

[1]自然体日記

半年ごとにpdf化して下記URLに掲載していた「自然体日記」を、こちらの掲示板でリアルタイムでご覧いただくことにしました。

「自然体日記」

<http://www.u-gakugei.ac.jp/~yamadama/body/body.html>

齋藤孝『自然体の作り方』を読んだ頃から、これまで経験してきた一見バラバラな多くの活動が、本業である教育方法学を巻き込んで太い縄のようにより上がってゆく感覚を覚え、それ以降その縄をなうのに使えそうな気づきを「自然体日記」として書き連ねてきました。

元は下記の掲示板に不定期連載していたものですが、これは元来、同好会の掲示板が不具合をおこして使用不能だったときに作った臨時掲示板。いつまでも同好会の名の下に私見を並べているわけにもいきません。

「合気道小金井同好会仮設掲示板」

同好会の皆さんにもこちらの掲示板をお知らせしたことですし、パスワード保護のかかったこの掲示板で、ごく内輪の方々だけを読者にひっそりと続けてゆくことにしました。

この発言への返信形式で、延々とスレッドを延ばしてゆくことになると思います。ご笑覧ください。

04/16

[2]世界一（再掲）

自然体日記：世界一 やまだ 2004/04/11

日本人は世界一姿勢が悪いのだそうです。世界中の観光地の土産物屋が、姿勢の悪さで日本人を見分けて近寄ってくるというくらい。

先日、授業補助をしてくれる学生（ティーチングアシスタントといいます）の任命式（ちゃんと辞令が出て、管理職かその代理が手渡します）で、そのことをあらためて思い出しました。

辞令を受け取りに歩いてくる姿が、どれもこれもサルからヒトへの進化の途中で出現したなんとか原人、かんとか猿人の類なのです。猫背、うつむきがち、引きずるような足取り、突き出された首、etc.

中には何年も続けて務めてくれている優秀な学生もいるのですが、それでも姿勢だけなら全員失格です。

こんな姿で教壇に立っても（実際の学校にはもう教壇はありませんが）、児童生徒がこの人からものを教わろうという気になってくれるものかどうか不安になるほどでした。

もっとも、児童生徒の方に他人の姿勢に気づくセンスが失われている気配があることも問題なのですが。

04/16

[3]バレーボール(04.4.11.)

バレーボール(04.4.11.)

大学は、恒例の新入生学科対抗バレーボール大会を控えて、あちこちでバレーボールの練習風景が見られます。ソフトバレーという、ちょっと堅いゴム風船のようなボールです。

円陣を組んでトスをまわし合う姿を見て、高岡秀夫氏が「リバース」と命名している、胸元からアーチ状に相手と結びつく身体意識（先日、正面打ちがそれに該当するのではと指摘したあれです）を思い出しました。

かつては工場の庭や会社の屋上で昼休みにトス回しが行われていたといいますが、図らずも胸元からアーチ状にボールを渡し合う動作自体が、家族的な組織作りに一役買っていたのかもしれないと思いました。

04/18

[4]ルーキー

今年初めて担任をもたれた小学校教諭の方の授業を拝見する機会に恵まれました。

背筋を伸ばしてすっと立とうとしている反面、胸椎のつまった感じがとても印象に残りました。乳首の midpoint 付近（中丹田）がめり込んでいるような感じです。肩胛骨が前に出て、肋骨のあたりがわずかに凹面を作っているところをご想像ください。

整体師にいわせると「不安とは胸椎の緊張」なのだそうで、これは「緊張している人は肘がのばせない」という私の観察とも合致するところですが、要はその方も児童との距離を測りかねて緊張と不安を強く強く感じているような身体でした。

それでも及び腰にならず、腰を入れてすっと立っているのは、逃げ腰にならず積極的に前に出る意志の現れでしょう。「凜として」というのはこういう姿のことかと思いました。その意志できっとうまい方法を編み出してゆかれることと思いましたが、当分の間は毎日仕事が終わると疲労困憊していることがうかがわれる、気持ちの張りつめた構えでした。どうかお身体を大切に。

児童の旺盛なパワーと正面からぶつからず、児童のパワーを善用して太いパイプを作れるようになる頃には、きっと上半身の緊張も解けていることでしょう。

逆に、身体の緊張を解くことで人間関係を好転させられないか、というのが、「なた（別名割り箸折り）」の実践を含むワークショップで数年来試みていることです。まずは肘を伸ばすこと。さらに現在、天突き体操をしながらの発声練習を行うことで気を発する「七人の侍体操」を考案中です。

教室で廊下で、教師も子どもも、いつでもどこでも簡単にできて奥が深い体操になる予感。これが少しでも世の中のお役に立てればよいのですが。

04/20

[5]「七人の侍体操」

一昨年から続けている「教育方法としての教師の身体」を考えるワークショップ（一部

では「なたの授業」とか「割り箸の授業」と呼ばれていたりします）が本格始動。一昨年は丹田呼吸を、昨年は発声法を何時間もかけてやってみたのですが、どうしても短期間ではめざましい効果が出ません。

そこで今年は逆の発想で、教師自身が実践してもよし、児童生徒にやらせてみるもよし、教室で、机を片づけずに簡単にできる馬鹿の一つ覚え的なエクササイズはないかと考えて、天突き発声体操、通称「七人の侍体操」を試してみました。

映画の中で百姓たちが侍の音頭で関の声を上げるときの、軽い膝屈伸をしながら腕を上方に突き出しては「えい！ えい！」と叫ぶ姿を参考にしました。

- (1)足を肩幅に開いて立つ
 - (2)肘を無理なく曲げて拳が肩の高さになるようにかまえる
 - (3)膝を抜いて（「ひざカクン」をされたように）腰を真下に落とし
 - (4)空に向かって「ぶら上がる（空の中心に向かって身体が落下する）」ように膝と肘を伸ばして拳を上方に差し上げつつ
 - (5)下丹田を意識しながら「えーい」
 - (6)(3)に戻る。膝を抜くときに拳も合わせて肩の高さに戻す。
- 基本的にはこれだけです。

メリット1 声を出し終えて（息を吐いて）から膝を抜くので、結果的に腹式呼吸による深呼吸ができる。無理に吸い込む深呼吸とはおさらば。

メリット2 肘を伸ばすことで不安な気持ちと正の相関関係にある胸椎の緊張をとることができる。

メリット3 間抜けな姿、間抜けな声なので、ついつい顔がほころび、力みが抜ける。今のところこんな御利益があるだろうと思っています。さしあたり、教育実習中に学生が緊張を解くのに使ってもらえればと思います。

やや慣れてきたら次のような注意を付け加えます。

- (7)膝を抜くとき、股を割らないこと。膝は前方に押し出される。
- (8)拳を突き上げるとき、肋間が広がって肘を押し上げるようなイメージで。
- (9)体幹部が上下するイメージではなく、天を突くときに身体が下方にも大きくなるイメージで。そうでないと声が上ずってしまう。

来週から毎週授業開始時に実施予定。成果は追々学生の感想などで把握に努める予定です。乞うご期待。

04/22

[6]いけるぞ ノルディックなんば

数年前、「ノルディックウォーキング」というものをやっていたことがあります。両手にスキーストックのような杖を持って、ノルディックスキーの要領で擬似四足歩行する運動です。

「自然体日記」を書き始めた頃から、腰を切って腕を振る習慣を消そうとして、この運動は封印していました。

連休中、散歩にしようとして、肩こりもひどいことだし上半身の運動をかねて久々にストックについて歩いてみました。

すでに腰を切って腕を振る習慣はなくなっているので、腕は持ち歩いているバケツの中の水のように足の運びに遅れて揺れるような動きになります。それにあわせて、あまり無理なくストックを突くことができるようになっていたので驚いたのですが・・・

しばしばとだらだら動いてみたら、気がつく右手右足が一緒に前に出る、「ナンバ歩き」になっているではありませんか。ストック持ったままで。

ふつうのノルディックウォーキングだと、石突きは左右のくるぶしの外側あたりで接地するのですが、ナンバだとかかとの後に接地します。腕でえいと地面を押さなくても、腕の落下エネルギーが前方へのエネルギーに無理なく変換される感じです。

5月末に学生を連れて小学校の遠足コースを歩くのですが、このときに2本ストックで引率したら、年齢のハンデを克服できるのではないかとさえ感じました。

04/30

[7]うなる

「ブルーライトヨコハマ」のスッカスカのカバーがスーパーなどで流れています。昭和40年代のガールポップ（って言ってよいものか・・・）は、まだまだ「うなる文化」にどっぷりつかっていて、浪曲や義太夫のように腹の底から声を絞り出す発声です。いしだあゆみ 藤圭子 奥村チヨ みんなドスのきいた声だった記憶があります。カバーを歌っている子は、発声そのものが違うので、うなる声に合わせて作ってある曲を歌うとどうしてもスッカスカに聞こえてしまうようです。うなる文化がいつ頃滅んだのかは定かではないのですが、1985年の中森明菜「ミ・アモーレ」は「叫ぶ」と「うなる」の中間体だったような気がします。こちら最近スッカスカなカバーが出てスーパーなどで流れているだけに、本物のうなりっぷりがかえって際だけかもしれません。うなれない身体は、なんだか頼りない気がしますね。

05/04

[8]幻の教室

その1（2003年9月）
教育実習生による体育の授業を見学する機会を得ました。

体育は、集合させて指示を出し、個別に活動させて指導助言し、また集合させて別の指示を出し、の繰り返しなので、人を動かす（人望を集めるとかではなく、てきぱきと移動させる）技術がとても大切。

見ていて気づいたことは、広い体育館の中に「幻の教室」ができていたこと。

集合して教師（実習生）の話を聞いている生徒たちの中に、言葉が届く（声が聞き取れるというのではなく、話しかけられていることを感じて生徒も聞こうとする）範囲の外に出ている者がいるのです。教師のまわりに丸く集合したとき、「しっぽ」のように輪の外にはみ出ている一団とか、バレーのネット越しに教師を見ている一団とか、ほかのみんながのっている器械体操のマットの上にのろうとしない一団とか。

まるで、言葉が届く範囲が教室の中で、その中に入っていない生徒たちは廊下にたむろしているかのように教師の話に関心を示していませんでした。

その後、本職の授業を見学する機会もあったのですが、やはり授業に乗り気でない子は集合して話を聞く時に、教師から半歩余分に間合いをとっていました。

俗に「一足一刀の間合い」と言いますが、攻撃が届く届かないだけでなく、言葉なり気配なりの間合いもあるはずで、その気配を感じ取ったり、気配の射程距離を伸ばしていったりすることも大切なはず。約束練習だからといって立ち位置をおろそかにせず工夫する必要を感じました。

その2(2004年2月)

久しぶりに小学校の授業見学に行きました。

幻の教室は児童生徒にとってだけではなく教師にとってもあるらしいことがわかりました。

ベテラン教師は、教室全体にレーダーのように意識を張り巡らして、その中にいる児童の状態をなかば無意識のうちに把握していて、「はい！はい！」と元気のよい児童ばかりに気をとられることなく、飽きている児童や上の空の児童もきちんと指名して授業に引き戻すように努めていました。

初心者は、元気な(目立つ)子だけの、実際の教室よりも狭い「幻の教室」を作ってしまうのに対して、ベテラン教師は「幻の教室」と実際の教室がほぼ一致している、といえはよいのでしょうか。

そこで思いついたこと。

おそらく、ほとんどの教師にとって「レーダー」の射程距離は教室の縦の長さとはほぼ同じなのでしょうが、その射程距離をもうちょっと延ばして教室の対角線くらいにしたらどうか。廊下が「レーダー」の射程圏内(=教室の一部。実際の教室より広い「幻の教室」の誕生です)に入り、不審者対策にも俄然威力を発揮するのではないか。

多くの場合、不審者対応マニュアルでは、「銃の穂先(武器を所持して教室に侵入される最悪の事態)」を、いきなり教室に不審者が乱入、と想定しているようです。しかし、教室に入られてしまえばドアのすぐ横にいる児童はもう守りようがありません。

ドアの前に不審者が立ったら、ドアと一足一刀の間合いをとり、不審者の入室に備える。こうすれば入室と同時に対処できます。立ち位置で牽制することで入室をあきらめさせることさえできるかもしれません。

そのためには、廊下まで「レーダー」の射程圏にとらえることが必要ですが、今より2～3メートルほど射程距離を延ばすことは、きつととてもたいへんなことなのでしょう。

ともかく、ことここに至って、「自然体日記」が「教育方法としての教師の身体」と「教室の危機管理」という私にとっての二大酔狂テーマのつなぎ目にあることがはっきりしたのでした。

05/04

[9]今年の名刺だ 割箸折り

前期恒例、割箸折りの授業が始まりました。

今年は遠足実習(小学生の遠足コースを、学生に仕切らせて歩いてみる。飯盒炊さんつき)をやる関係で、例年より早めに割箸が回ってくることになりました。

昨年までとの大きな違いは、名刺用のカードが入手できたこと。厚紙を寸法計ってカットしたものは、丈夫すぎて苦勞のしがないのです。

印刷屋で購入することは可能なのですが、「割箸折るから名刺の紙をくれ」と言って店員に「は？」という顔をされるのが嫌で、延び延びになっていたのです。

今年は生協の店頭で見つけたので、学生に1パック100枚ずつの購入を指示しておきました。1度も成功せずに100枚使い果たしてしまう学生でも出れば、仕様を変更した甲斐があるというのですが。

結果は後日。

05/06

[10]からだであそぼ

NHKがこの春から、「からだであそぼ」という幼児番組を始めたらしい。平日7時50分から10分間(もちろん教育テレビ)。引き続き8時から「にほんごであそぼ」。後者は事実として、前者はおそらく、齋藤孝氏監修。平日の朝は齋藤孝ワールド?

スポーツ万能のケイン・コスギをメインキャラクターとして、子どもの身体感覚を育てる番組だという。

1987年に、「十年もたったら『宿題、外遊び』っていう時代が来ますよ」と言っていたものだが、そして「生活科」というのは実態としてはたぶん「外遊び科」的な部分を持っているが(秋になるとどんぐり拾いはするが、落ち葉かきは技術職員さんに任せっきりである)、さらに一步を進める感のある番組の登場。

でも、実は見たことがない。今週の授業(ワークショップ)までに是非見ておかななくては。
05/11

[11]見たぞ、「からだであそぼ」

同席していた妻は「ケイン(メイン司会のケイン・コスギ)とじゃれようという番組ね」と言う。確かに子どもが二人ケインにのしかかったり体当たりしたり、室内で親子で戯れることを想定した運動が多い。寝そべったり膝をついたりする姿勢が多く、ジャンプが皆無なのは、集合住宅の騒音問題に配慮したためだろう。

そんなことはなかった。週ごとに運動のテーマが変わる。「とぶ」も当然テーマになる週はあった。

その他、パントマイムやジャグリングの実演、「からだほぐし」と称する相撲様の力比べ、正座などのお作法レッスンと盛りだくさん。

「息を吐きながらやると力がでるよ」とか「上に引っ張り上げられるように背筋を伸ばす」とか、子どもにはわかりにくいかもしれないが至極まっとうなコメントが随所あって、近代スポーツとは一線を画した身体使いを目指している感じ。ケインの身体が筋力に依存した近代的な身体であることさえ気になるほど。

地道に見ていたら、ワークショップに使えるような運動が出て来るかも。実はもう一つあたりをつけてあるのだが。

05/12

[12]読書会が始まった

ワークショップのテキストである、竹内敏晴『話すということ（こと、には「ドラマ」とルビ）』を受講者らと一緒に読む会を、授業のない時間帯に始めました。

今日は谷川俊太郎の詩「スカットまで」の朗読。竹内さんのワークショップの模様と、竹内さんの見解をテキストでおさえた後、みんなで場面設定を考えながら音読を披露しました。

同じ文字が違う声、違う口調で読まれることで、喚起されるイメージが全く異なることにびっくり。

もっとびっくりなのは、これは学生時代に熱中していた演劇サークルのやっていることと同じじゃないか、ということ。

前任地で、演劇サークルがただ大声を出すだけの発声練習をしていることを猛烈に不愉快に感じたことを今日も思い出しました。「そんなとげとげしい大声で人と話すわけないだろ」と。

声量や肺活量、筋力だけを競う学生芝居を超えて、共演者（同僚）や観客（児童生徒）とつながれる身体をどうやって作ってゆくか、20年を経て、結局そこに戻ってきていました。奇しくも読書会を始めた5月12日は、我々の劇団の旗揚げ公演千秋楽の日でもあります。

「演劇教育を研究する」と言い張って、師匠に「今は欲を出すな。演劇教育はいつか天の星のように輝く君の宝になる」と諭された、大学院入学当初のことを思い出したりもします。天の星ほど輝くかどうかはともかく、演劇的発想が私の教育論の核心にかかわり始めていることは確かです。

05/13

[13]今年の割箸

割箸折りの授業を終えました。

厚紙から名刺用カードになったため、難易度俄然アップ。みるみる築かれるよれよれのカードの山。

ある者はサンダルを脱いで裸足になり、ある者は裂帛の気合いむなしく割箸にはね返され。

時々上がる成功時の歓声が、今年はひときわ大きいような気がしました。

それにしても、割箸といい、別の授業のコマ回しといい、できる人の動作を食い入るように見つめる、という光景はありません。古武術バスケのT高校顧問が、「できる子を見て真似ようとする子は上手くなる」と語っていましたが、その伝でいくと上手くなれる子は私の担当クラスにはいません。

お互いにアドバイスしあいながら、なかなかよい雰囲気授業だったのですが、言葉への

依頼心が骨がらみになっていることにあらためて驚きました。

あと、割箸にはちょっと飽きてきました。今年が最後かな、という気もしています。来年の出し物(?)を今から考えておかななくては。

05/14

[14]息詰まる、息をのむ

ケーブルテレビでダーツの世界大会が放送される時期となりました。
この一投が勝敗を分ける、というような一投の時は、テレビの前で見ているだけなのに呼吸を止めていることがあります。まさに息詰まる熱戦、息をのむ名勝負です。
ようやく最近、自分が息を止めていることに気づくようになったので、そんなときに努めてふつうに呼吸するように心がけるようにしています。こんなところからでも平静な呼吸の習慣が身につけばもうけものです。

05/14

[15]最後の1ピース

竹内敏晴『日本語のレッスン』講談社現代新書、1998

本当は『「ことば」と「からだ」のレッスン』を買いに行ったのですが棚にこれしか置いてなくて。

「自然体日記」がその周辺をうろろうしていた、ドーナツの穴のような、ジグソーパズルの最後の1ピースのような文言を見つけました。

--以下引用--

今、この場で、からだ全体がいきいきしてくること - これが、どんな場においても、わたしが目指していることだ。(中略)声の出てくる基盤としての人間存在全体が生き生きとし、他者と豊かに交わることだ。(49頁)

--引用終了--

これです。
私が(よりにもよって鹿島神流の稽古会を素通りしてまで)芝居に明け暮れていたのも、「実戦を想定」することに疲れて合気道にたどり着いたのも、割箸折ったり「七人の侍体操」を考案してみたりしているのも、「豊かに交わる」という一点のためだったのです。

自分が進もうとしている方向はわかりました。あとはぶれないように進むだけです。

05/22

[16]血煙高田馬場

昭和12年制作。主演阪東妻三郎。正しくは「決闘高田馬場」

出てくる役者がみんなふつうに「いわゆるナンバ」で歩いている。

高田馬場へ駆けつける中山安兵衛(パンツマ)も、刀の柄に左手をかけたまま腰を切るこ

となく疾走する。

右腕が、そして時々左腕も、泳ぐように前に出るのは、気がせくさまを表現したものには違いあるまいが、確かに肩をゆるめたまま「ナンバ」で走ると腕は邪魔になる。手っ取り早い片づけ方は前に出しておくことだ。

腰を落としている。思った以上にピッチの早い足の運び。昔の漫画には、疾走するさまを下半身をぐるぐる渦巻きに描くことで表現したものがあっただけで、実際渦巻きを思わせる下半身のぐるぐる感。

「ナンバでは走れない」「江戸時代の日本人は走れなかった」みんな俗説だった。確かに近代軍は経験した。パンツマだって兵隊に行っただろう。しかし兵隊のようになんか走っていない。兵隊だって荷物しょって鉄砲担いで腰切って走れたわけがない。

今から67年前、ナンバで疾走するパンツマがいた。かの伝説の時代劇は、確かにその身体技法を記録している。

ああ、録画しておけばよかった。

06/04

[17]聖火ランナー

聖火が東京五輪以来40年ぶりに来日したとかで、リレーのさまが報道されていた。長い（そしてたぶん重い）トーチを持って走るのはいへんそう。しかし「ナンバ」であれば何でもないはず。トーチの先端が揺れるのは腰を切るからだ。

しかし、トーチを持つことがランナーにとってそんなに無理があるとしたら、トーチリレーなんてものが普及し得ただろうか。案外、欧米でも腰を切って走る現在のスタイルは比較的新しいものなのではないか。

ナチス政権下のベルリン五輪の映像など見ると、不自然に前掲して大仰に腕を振る短距離ランナーが出てくる。きっと当時の最新フォームだったのだ。

してみると、腰を切って腕を振る現在のフォームも、ちょっと長い流行、程度のものかもしれない。1990年代初頭、それまで「ジャンル」だとおもっていた「少女アイドルポップス」が、珍しく15年ほど長持ちした「流行」でしかなかったことが明らかになったように。案外「いわゆるナンバ」に近い歩法は欧米にも最近まであったのかもしれない。

「ナンバはジャパンローカル」と国粹的に浮かれるのはよそうじゃないか。ただ人体にとって快適な「自然」とは何かを追究してゆけばよい。

06/07

[18]話しかけのレッスン

演出家にして弓道家である竹内敏晴氏による、有名なエクササイズ、「話しかけのレッスン」

話し手は、自分に背を向けた複数の聴き手の誰かに向かって話しかける

聴き手は、自分が話しかけられたと感じたら返事をする

意外と「話しかけられている」と実感させられない話し手（言葉をきちんと届けられない）が多く、愕然とすることの多いエクササイズです。

私の場合、「返事する」代わりに「挙手する」ことにしています。その方が感度が低くても反応できるので、初心者のエクササイズとしては比較的一般的な修正のようです。

聴き手の「感度」と話し手の「出力」の二つの要因がかかわっていますが、今回は感度向上を目指していくつかのエクササイズを試みました。

(1) マッサージ

まずは背中でのマッサージ。声を受ける部分を摩擦によって活性化しようと試みましたが、マッサージを受けた者の半数（二人）が自己申告で「感度が上がった」と報告したものの、「変わらない」という者もあり、そもそも話しかけられて正確に挙手する率が上がることもなし。

「話しかけられて挙手する」ことだけを「正解」として記録をとったためこういうことになりました。おそらく「話しかけられていないときは挙手しない」という感度を考慮するとマッサージの効果はもっと上がるかと思います。第一、「正解」を云々すること自体このレッスンとしては邪道なので、そのへん差し引いてご笑覧ください。

(2) 鬼ごっこのゲーム

二つの「走らない鬼ごっこ」を試してみました。

その1「パッパッパ」

さえない名前ですがネタ元がそうだったもので。

全員が輪になって並び、中央の鬼が誰かを指さして「パッパッパ」とコール。コールが終わるまでに「パッ」と言えればセーフ。言えなければ鬼。指さし&パッパッパがそろわないのに（多くの場合、鬼がフェイクで指さされたときにあわてて）「パッ」と言ってしまうも鬼。

その2「雪月花」ネタ元は「陸海空」でしたが時局柄風流な名称に変更。別のネタ元には「ウサギ・アヒル・ゾウ」とも。これだと動物をどんどん増やせる。

三人一組で「雪のポーズ」「月のポーズ」「花のポーズ」を決める。

鬼を中央に輪になって並び、鬼は誰かを指さして「雪」「月」「花」のどれか一つをコール。指さされた人と両隣の人と一緒に、指定されたポーズを完成させる。間違えたら鬼。

二人以上間違えたときは、指さされた本人より両隣の人の方が先に鬼。両隣二人とも間違えたときは、間違い方が派手な方、またはじゃんけんで決める。

鬼のコールに意識を集中させるゲームを二つ試すことで、「明らかに話しかけられたときの感じ方が変わった」という学生がいる一方、「変わらない」「最初がいちばんわかった。どんどん下がってる」という者も。「正解率」も変化なし。

(3) かごめかごめ

もっとも感度の悪かった学生のために、彼を鬼にして全員で「かごめかごめ」。鬼がかごめかごめのルールを知らなかったりしててこずるものの、何とかサマになり、だんだん「後ろの正面」があたりようになった頃。

再度「話しかけ」を試してみてもびっくり。最も鈍感だった彼だけが、自分に話しかけられたときは必ず挙手し、自分以外（特に隣）が話しかけられたときは決して反応しない、という離れ業をやったのけました。

たとえば学校で、この種のゲームによって子供の「感度」を上げることができれば、授業

への集中度が上がるとか友達との間でとんでもない誤解をすることかということは減らせるのではないかと考えての実験でした。この程度で劇的に変われば苦労はない、根の深い問題なのですが、こんなところから活路を開ければと思っています。

「七人の侍」の稲葉義男登場シーンのような、相手の姿も見ず声も聞かずに「殺気」を感じるさまが、アメリカ人には理解不能なのだそうです。が、「殺気」という言葉に代表される、他人の気配に反応するジャパンローカルな文化が、こんなところに生きてくるならば何よりです。

06/10

[19]身近なナンバ

高校国語（現代文）の教科書に、三浦雅士『考える身体(NTT出版)』から、いわゆる「ナンバ」に関する文章が収録されているのだそうです。

この教材を扱ったある人は、生徒に対して、「ナンバ」に近い姿勢を取る場面の例として、鍬を振るうとき、高いところに上がるとき、風呂で湯船を乗り越えるとき、などなどを話して聞かせたのだそうですが、そのとき生徒から予想だにしない応答が。

足下のものを拾うとき

そういえばそうだ。ものを拾うときは右手右足が同時に前に出ます。腰を切ってものを拾う＝両足の間に目標物をとらえてから拾うのは、腰痛で苦しんでいるときだけです。

こうしてみると、本当は陸上競技で走るとき以外はみんな「ナンバ」ですませているのではないかという気さえしてくる昨今です。

06/11

[22]人間ドック

人間ドックに行きました。

肺活量測定と、胸部X線撮影の二度、「大きく息を吸って」と指示されました。

解剖学的に、人体には息を吐くための筋肉はあっても吸うための筋肉がなく、だからまず吐いてその反動で吸うのが生き物として正しい呼吸である、ということは、私のような素人が読めるようなわかりやすい本にも書いてあるんですが。

なぜ医療関係者はいまだに「まず吸って」なのでしょう？

肺活量測定に至っては、紙筒くわえた上鼻を洗濯バサミでふさいだまぬけな恰好をさせておいて、「ふつうに息してください」などとさえ言い出す始末。すでにその紙筒と洗濯バサミがふつうじゃありませんから。

無理してふつうに呼吸していると、一呼吸のペースが平均より長いもので、「ふつうに呼吸してください」と繰り返す担当者。これが私のふつうです！ 文句があるなら、「私がいつも見慣れているとおりのグラフの波形が出るような呼吸をしなさい」とはっきりお言いなさい。ただし、「いつも見慣れている」ことを「ふつう」と言うのなら、人間ドックというのは「馬鹿の大芦のろまの小足、ちょうどいいのは俺の足」の類だということですが、それが医療の最先端ですか？

06/16

[23]音楽の先生

小学校の音楽の授業を参観したのですが。

専科（音楽だけを教える先生）の先生は、ピアノを弾きながら小節の合間に子どもに声をかけ続けるわけですが、言葉は音楽の邪魔にならないように切りつめなければなりません。その代わりにものをいうのがアイコンタクト。言葉は「全員」に向かって発しているながら、特定の子どもの何かを言い聞かせたいときは見事なアイコンタクトで「あなたに話してるんですよ」と伝えます。

そうやって子どもと意識の太い糸をつないでいるせいか、ピアノの音を合図にジャンプしたりしゃがんだり、回れ右したりスローモーションになったり、という、近頃の子どもが苦手だとされる指示に瞬時に従う活動（リトミック）に、誰もが喜々として取り組んでいたのが印象的でした。

この活動には私も参加させてもらいましたが、気がつくと「スローモーションで歩く」時は必ず「ナンバ」になってました。大きくゆっくり動いても姿勢が崩れにくいようです。

06/16

[24]「こんにちは」一つで

小学校の現職教員の方に大学で講義をしていただくことがあります。

先日お願いしたある方は、教室に片足踏み入れながら、「こんにちは」とはつらつとした挨拶をなさいました。

「こんにちは」と、不揃いながらいつになく大きな声で返事する受講者たち。

この人はただ者ではない、と直観しつつ、点呼、紹介などを終えてひとまず退室。授業終了時刻間際になって教室に行ってみると。

小学校でしばしば見かける「ちぎり絵」に、学生がグループで取り組んでいるのですが、その喜々としたさまといたら、いつも居眠りをたたき起こしながら聞かせている同じ学生か目を疑うほど。

瞬時につながりを作ってしまう力の持ち主が、確かにいるのだということを再確認しました。

その力を意図的につける方法が見つかれば、みんな助かるんですが、そんな虫のいい話はやはりないのでしょうね。

06/17

[25]話しかけのレッスン 2

先週に引き続き、話しかけのレッスン。今回は、学生が交代で話しかける側になり、話しかけた相手から返事をもらうことにしました。

ひとしきりやって、その都度学生にコメントを求めるうち、こんなことを言い出す者がありました。

「声が、ヨウッって肩を叩くように届いていた」

おいおい、それは今日の授業の核心にかかわるよ、よく気づいたけど早すぎるよ、と思いながら、「出力アップトレーニング」へ。

二人組を作って2チームにわけ、一方のチームには交互に正面打ちを、もう一方のチームには交互に正拳突きを、2分間繰り返してもらいました。

胸元からアーチ状に届く「リバース」に近い正面打ちの方が、水平な動きの正拳突きよりも出力（相手に返事してもらえる率）アップに効果的だろうと思ったのですが。

実際は、どちらも成績は下がり気味。しかも正面打ちチームの方がより大きく下がっていました。

学生の自己申告によれば、自分が話しかけられたかどうか意識を集中することに途中で疲れてしまったとのことでした。

「リバース」という概念について説明し、子供にものを手渡すとき、「どうぞ」と人にものをすすめるとき、アーチ状のジェスチャーをすることに注目を促し、さきほどの「肩を叩くような声」という表現の適切さを指摘していると、もう時間切れです。

時間の都合でさわりだけしかできなかった、液体を満たした紙コップを手渡しあい、その感触を忘れぬよう話しかける、という実験も試してみましたが、紙コップにフタがあるのとフタがないのでは明らかに手渡し方の丁寧さが違うことには学生も気づき、給食の食器が割れないこと、刃物を使う機会が少ないことが、コミュニケーションを貧困にしている可能性を指摘して授業を終えました。

出力を一朝一夕に向上させる方法があれば苦労はしませんが、見学かたがた参加してくれた現職の方は、「人の話を集中して聞き続けるのはとても苦しいと言うことがあらためてわかった」と言ってくださって、無益な時間ではなかったことにほっとしました。

06/17

[26]所作の閉鎖空間

密集した閉鎖空間では「異物」がたいへん不愉快だ（満員電車で携帯電話、とか）、「いじめ」もその一種だ。

という文章を授業で読んで、納得がゆかないのでレポーターの学生そっちのけでしゃべりながら考えたこと。

学校はもう「密集した閉鎖空間」なんかじゃない。45人入れるつもりで造った教室に、30人くらいしかいないんだから。

でも「閉鎖」されているものがある。時間と所作だ。

時間の件はここでは割愛。

見て、真似て、見られて、真似られて、の繰り返しの中で、伝言ゲームのように所作は変わってゆく。あるいは逆に、自然発生的に同じリズムがつくられることもある。同じ寺の坊さんの読経は「一つの声」に聞こえるほど同じリズムだ。いずれにしても、だんだんその所作やリズムにふさわしい身体になってゆくはずだ。

でも学校にその余裕はない。4月の1年生は「よい姿勢」を繰り返し教えられる。「よい姿勢」の大勢の大人を見て真似るのではない。言葉で教えられて、頭で考えた形に身体を入れてゆくのだ。

その姿勢でいることがつらい日もあるだろうに、なまじ言葉で説明できるだけに手加減の

しょうがない。

変えることの許されない所作（机の前に座ってじっとしていることもたぶんその一つ）に埋め尽くされている学校は、「所作の閉鎖空間」とでも呼びうる場所なのではないか。

所作の微調整ができないと、気分を所作の微調整で救ってやることができなくなる。「かた」と「かたち」の境目はきっとこのへんにある。

なんだか言葉にするとものすごく曖昧ですね。その場ではみんななんとなく納得していたんですけど。

06/25

[27]インプロゲーム。「あらかじめ決めてしまわないこと」

絹川友梨「インプロ・ゲーム」晩成書房 ¥3000（税別）

学生に小学生の遠足をシミュレーションさせてみたところ、一種独特なゲームを紹介して大盛り上がりさせてくれた学生がいて、調べてみたらそのゲームは「インプロ（インプロビゼーション＝即興）ゲーム」という演劇レッスンのウォーミングアッププログラムの一部でした。冒頭のはゲームを紹介した書籍。この記事のリンクマークからは筆者のサイトにとべます。

ウォーミングアップゲーム自体も興味深いのですが、レッスン本編にはいると、言葉を使った打ち合わせなしに、二人組（またはそれ以上）で様々な場面（ナイフとフォーク、に始まって、自由の女神とか、誕生パーティとか）を表現して見せたり、誰かのむちゃくちゃなナレーションにあわせて即興のストーリーを作りながらひとり芝居を続けるとか、共演者が互いに相手の無言劇にせりふをつけるとか、あらかじめストーリーを決められないレッスンが目白押しです。

どんな変化にも応じられる「無構えの構え」を養うレッスンとも解釈できます。

ちょっとおもしろそうなので、何とか人数を集めて試してみようかと思っています。

07/02

[28]インプロワークショップ

インプロゲーム(>>27)の初級者講習を受けてきました。

備忘録を兼ねてコースの内容をアップしておきます。使えるものは使ってください。

段取りのわかりにくいところは、『インプロゲーム』ほかの書籍で確認されるか、山田までお問い合わせください。

meeting, greeting

- (1)円陣を組み、
- (2)一人が輪の内側に入って、
- (3)隣の人に自分の名を名乗る。
- (3)名乗られた人は自分の名を名乗る。
- (4)最初の人（円陣の中にいる人）は相手の名を呼び、
- (5)呼ばれた人は最初の名を呼ぶ。

- (7)握手。
- (8)挨拶が終わったら、順次円の内側に入って挨拶する。
アイコンタクトを忘れずに。

目的

グループのコミュニケーション。名前を覚える。

お助け鬼

- (1)鬼に追われたら、二人組で「どうか一つ」のポーズを取ると、5秒間鬼は手出しできない。
- (2)鬼が5秒をカウントする。
- (3)5秒以内に別の人と「どうか一つ」を作る。
鬼周辺に群がって助け合うのがポイント。

目的

協力する

仲間を助ける

身体を動かす

よく見る

リスクを負う

色鬼

- (1)鬼が身体の部位とさわるものの特徴（色・形・材質など）をコール
- (2)コールされた部位でコールされた特徴を持つものにタッチ
- (3)タッチできた人は安全圏

目的

コミュニケーションを取る

身体を動かす

よく見る

拍手まわし

- (1)円陣を組んで隣の人に拍手一拍
- (2)拍手をもらった人はまた隣の人に拍手一拍
- (3)慣れてきたらスピードアップ
- (4)慣れてきたら誰でも自由に逆回ししてよいことにする
- (5)さらに慣れてきたら、拍手の代わりに感情とそれを表すアクション（びっくり、とか）をまわす。逆まわしあり。
- (6)さらに慣れてきたら、複数のアクションを同時にまわす。リーダーは、自分のところに回ってきたアクションを適宜引き取ってアクションの数を調整する。
アクションのコピーが不正確でアクションや感情が変わってしまっても気にしない。むしろ変わったアクションを楽しんで、それにふさわしい別の感情を乗せたりする。

目的

よく見る

はっきりオファーする

フォーカスを見極める

素早く動く

ビビリビビリバ（パッパッパ）withアイコンタクト鬼&ゾウ・バニー・アヒル

- (1)円陣の中央に鬼。だれかを指さして「ビビリビビリバ」
- (2)鬼が言い終わる前に「バッ」と反応すればセーフ。できなければ鬼交代。
- (3)鬼がフェイクで「バッ」とコールしたとき、つられて「バッ」と言うと鬼交代。
- (4)その間、鬼でないプレイヤーはアイコンタクトで適宜場所を移動。

- (5) 鬼に自分の入るべき場所を取られた人は鬼交代。
- (6) 鬼に「エレファント」とコールされたら、その人と両隣の人で「ゾウのポーズ」
- (7) ウサギのポーズ、車のポーズ、アリアのポーズ、などをどんどん追加。それぞれ間違えた人が鬼

鬼がコールを間違えたりしても責めない。即興でポーズを作ってゆく。

目的

すばやく反応する

仲間と協力する

バニー

- (1) ウサギのポーズで、中央の人がアイコンタクトでバニーをトス
- (2) 受け取った人と両隣の人でバニー
- (3) 反応できなかった人、ポーズを間違った人、お手つきした人は抜けて円陣の中央でしゃがむ

失敗したことを楽しむ

目的

はっきりオファーする

身体と声のウォーミングアップ

フォーカスを見きわめる

ブラインドタクシー

- (1) 二人組で横に並び、AがBの手を取って肩を抱く。
- (2) AがBを連れて歩く。BはAに身を任せる。慣れたらスピードアップ
- (3) 慣れてきたらBは目を閉じる。慣れたらスピードアップ。
- (4) さらに慣れたらアイコンタクトでAが別の組のAと入れ替わる。その間Bはできれば歩き続ける。ぶつからないように。特にAはBもかばいながら歩く。

トラストゲームの一種

この手誰の手？

- (1) 二人組になって握手。
- (2) Aは目を閉じて手を差し出し、ランダムにやってくるBたちの握手を受ける。
- (3) Aは相手が自分が最初に組んだBがそうでないかを判断。「その人」だと思ったら手を離さない。
レモンを一週間肌身離さず持っていると、箱の中にあるレモンの中から「自分のレモン」をさわっただけで見分けられるようになるという。

イルカの調教

- (1) 二人組でイルカと調教師を決める
- (2) 調教師はあるポーズを念頭に置いてイルカにそのポーズを教えようとするが、言葉で指示はできない。
- (3) イルカは適当な動きをする。
- (4) 調教師はイルカのどんな動きも受け入れてほめてやる
- (5) イルカの動きが決めたポーズに近づいたら、調教師は「ティンティン」とコールして教える。
- (6) イルカが当初決めたポーズをとれたら終了。
ほめてやることと「ティンティン」以外の言葉は出さない。調教師は、「正解」でないポーズを「不正解」と決めつけず、どのポーズもイルカにとっては等価であることを念頭に置く。

オールブロック

ステップ 1

- (1) 二人組で A と B を決める
- (2) A が B を旅行に誘う
- (3) B は必ず断る
- (4) 立場を交代する

ステップ 2

- (1) A が B にプレゼントを贈る
- (2) B は喜ばずに受け取る
- (3) 交代
- (2) で、「口だけうれしそうだが喜んでいない」「喜んでいるのに相曽のない言葉」「心底喜ぶ」と反応を変えてゆく。

イエスアンド

ステップ 1 プレゼント (エクステンド = 詳細を描き込んでゆく)

- (1) A が B にプレゼントを贈る
- (2) B はプレゼントにポジティブなイメージを追加する
- (3) A は B のイメージを否定せずにイメージを追加する
- (4) 繰り返す

ステップ 2 トリップ (アドバンス = ストーリーを進める)

- (1) A が B に特定の場所をオファーする
 - (2) B はその場所でのポジティブな活動をオファーし返す
 - (3) A は B のオファーを否定しないようにオファーを追加する
 - (4) 繰り返す
- 否定する、話題を変える、質問で反応する、曖昧な (不明な点を増やすような) オファー、をしないよう努める。相手の予想外の反応は、「アイデアをもらった」ととらえる。

ワンワード (連句会のような)

- (1) 1 人一文節ずつしゃべってお話を作る。
 - (2) 考え込んだら、本人でも周りの人でもいいから「やり直し！」とコールしてそこからお話をやり直す。
- 「やり直し！」は罰ではない。明るく楽しく上を向いて万歳しながら。

2 1

- (1) 6 人くらいで円陣を組む
 - (2) アイコンタクトだけで順番を決めながら、1, 2, 3... とコールしてゆく
 - (3) 二人以上同時に同じ数字をコールしたら 1 からやり直し
 - (4) 成功したら、次は目を閉じて同じことを。
- 必ず 1 人一回以上コールする。全員の気持ちを一つに。楽屋で出演前の役者がやったりもするらしい。

所要時間 3 時間

07/17

[29]インプロ中の気づき

(1) 意外と素直な私

「拍手まわし」では、逆回しを多用する人とまったくしない人がいる。私は意外にもまったくしない方。右から来たものは左へ、左から来たものは右へ、しっかりと届けてやる。

(2)しゃべりは欲深い私

二人組で交互にオファーし合う「イエスアンド」で、考え込んでしまうタイプの人と組んだとき、相手に一言しゃべらせて、交互にしゃべる体裁をつくりながら、その実自分がほとんどの設定を作ってしまったことがあった。

あ、そうでもないか。彼女はピラニアとかワニとか、とにかくやっかいそうな生き物を次々登場させて見せ場を作ってくれていた。

(3)もう一つあったんですけど、忘れてしまいました。

07/18

[30]コナンといえば未来少年

平成生まれにはまったく通じませんが、「コナン」といえば「未来少年」です。

連休にケーブルテレビで劇場版とクライマックスの数週間分を編集した特別編を放送していたのですが、何がおもしろいと言って「未来（といっても2008年とかそのへんで、もうすぐ来てしまうんですが）少年」でありながら昭和三十年代そのものであるコナンの身体です。

高いところから飛び降りて、地面を足の裏でつかむように着地するとか

崖から落ちそうになっても、足の指で何かにつかまっちはい上がってくるとか

軍艦から鉄骨を引っぱがして槍のようにヘリコプターに投げつけるとか

もちろん物理的にはあり得ないシーンばかりなのですが、相撲の強そうなコナンがそんなことをして見せてくれるシーンが何よりも爆笑ものです。

劇場版はそのへんの魅力に無自覚だったらしく、ストーリーを追うことに一所懸命で今ひとつ面白味に欠けました。

07/20

[31]33 ノークーラー

連日の猛暑の中、我が職場では節電のため、正午前後にエアコンの集中電源を落とされてしまいます。暑いときほどエアコンが使えないわけです。午後7時を過ぎた今もなお電源は復旧しません。

そんな中、身体に一つの変化が。

仕事で大阪にいた時分、職場にも自宅にもエアコンがなかったため、気がつくまで33まではノークーラーでも平気で仕事が出来ようになっていました。だってそうしないと夏場時間がたっぷりあるのにもったいないじゃないですか。

どうやらそのころの感覚が戻ってきたようなのです。すだれや打ち水で室温をぎりぎり32までにたもっていると、扇風機と首に下げた濡れ手ぬぐい（本当に日本手ぬぐい。みっともないのでシャツの中に隠してある）さえあれば、けっこう平気で仕事ができます。

白土三平の漫画には、悲惨で過酷な環境の中で特殊な能力を身につけた忍者がいろいろ出

てきましたが、ちょっとそれに近い感じでしょうか。

07/20

[32]>[29]

>(3)もう一つあったんですけど、忘れてしまいました。

確か、「ブラインドタクシー」の姿勢と動線が入り身投げに似ていた、ということだった気がします。

目を閉じたパートナーの肩を抱き手を取ってリードしながら散歩する「ブラインドタクシー」の、肩を抱き手を取り、という基本姿勢自体が入り身投げを連想させるのですが。

やや高度になって、目を閉じた人（タクシー）とリードする人（ドライバー）のペアがパートナーを交換し合うことになりました。もちろん「タクシー」は目を閉じたまま。

何度か失敗するうちに、今のパートナーとこれからのパートナーのそれぞれを、ある方向に導いてからドライバーが入れ替わるとスムーズにゆくことがわかりました。

パートナーを導く方向が弧を描くような方向で、これはまさに入り身投げだとひとり納得してしまいました。

07/23

[33]>[28]

>meeting,greeting

>(7)握手。

自己紹介ゲームでの握手。

気がつくと、身体の正面ではなく、右腰の前で握手する人が多いのです。

こうすると、お互いに相手を右に見合うことになります。

そう、人が対面して最も安らぐといわれるポジションです。

初対面の人と親しく会話することは、それを望んで集まった人にとってもストレスフルなことなのでしょう。無自覚のうちに負荷の軽いポジションをとっているようでした。

そうそう、別の機会に自分でも試してみましたが、逆に互いに左に見合うポジションだと、私は実際に心臓付近に圧迫感を感じ、非常な不快感・不安感を感じました。心臓の正面に人がいる、ということでしょうか？

07/23

[34]外遊びの力

5月に学生に運営させた「遠足」の記録写真を今でも何かのついでに時々見る。

どの学生も潑刺として笑っている。学内にいるときとは別人のようだ。

参加した学生たちも、授業のことにしては珍しく長いこと語り草にしていた様子である。

実は外遊びには燦然と輝く個人的な思い出がある。

高2の年度末、留学生の送別会を、諸般の事情で近所の公民館の一室で開くことになり、しかも会場の都合でまだ日が高いのに閉会しなければならなくなり、公民館隣の神社の境内に四十余名がたむろしていたとき。

ボーイスカウトの経験者だという同級生のリードで、「かごめかごめ」「花いちもんめ」をはじめとする集団遊びに全員が熱狂した。

クラスの活動にほとんど無関心に思えた彼がこれほどのリーダーシップを発揮したことにも驚いたが、大人ぶりたい盛り的高校生が子供の遊びに熱狂できたことにはもっと驚いた。

矢野智司氏いうところの「溶解体験」とはああいう体験のことをいうのだろう。数年前に開かれたクラス会での話では、それぞれ数名単位でローカルに開催されてきたクラス会でも、あの日のことは必ずといってよいほど話題になったという。

二十歳代には、あの熱狂の再現を期してか、野天の酒盛りも何度か経験したし、正月の横浜で「だるまさんが転んだ」に興じたりもしてきたが、いかんせん二番煎じの感は否めなかった。

が、私は今でも確実に、あの神社の境内での「溶解体験」の周辺を漂っている。いろいろ理由はくつつけたが、学生を「遠足」なんぞに引っ張り出してみたのは間違いなくそのせいだ。

そして「溶解体験」は、私ではなく彼らに降臨した。

汚れること、疲れること、おまけに米やら薪やらカレールーやらを計画通りに用意し、加工すること。これだけ面倒なことを苦にもせず、外遊びにあれだけ喜々として取り組めたなら、この学生たちは大丈夫だ、と思う。

07/23

[35]キッチンタイマー、もしくは閉鎖時間

授業で使うので5月頃キッチンタイマーを買った。ボタンがボツボツついていてイチゴのようだが、オレンジ色なのでニンジンらしい。

ディベートや10分間読書の減算タイマーはもちろん、100マス計算の時にはストップウォッチとしても使える。当然学生の発表ではピピピピピ鳴らしてタイムキーパーに。「遠足」に持参して飯盒飯炊くときにも使った。

本来壁に貼って使うものなので裏に磁石がついていた。電子手帳に悪影響があるといけないので磁石を取り外したので無問題。ボタンが正面にあるので何かの弾みに勝手に作動してしまうのが玉に瑕。

学生が時間を気にしながら行動するようになったので、こちらが秒刻み意識を持っていることはよいことだと思っていたのだが。

ゼミに出ている学生が、打ち上げのビアパーティの席上、「あの音嫌い！」とはき出すように言った。

秒刻みというのはどうやらものすごいストレスらしい。熱湯の中のパスタのようにモノ扱いされている感覚も不愉快なのだろう。しかもアラームの周波数帯は、わざと最も耳障りなあたりに設定してあるらしい。

機械時計のリズムで行動できることは、近現代人にとって必須の能力だ。学校もなんだかんだいって機械時計で動かされている。教室でタイマー類を見かけることも増えた。

学校が、というよりも現代社会が、「閉鎖空間」ならぬ「閉鎖時間」になっている。その閉鎖を超越することは「ノーチャイム」ではなく、「主体的時間」の掘り下げによって可能になる。

学生諸君、早く気づけ。「深く生き生きすること」と秒刻みのアラームは、決して仲良しではないが不倶戴天でもない。

07/27

[36]学生芝居

と、いうのだろうか。

芸術系の授業で、一年がかりで学生たちがつくった舞台を見せてもらった。脚本、音楽、演出、衣装、小道具、すべて自分たちでやったのだという。さすが、音楽科や美術科を擁する総合大学の単科大学である。

出演者のうち4人は、私のワークショップの受講者だった。それぞれに、演出、脚本、振付と、重要なポジションに名を連ねている。

そうか、それでいつも大きなラジカセ抱えて授業に来ていたのか。時間割上、ワークショップが終わるとその足で稽古だったのだね。

ワークショップがつらそうだったあなた、あなたはバレエダンサーだったのですね、それもあり本格的な。股を割って天を突く、「七人の侍体操」がつらそうに見えたのは、ダンサーの矜持としてあんな間抜けな恰好はできない、ということだったのですか？ なぜか独り言も敬語だ。

「学校劇」であることを志向したのだろう。脚本はどれも、オモチャたちが祖母と孫の仲直りを取り持つ話、母子家庭の娘が「自分の影」と出会って母親と仲直りする話、できの悪い流れ星ができの悪さゆえに人を幸せにする話、と、ほのぼのとハッピーエンドである。

私は一度もハッピーエンドの芝居に出たことがない。というか、ストーリーの最後まで生きていたことがない。ステージ上で30分「死体」をやったこともあり、登場したときにはすでに「死体」だったこともある。

世の中と事を構えた人間が多い一座だったせいもある。冷戦下、「いずれ全面核戦争が起こる」と漠然と信じられていた時代でもある。ハッピーエンドなんて格好悪い、と何となく思っていた。その気負いが二十年たつと気恥ずかしくなったりする。

どれも力作だ。授業である以上無茶な時間の費やし方はできなかったろうに、それぞれ得手も不得手も異なる学生たちであろうに（それは見ればわかるが）、全員の見せ場をつくり、全員がその見せ場を精一杯盛り上げようと奮闘している。

しかもミュージカル仕立てだ。みんな音程はおおむね確かだ。しかし「音はずさないように」とか考えていたら芝居にならない。あれだけ確かに歌ってなおかつ芝居をするには、どれほど歌い込めばよいのだろう。

それにしても、いきなり（おそらく最も）難しいところに挑戦したものだ。最初は思い切り押し出す（叫んだり走り回ったり大げさな手振りを添えたり）するほうが客席に気配が届きやすいものだが、脚本の性格上ためらったりはにかんだりする演技が重要な場面の多くを占めている。これは「ここしかない」というポイントをおさえていないとただ照れているように見える。前がかりに押し出す芝居と比べると、ジャズダンスとクラシックバレエくらいの難易度の違いがある。その難所をいくつも、辛くも乗り切ったあっぱれ芸達者たち。

しかし「授業」であるハンデは大きい。「神様がおりてくる」のを待つ時間がとれない。小屋にこもって根詰めて仕事すること、一日中一座の人間だけと顔合わせていること、適度に（時に過剰に）披露して睡眠不足であること、などなどの条件が重なると、舞台の神様が降りてくる。共演者はもちろん、観客の意識の中にさえ入り込める。「テレパシーが使える」状態だ。何を言っても外れない。どんな無茶をしても怪我をしない。信じてもらえないかもしれないが本当だ。

神頼みはよくないが、一度神様に会っておくのも無駄ではない。いつか彼らに、舞台の、もしくは教室の神様が降臨する日が来ますように。

07/30

[37]飛脚箱

江戸東京たてもの園に、最近つくられたという「昭和の原っぱ」 - 実は建物を建てる予算がないので一区画原っぱにしたらしいが - を見学に行ったら、特別展「妖怪道五十三次」をやっていました。

広重の東海道五十三次の版画から構図を借りて、水木しげるが妖怪づくしの絵を描き、何枚かは版画におこし、という手の込んだ作品展。九月五日まで。

その展示会場に、東海道にちなんで飛脚が文書を収めて担いだ箱が置いてあり、自由に担いでよいことになっていたので担がせてもらいました。

箱を背中につけて、長い棹にひじ関節をからませるようにのせると、腕がカウンターウェイトになって箱とバランスするようになっています。そのままやや前傾すると、カウンターウェイトにした腕の方向に足が滑り出るようになっています。

腰を切って陸上選手のように走ろうとすれば邪魔になる「肩に担ぐ」というスタイルが、「ナンバ」を前提にすると実は合理的であり、道具もそれに応じた合理性を追究してあることを再確認しました。

08/07

[38]明日またおいでvsやりなおいし～

山岡鉄舟が通った道場が今でも中野にあって、師範の模範演武の動きがわからなくて「もう一度お願いします」とお願いすると、「明日またおいで」と言われるらしい。

「戦にもう一回があるか」というのがその心だという。

即興劇のレッスンで、輪になって一言ずつつながてお話をつくる連句会のようなゲーム（ワンワードという）をした際、誰かが言いよんどんだり、お話がドツボにはまったりしたら、「やりなおいし～」と叫んで一からやり直すこと、という指示が出た。

やり直しは罰ではない。失敗しても死なない。自分が失敗だと思いこんでるだけなんだから、新しくやり直せばいい、というのがその心だという。

「やりなおいし～」を明るくコールすることは、「失敗しちゃった」と思っているメンバーを励まして次の目標に向かう励みにはなる。しかし、「失敗しても死なない」というのは甘すぎないか？ 死なない失敗もあるが、「全滅」につながる取り返しのつかない失敗もあるはずだ。

「明日またおいで」の武道の世界と、「やりなおいし～」の即興劇の世界、なぜか両方に足を突っ込んでいる私。両者を自分の中で並び立たせることが、おそらくいろいろな意味で「次」に向かう重要な課題になる。

08/07

[39]

>山岡鉄舟が通った道場が今でも中野にあって、

その道場はどうやらここらしい。

【直心影流 鉄舟会】

:高歩院道場（東京都中野区）

<http://www.linkclub.or.jp/~takigami/dantai.htm>

同じ場所で座禅会もやっているらしい。

鉄舟禅会

<http://www.h2.dion.ne.jp/~teshu/>

この件を検索していてわかったのだが、鉄舟門下が集まって、鉄舟の命日である7月19日に座禅したところに端を発する座禅会があるという。名付けて一九会。

<http://www.asahi-net.or.jp/~yp7h-td/itikuu.html>

ちょっとまで。私は以前、「一九会」の方々とお会いしたことがある。

平林寺の何度目かの摂心のおり、いつも一九会の摂心に老師みずからお出ましになるのに、今年はそれがかなわなかったのも、特別に平林寺の摂心に一九会の皆さんの参加を認めた、ということだったように記憶している。年配の居士（在家修行者）が数人、摂心に参加していた。

「皆さんたいへんえらい方々で、本来なら君たちがこんな近くで会えるような人たちではないのだから、よく顔を見ておきなさい」と、師匠に諭されたものである。

明治維新の真の立役者は鉄舟だったと語り、修論口頭試問の前日には鉄舟の言葉を送っ

てよこして試問に臨む心得を説いた師匠。禅の修行者ゆえの身びいきかと思っていたが、どうやらそうではないらしい。江戸城無血開城の実質的な交渉者は鉄舟だったという。西郷隆盛をして「金も名誉も命もいらぬ、ああいう男にはかなわん」と言わしめた男である。

言い飽きるほど繰り返した言葉だが、人は思春期までに出会ったものに繰り返し再会しながら年をとるもののようである。

08/09

[40] リザーブタンク

第二次大戦中の戦闘機は、機体の下に予備のガソリンタンクをつけて飛んでいた。この予備タンクをリザーブタンクという。日本では増槽（ぞうそう）と呼んでいた。

当然、予備タンクの燃料から先に使うのだが、敵機と遭遇して戦闘に入ると、たとえ中に燃料が残っていてもリザーブタンクは捨てなければならない。タンクをつけたままでは旋回性能が大きく低下し、十中八九空中戦で負けるからだ。

これを転じて、一仕事始める前にトイレに行くことを、我が家では「リザーブタンクを落とす」と呼んでいる。

しかし、リザーブタンクを落とすことの重要さはもっとほかにある。当時捨てていたのは、「ガソリンの一滴は血の一滴」と言われるほど貴重だった航空燃料だったということだ。

教育実習に向かう学生によく言うのだが、金と手間ひまをかけて念入りに準備した授業案でも、所期の成果を挙げる見込がなくなったら惜しげもなく捨てなければならない。この「大切なアイデアを惜しげもなく捨てる」ことこそが「リザーブタンクを落とす」ことから我々が得るべき教訓だ。

「やりなおいし〜！」というインプロゲームのコールは、私の文脈では、おそらく「リザーブタンクを落とすなさい」ということなのだ。

「ここしかない」「これしかない」と鍛錬してきたものを惜しげもなく捨てる。鍛錬してきたからこそ捨てる意味は大きい。そしてうまくすれば、「これしかない」と思っていたもの以上の技が目の前に見えてくるかもしれない。

08/09

[41] 明日またおいでvsやりなおいし〜

ある柔道家は、師の技を盗むために、師が足をついた位置にチョークで丸をつけ、師の足さばきを再現しようとしたそうだ。

師の方は、その弟子を投げて投げて投げ倒して、「受け身をとるときの音を覚えろ」と諭したそうだ。

足の位置にチョークで丸をつけるとは、すさまじい探求心である。「明日またおいで」の気迫を感じさせる。

しかし、師がそこに足をついたのは、師本人と対戦相手の体格や間合いの結果生まれた、一回限りの出来事だったのではないか。

正しい足の位置は、時々刻々変化するもので、あらかじめ決めてしまうことのできないものではないか。その決めておけない一回限りの正解をその都度間違いなくつかむことが、「かたち」でない「かた」ということではないのか。

「正しい姿勢」を自分一人で決めてしまわないために、「やりなおし～」の精神が生きてくるのかもしれない。

08/18

[42]インプロ@認定講習

都の認定講習で、竹内敏晴さんの「話しかけのレッスン」と、絹川友梨さんの「インプロゲーム」をやってきました。まだあと一日残っているのですが、初日に気づいたことのメモなど。

1. ロックがはずれるということ

「私が提案できるのは改革ではない。一人一人のサバイバルテクニックだ」と、見通しくらい辛気くさい講義のあと、午後3時頃から実習開始。

気がつくと、グループワークの巡視の過程で、ステージの上り下りに階段を使わなくなっている私。ステージから飛び降り、ステージの床に手をついて飛び上がる。「ロックがはずれる」とはこういうことか。終了間際の締めのトークは、ステージ中央にあぐらをかいで行った。梓みちよか。

2. ナイスアイデア連発

グループワークの冒頭は、トランプ4組を配って、「赤・黒と数字の区別で、26組に分けてください。どうぞ」と指示。さすがに二百余名、しばらく戸惑っていたが、突然「赤班ここにきてくださ～い」と叫ぶ女性の声。それをきっかけにあちこちで班の番号をコールする声上がる。

二百余名がどやどやと動き回る中、椅子に座って動かぬ数名。ノリが悪いといえ言えるのだが、彼らはグループがおおむね固まって通路が空くのを待って「黒の班はどこですか？」などとグループの島を訪ね歩いていた。結果的にかもしれないが、「時差通勤」に貢献してくれたこちら good job.

3. 動き出す人、とどまる人

自己紹介ゲームでなぜか旧姓を名乗ってしまったという人現る。どうしてでしょうね、と繰り返し訊ねられる。ロックがはずれるといろいろなことが起こる、とだけ応えておく。

「話しかけ」の言葉にゲームで使った呪文を使う人、「おつかれさま」「すみません」「せんせ～」など、職業柄アンテナに引っかかりやすそうな言葉を使う人。26組もあると、いろいろなアイデアが出てくる。

その一方で、動作や言葉を輪になって伝えてゆくゲーム（拍手回し）では、「さっきの二拍の拍手はどこいっちゃったの?」「おかしいよ、片方は拍手二回だったはずだよ」と、ずっと言い続けている人もいて。几帳面な人である。

4. メモれ、コピレ

初日の日程終了後、ゲームの概要に関する資料を所望する人あり。「何とかします」と応えて、その後掲示板にアップしたものの、何か違う気がする。

「私、覚えが悪いので」って、それは私の責任ですか？ 覚えが悪いならメモをなさい。

グループの人と助け合ったっていい。「学校で学ぶメリットは、一、集団で学べる（後略）」って、さっきはなしたばかりじゃない。
私も、私にいくつかのゲームを教えてくれた学生も、レッスンの合間や帰りの電車の中で一所懸命思い出してメモして、段取り覚えたんですからね。

そんなわけで、二日目は「ゲームの概要はメモって覚えろ」と指示することに。「みずから学ぶ」って、そういうことでしょ？

08/18

[43]認定講習インプロ二日目

1. 往路の電車にて

突然ひらめいて立ったままメモした一言。「教育インプロには、オーバーライドも必要？
Negattiveなオファーを無理なくPositiveに変換するような」 このアイデアがどう発展するかはまだ未知数。

2. Hさん、都教委の人と間違われる

手伝いに来てくれたHさん、私が「今日はノーネクタイで」と伝えるのを忘れたので36の猛暑の中スーツ姿。受講者に都教委の人と間違われて質問されたり文句言われたり。一休さんじゃないけれど、人は見た目で判断するものですなあ。

3. 進化じゃんけんで失敗

ひよこ あひる ニワトリ クジャク 白鳥 火の鳥（上がり）と修正した進化じゃんけん。いつまでたっても終わらないと思ったら、「負けたらひよこからやり直し」だと思っている人がいてエンドレスな局地戦が展開されていた。ありがちな間違いなので、指示を十分浸透させてから始めなくちゃ。
すべてのステージに「鳴き声」を指定しておいて、「白鳥の鳴き声は何がいいですか？」と受講者に訊いたら、案の定「えっ？」と応えたので、白鳥は「えーっ！ えーっ！」と啼くことに決定。この作戦は百発百中なので気持ちよい。さすがに社会人が相手だと「違います！」と手強いが、無視。

4. そんなに簡単だったか？ 人間知恵の輪、トラストチェア ネームトス

ステージの上でグループに見本を見せてもらったら、あっというまに成功。トラストチェアに至っては一発成功。このゲーム、そんなに簡単だったか？

5. 人間は学習する ゲイズメーター（原題ピーピーゲーム）

右腕の「メーター」でアイコンタクトを要求する「ゲイズメーター」 どうなることかと楽しみにしながら受講者に「かけ声はなにがいいですか？」と訊いたら、すかさず「シュワッ！」と元気のよい応答。もう一度「えっ」になったらどうしようかと思っていたので、人間の学習能力に一安心。

6. ブロックゲームの使い道

相手がどんな提案をしても断り続けるブロックゲーム。「断ることは非生産的」と実感するためのゲームながら、役に立つ場面が二つあることに気づく。一つはしつこいセールスを撃退するとき。もう一つは薬物に手を出してはいけないよキャンペーンの実習。でも本当は、そういう場面では断る以上に無視の方が有効なのだろうけれど。

7. 癖があらわになる本レッスン

ウォーミングアップゲーム（その多くは「構成的エンカウンター」の手法と重複すると受講者から指摘があった）が終わったのが10時半。休憩の後即興でストーリーを作る本レッ

スンへ。

一人一文節ずつ話してストーリーを作るOne Wordでは、どうしても二文節しゃべってしまう人、それをめざとく見つけて指摘する人、「すると」や「とても」など、自分は意味を付け加えずに次に回す人、文の最初の一言を言うのが苦手な人、など、傍目にも本人にもわかる癖がザクザク。初日の「21」では、「必ず1をコールしたがる人」が二人いることで険悪になるグループがあったりして。

「身構えの自己点検・自己修正プログラムとして」という教員研修としての意義は十分達成できたか？

8. Hさん、お手本で大手柄

ゲームのルールを説明するたびにそこかしこで上がる「えーっ」というため息。「むずかしい」「わからない」「恥ずかしい」のご様子。

Hさんと二人で掛け合いの見本を見せる。おかげさまで手頃な長さでハッピーエンドのストーリーが無理なくできあがる。

もしも一人だったら、見本の相方探しで一苦労するところだった。Hさんありがとうございました。

それにしても10月13日はどうしよう。

9. 食事が鬼門

本当は午前中にやるはずだった「ぞうさん」。二人掛け合いで、打ち合わせなしで、相手のオファーに応じて次の歌詞の語り方を変えてゆくというインプロ対応修正バージョン。予定が押して食事の後になってしまったら、受講者のテンション下がりまくり。どうやら疲労のせいである。短めに切り上げたものの、引き続く講義は自主的休憩時間。そこかしこで「寝息」まで聞こえるありさま。

「体験的活動」楽しければ楽しいほど、疲労のことを考慮して、休憩の取り方や活動時間の長さを検討しないと後でしっぺ返しを食うらしい。

身体はそれなりに疲れましたが、「こんなに楽しんでお金までいただけるんですか？」という感じの講習でした。とはいえ、年齢のこともあるし、いつまでこんな調子で続けられるやら。

08/20

[44]インプロ補遺：イルカの調教のこと

「イルカの調教」というゲームのことを書き忘れた。大事なことなのに。

「イルカの調教」とは、好き勝手に動く「イルカ」のすべての動作をほめながら、あらかじめ決めてある特定のポーズへと誘導してゆくゲーム。

友人の奥さんがホンジュラスでイルカの調教師をしているから機会があったら訊いてみようと思うが、イルカだって猿回しと同じで、本当は上下関係をたたき込むところから調教が始まるはずなのだが、そういう野暮はこの際言うまい。

目的とするポーズに近づいたら「ティンティン」とコールしてイルカに教えてやる。それ以外は褒め言葉ばかりで、「もっと～してみよう」とか「（身体の部位）がかっこいいね」とか、具体的な動作やポイントは口にしない。

すると何が起こるか。「ティンティン」以外の褒め言葉は、イルカにとってはすべて「違う、そうじゃない」という否定のニュアンスを持って受け取られるようになる。

「ティンティン」とコールしているのに、イルカが期待はずれの動きをすると、褒め言葉の前に思わずため息が漏れたり、時には舌打ちする人さえいる。心にもない褒め言葉は、時として「違う！」と一喝されるより残酷だ。

本当に感動しなかったら褒め言葉なんか口にするべきではない。

では、本当に感動するとはどういうことか。

「さっきまでヒジを伸ばしてばかりだったのに、今度はヒジを曲げてみたんだね」

「棒立ちだったのに膝を曲げることを覚えたね」

「右と左、どちらかにしか動けなかったのに両手を左右にいっぺんにひろげることを思いついたね」

さっきと何が違うのか、どんな変化がすばらしいのか、具体的に把握することだ。その変化は「正解」に到達することに準じたものだと思ふことだ。

さもなくば、我が子の一挙手一投足がいとしくてたまらないように、一挙手一投足それ自体がすばらしいと思えるほど相手に惚れ込むことだ。でもそれって職業としてできることなのか？

「私は褒め言葉のボキャブラリーが貧困で」という人がいた。褒め言葉なんか一つでいい。豊富であるべきなのは、ほめる対象となる出来事だ。

08/20

[45]蚊

うちのかみさんは「不快害虫」が大嫌いで、ゴキブリなんぞは畳やふすまにシミがつくほど殺虫剤をかけたい人なのですが、先日蚊を追ってうちわを振り回しながら彼女が発見したこと。

蚊は突然飛ぶのをやめて高度を下げ、追っ手をまこうとする。

蚊は蚊なりに力を抜いて身体を使うことを知っているのだなあと感心しながらも、蚊を追う手をゆるめることはありませんでした。

08/26

[47]巡警

巡警（じゅんけい）。

座禅会などで、警策（けいさく。喝！って肩を叩くあの棒）を持って堂内を巡回すること。

この土日は「小学校教員資格認定試験」というものの試験監督で二日間拘束でしたが、毎度のことながら試験室内の巡回は巡警の雲水のように歩くようにしています。

後ろになった足のかかとを高く上げ、一本足で立ち止まったようにしてほぼ一呼吸。一步進めて、左右を入れ替えてまた同じ姿勢。

いちいち立ち止まらず、なおかつゆっくり巡回するにはこのリズムがちょうどよいのです

が、試験のたびに試しているのにいまだによくわからないのがこの歩法の秘訣。

「一本足」であれだけ安定しているのだから、きっと軸をしっかり立てているはずなのですが、その軸をどこに立ててよいかわかりません。一步ごとに重心の位置が動いてしまいます。歩くでなく止まるでなく、という特殊な姿勢だけにひととき難しいようです。

歩間（両足の間隔）を心持ち広くとって、半身を作る要領でやってみるといくぶん楽ですが、それでも揺れるし長時間我慢できないし、謎は深まるばかり。

おかげで試験時間があっという間に過ぎるのは大助かりですが。

09/05

[48]

>この歩法の秘訣

つかんだ、かも。

歩間を肩幅程度にとり、半身を作る要領で骨盤を正面に向ける（足が前後になっているので腰をひねった感じになる）。

で、ポイントは、後ろの足の膝をゆるく保ち、膝の真下あたりに右または左半身の体重を向けてやること。

足を前後に開いていながら、重心は足を左右に開いているのと同じように、というところでしょうか。

今回はこれまで。受験シーズン本番の冬にまた工夫しましょう。

09/05

[49]一年の成果

年に一度、学生数十名を引率して学校見学に行く、カリキュラム上の恒例行事が9月にある。

ほかの教員はどうだか知らないが、管理職や教育委員会の人と話しているよりは、学生といっしょに授業を見せてもうことにしている。授業3コマとその後の質疑応答、立ちっぱなしである。

恥ずかしながら、去年は学生を解散させた後、腰に激痛が走ってしばらく動けなかった。動かず立ち続けるのは思いのほか腰に負担だった。

その後、力士のように肩甲骨をやや前に回し、上体を前傾させる立ち方を身につけた。このほうが腰には楽だった。

今はその姿勢で立っているわけではない。が、腰痛どころか、学生を解散させた後見学にお邪魔した障害児学級で小一時間立ち話をし、バス停から遠いため帰途の大半を歩き、翌日も公開授業を見学に行って50分の授業を立ったまま見学し、その足で立食形式のビール試飲会に乗り込んだ。

さすがにその翌日は昼間で寝たが、身体に異常は少しもない。

一年で、身体は確実に進化している。

09/19

[50]ソーラン節

小学校の見学に行ったら、運動会前で各学年が群舞などの練習をしておりました。6年生は組み体操だったのだそうですが見逃しました。残念。

4年生はソーラン節。ニシン漁を模した踊りなので股を割る腰を落とすの連続。みんなな

かなかの出来栄です。

股割りに象徴される柔軟な股関節は、3年生と4年生の間に深くて暗い川があるようで、馬の動きをモチーフにした3年生の踊りは、股関節が外転しないばかりに姿勢が不安定になる子が続出でした。

もっとも、股を割れる4年生も、5、6年生も、休み時間に校庭で遊んでいる時には、股関節は前後にしか動いていないせいが、歩行姿勢はとても不安定な印象でした。

09/22

[51]アンバランスなバイタリティ？

教育実習生の陣中見舞いに行きました。

自分から私の姿を見つけて声をかけてきてくれた学生を、一目見て不思議な印象を覚えしました。

「あなた、バイタリティがアンバランスだね」と、自分が違和感を感じていることをとりあえず本人に言ってしまってから、一所懸命何が変なのか考えてみました。

ポイントは目力（眼光）が強いのに妙に潤んだ目であるようでした。

何かの用事で廊下に出てきたその学生の歩き方を見て事情が飲み込みました。糸操り人形のように腰が落ちて膝から前に出るような歩法。上半身をやっとのこと運ぶような歩み。おそらく、自分が疲れていることに気づいていない状態なのでしょう。仕事は楽しいし、忙しいし、夢中で過ごしているので疲れは感じないものの、慣れない生活で身体は本人が感じている以上に疲れている、そんな感じでした。

わざわざ口に出して疲れていることに気づかせる必要もないと、そのまま学校を辞してきました。実習が終わったらゆっくり休養してくださいね。

09/22

[52]野球の御利益

今場所好調の魁皇関は、野球のノックを受ける特訓をしたとか。

ゴロを捕球するにはおのずから股を割るから、だそうです。

なるほど、漫画『巨人の星』の左門豊作は、農作業で酷使されるうちに並はずれた体力の持ち主になった、という設定でした。野球と農耕文化の身体技法が似ていることが、日本にこれだけ野球が根づいた一因だったのかも。

農業の、そして農耕的身体技法や農耕文化の衰退と軌を一にして、野球の斜陽とサッカーの勃興があったわけですが、農作業で鍛えてもサッカーは上手くなりそうにありませんね。あれは獲物を追って平原を疾走する狩猟的身体技法ですから。

09/25