業の中で行われ、多いときは週5日ほど実施されており日々の基礎訓練という位置づけであった。

2-1 「身体のやりたいことをやる」トレーニングの手順

1、腰から肩、全身という順番で自分の身体の調子を細かく把握し、それに対して気持ちよくなるために身体を動かしていく（10-20分）。

ポイント：日常的な思考から脱却するためにも、既存の型のあるストレッチは行わないことが重要である。

2、指導者が鳴らす一定のリズムの中で自分が面白い、今やりたい、挑戦したいと思う様々なリズム、歩幅、速度を試しながら空間を移動する（10分）。

ポイント：身体のやりたいことの要素（形、リズム、声、動きなど）を分解し、その中でリズムを取り上げて実践する。例えばやりたい形などと違い、一定のリズムで空間を移動することで適度な体力の消耗が生じ、日常から離れ身体に集中する準備が可能となる。

3、身体のやりたいことを探してみるという目的に沿って体を動かしていく。指導者は俳優の動きがマンネリズムに陥っていないか、可能性の探究を続けているかなどを観察し、適宜サイドコーチを入れる（20-45分）。

ポイント：2のリズム以外の形、声、動きなど実際に身体を動かしながら試してみる。その中で、これまで身体が経験したことのない要素の動きの組み合わせ、動きの順番、身体の使い方などを発見していく。新しい発見は、新鮮さや身体の可能性を知覚することにつながり、それらは俳優にとってエキサイティングな体験になる。そのような瞬間を探し続けることがこのトレーニングの本質である。

（浅野）

2-2 「身体のやりたいことをやる」トレーニングの意義

筆者（浅野）は、このトレーニングを体験する以前とそれ以降では明らかに身体性に変化が生じている。それはその時、その場で感じていること、つまり外部からの刺激に対して確実に身体が反応する速度が速くなり、反応したい欲求にストップをかけていた日常性を意図的に剥ぎ取ることが可能になっているという点である。前項で述べたように段階的に手順を踏むことで可能となっていた日常性からの思考、身体からの脱却は徐々に手順を踏まずともそれが可能になっていった。

身体のやりたいことをやるトレーニングにおいてその具体的な動作は個人によって千差万別であるが、一例としてどのような行動をとっていたのかを挙げると、陽の光に照らされたカーテンに包まれ

丸まる、リノリウムの傷の触感を頬で確かめる、激しくジャンプし続け自身の重さを全身で実感する、といったような行動が外面的には行われた。内面的には身体の心地よさを追い求めている最中に、周囲からの刺激によって全身が不快な感覚に襲われることや、自らの声や行動に対する身体反応に自らが驚く瞬間も数多くあった。

これらは理性や常識に囚われない肌感覚や、外部からの刺激によって生まれた内面やひらめきを即座に行動に移す回路を強化する時間だったと考えられる。刺激を受け何かひらめいても、それが行動として何らかの形で表出する、つまり身体表現として現れなければ観客や共演者には何も起こっていないのと同じである。本トレーニングに関して、考案者であるローナ・マーシャル⁸⁾は“*The Body Speaks*”で内面の外面化はまたその回路について、次のように記している。

考えたり感じたりしたときに、それに対して身体が何をしたいのかを感じ取り、その欲求を満たしてあげるのです。思考や感情の「内側」から「身体の外側」にある行動への衝動を見つけ、それに従うのです。しかし同じように、身体を動かしているときはプロセスを逆にして、外から内へと働きかける。何か行動を起こすときには、自分の意識の中で何が起きているのかを聞いてみましょう。(中略)重要なのは、2つの側面の間のリンクを聞き取ることです⁹⁾。(筆者田中訳)

この思考や感情が、内側から身体の外側にある行動への衝動を見つけ、それに従っている状態こそが、俳優としての直観的身体ではないだろうか。外部の刺激を素直に取り入れ反応できるということは、俳優がこれまで経験していないジャンルの演劇や演出についても即座に身体性をもって対応できるということでもある。

(田中／浅野)

まとめに代えて

先ほど述べたように池内の下で同じようにこのトレーニングを長い時間体験し、現在も俳優や俳優指導者として活動を続けている4名に「身体のやりたいことをやる」トレーニングが自身にとってどういう体験だったか、または現在どのように生かされているかインタビューを行い検証したところ¹⁰⁾ 共通するのは演技やワーク中に「こうしたい」というインスピレーションが来たときにそれを即座に実行できる、というような内面に対する身体への反応速度の向上についてであった。

日常で使う身体性と、俳優が稽古場や舞台上であるべき身体性は似て非なるものである。そして創作活動を支えるのは日常性や知的な思考よりも、インスピレーションや内的衝動を行動に移せる直観的身体であり、この内面と外面を常にリンクさせておくこと、両者をつなげる回路を強化しておくことが多様化するジャンルに対応する上でも、様々な演技術についての横断的な基礎能力向上としても必要であると言えるだろう。

(田中／浅野)

注

- 1) 松山 立著「俳優育成における声の基礎教育 平成28年度文化庁新進芸術家海外研修報告を中心に」『青山学院女子短期大学紀要』第71集、2017年
- 2) 内田健介著「スタニスラフスキー・システムにおける2つの『ポドテキスト』」『ロシア語ロシア文学研究』

- 49巻, 2017年, 58頁
- 3) 山下純照編著『西洋演劇アンソロジー』月曜社, 2019年, 294頁
- 4) 中筋朋著『フランス演劇にみるボディワークの萌芽—「演技」から「表現」へ』世界思想社, 2015年, 167頁
- 5) 内田健介著, 前掲「スタニスラフスキー・システムにおける2つの『ポドテキスト』」58頁
- 6) 池内美奈子 俳優指導者・演出家ロンドンにあるRoyal Central School of Speech and Dramaのヴォイス・コースに学び、ヴォイス学修士(MAVS)取得。2005年の初年度～2020年3月まで、新国立劇場演劇研修所ヘッドコーチを務める。
- 7) 池内がいギリスで師事したローナ・マーシャル考案のトレーニング。
- 8) ローナ・マーシャル イギリスの演出家・俳優指導者。ロンドンの演劇学校Royal Academy of Dramatic Art (RADA) 講師。ジャック・ルコック、ヨシ・オイダらとの仕事があり、新国立劇場演劇研修所にもゲスト講師として来日していた。
- 9) Lorna Marshall (2008) *The Body Speaks: Performance and physical expression*. p.26
翻訳に際しては、翻訳者であり演出家中島陽香の助言を得た。
- 10) インタビューは以下の各氏の協力を得た。大樹桜(俳優・マイズナーテクニク講師) / 前田一世(俳優) / 野口俊丞(俳優・演出家) / 小泉まき(俳優)

参考文献

- Lorna Marshall (2008) *The Body Speaks: Performance and physical expression*, Methuen Drama
- アリソン・ホッジ編著、佐藤正紀他訳『二十世紀俳優トレーニング』而立書房、2005年
- ピーター・ブルック著、喜志哲雄・坂原真里訳『秘密は何もない』早川書房、1993年
- 中筋朋著『フランス演劇にみるボディワークの萌芽—「演技」から「表現」へ』世界思想社、2015年
- コンスタンチン・スタニスラフスキー著、堀江新二他訳『俳優の仕事 第一部』未来社、2008年
- 藤崎周平「演劇実践系大学連携による俳優育成のシステム構築のための調査事業—その課題」文化庁委託事業 平成28年度次代の文化を創造する新進芸術家育成事業『演劇実践系大学連携による俳優育成のシステム構築のための調査事業記録集』日本大学芸術学部、2017年