

ケイコ

登場人物

レン	…	主人公。舞台上での活躍に燃えている。
シュウ	…	レンの相棒。無口。
ケイコ先輩	…	レンとシュウの先輩。練習マニュアルの作成者。

※ 上演に必要な人数は1～3名

※ 巻末に付録として「練習マニュアル」を添付している

舞台が明転すると舞台上に一人。ジャージを着ている。
座っていても立っていても構わない。
あるいは明るいままの舞台袖から歩いてくる。
いずれにせよ暗い雰囲気ではないが孤独な感じ。
稽古場にきて仲間を待っているのだ。

レン さて、どうしようかな…（ここで面白いことをしてもいい）。

孤独感。

レン うーむ…

別の登場人物が入ってくる、あるいはレンの携帯がなる。

レン お！！シュウじゃん！

間。

レン どうした？

間。

レン 今日は用事がある、と。

間。

レン そっか〜、じゃあ、今日も一人で練習するかな。

間。

レン 気にするなって。
ケイコ先輩との待ち合わせには来るんだろ？
じゃあ時間つぶしかねて練習してるよ。
用事が終わってから来たらいいよ。

間。

レン オッキー。じゃあまたあとで。

間。

レン えーと、何からしようかな…

**ロッカー？戸棚？から何かを取り出す様子。
台本かなにかのようだ。**

レン 一人で読み合わせは、さみしすぎるのでナシ。
では、基礎錬、かな。
(と、いいながら、マニュアルのようなものを見る)

レン ケイコ先輩のマニュアルだと…
まず腹筋か～
腹筋、やりたくない～
(と、言いながら舞台の中央で腹筋を始める)

レン 1、2、3、4、5、・・・、96、97、98、99、100
(と、腹筋を10回)
これで100回やったことにしよう。
なんと言っても一人での練習はモチベーションが大切だからな。
モチベーションは大事にして、つぎ！
(とマニュアルを見る)

レン イチからジュウまで、がんばろう！

**背中を地面につけて、両手は頭の下に。
つま先で数字を書き始める**

レン いーち、
にーーい、
さーーんんんっ、
よーーん、んっ、

ごっ、
ろ——く
な———な
は———ち
きゅ——う
じゅっう——う

レン ううう…
モチベーションを保つための省略をするのを忘れるほど辛かった…
…
少し休憩しよ…
(といいながら、マニュアルを見返し、ペットボトルの飲み物で水分補給の様子)

レン 水分補給も忘れないようにしないと…
えーと、つぎは…
柔軟体操だな
やだなあ、痛いんだよなあ…
(といいつつ手首や足首を十分に回す)

以下を数回ずつ

- ① へそを地面につけた状態でゆっくりと腕立て伏せ (背骨のストレッチ)
- ② 座って足の裏をあわせ、両膝をブラブラする (股関節のストレッチ)
- ③ そのまま体を前に倒してゆっくり起き上がる (これは2回、腰のストレッチ)
- ④ 立ち上がってアキレス腱伸ばし
- ⑤ そのままゆっくり体を沈める (股関節のストレッチ)
- ⑥ 楽に立つ姿勢で、右手で右足の甲を持ち、尻に近づける (ひざ下のストレッチ)
- ⑦ 左も同様 (背中がそらないように周囲しながら行う)
- ⑧ 背中を地面に付け、足を軽く持ち上げる。つま先を伸ばしたり曲げたりする (足首のストレッチ)
- ⑨ 楽に立ち、手のひらを観客に向ける要領にし、片方の手で反対の手の平の先 (指) を軽く持ち、外回しにまわす。観客に上下さかさまの手相が見えるようにしたら手首の内側の筋肉を伸ばす要領で手首のストレッチ (反対の手も)

これらを観客に見える要領で行う。

(途中で「いてて…」とか観客が面白がるようなことを言ってもいい)。

レン あとは、開脚かぁ…

舞台上の壁を利用した柔軟運動。
舞台の後ろの方？で行う。
背中を地面につけ、両足を壁に沿わせる形になる。
徐々に左右の足を広げる。

レン (足の幅に合わせて)
…まず十二時、
11時5分
10時10分を目指して…
(どこかで動きが止まる)

そのまま動かない (動けない)

レン 痛いよう…
辛いよう…

**やがて柔軟体操をやめるレン。
しばらく動けない**

レン … (マニュアルを胡散くさげにパラパラめくる様子)

レン、ため息。

レン 休んでてもしょうがない…
続けよう…
次は、ロールアップか…

**舞台の中央に立ち、肩幅程度に足を広げて立つ。
体を前に倒す (立位体前屈を同じ要領)**

レン 息を吐き出して上半身を脱力…

上半身を前後左右に揺らす

レン 腰骨をはめる感じに… (ゆっくりと上半身を起こし始める)
次は背骨の一つひとつがはまっていく感じで起こしていく、、、
肩が入ったら両腕の付け根…
首…
(目をつぶった状態で、顔は軽く上を向いている状態に)

レン (しばらくそのまま)
ふー
(息を吐きながら顔が正面を向き、目を開く)

レン 肩が入った感じがするので、ロールアップはオーケー、と。
次は「発声練習」「滑舌」と

レン その前に複式呼吸だな。

息を吸って吐いてを3回ほど繰り返す。
鼻から吸ってへその辺りが膨らむ。肩は動かない。
息を吐くときは口から吐く。
「スー」「ハー」「スー」「ハー」声が出てもOK。

レン よし。
じゃあ、発声だな…

ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ
カ・ケ・キ・ク・ケ・コ・カ・コ
…

ラ・レ・リ・ル・レ・ロ・ラ・ロ
ワ・ウェ・ウィ・ウ・ウェ・ヲ・ワ・ヲ (各音とも、子音のwに母音をつける)
ガ・ゲ・ギ・グ・ゲ・ゴ・ガ・ゴ
ザ・ゼ・ジ・ズ・ゼ・ゾ・ザ・ゾ
ダ・デ・ヂ・ヅ・デ・ド・ダ・ド
バ・ベ・ビ・ブ・ベ・ボ・バ・ボ
パ・ペ・ピ・プ・ペ・ポ・パ・ポ
ンガ・ンゲ・ンギ・ング・ンゲ・ンゴ・ンガ・ンゴ (鼻濁音)

…つぎは伸ばして

アー・エー・イー・ウー・エー・オー・アー・オー

(と、鼻濁音まで発声する)

…その次はスタックカート。

アッ・エッ・イッ・ウッ・エッ・オッ・アッ・オッ

(と、鼻濁音まで発声する)

※ (注意)

- この部分は観客にとって面白みに欠けます。
- なので、途中から観客が飽きないように工夫しましょう。
- 例えば一音ごとにポーズを決めてみるとか (面白いポーズなら尚可?)
- そのまま客席に下りて客席をまわるとか
- 映像化 (おもしろ映像?) したものを途中から差し込むのもいいかもしれませんが

レン いまひとつ分からんなあ…

鼻濁音… (と、マニュアルをパラパラする)

「ハンバーガー」の「ガ」は濁音なので、そのまま「ガ」で、

「レンガ」の「ガ」は「ッガ」になる、と。

「楽器」の「ガ」はどちらでもオーケー、

はあ。

で、(とマニュアルを見る)

『詳しくは「NHK アクセント辞典を参照』』と。

そんな辞典があるのね…

声優さんとかアナウンサーの人は大変だなあ。

… (しばらくマニュアルをパラパラとめくる)

レン えーと、次の発声練習は…、母音方か…

(と、マニュアルを開く)

レン 例文はこのページだな…

「ロミオとジュリエット」

「おいおおういえっお」(と、子音をはずして読む)

「ああロミオ、ロミオ! どうしてあなたはロミオなの?」

「ああおいお、おいお! おういえああああおいおあお?」

(感情を入れて子音を発音せずにセリフを回すのが母音法の肝です)

レン 「ハムレット」
「あうええお」
「生きるべきか、死ぬべきか、それが問題だ」
「いいうえいあ、いうえいあ、おえあおんあいあ」
(ただ読むのではなく、感情を入れることに気をつける、
「ん」は「ん」と発声する、
「ん」の次の音に子音がつきやすくなるので要注意。
これらを踏まえて発音することで等間隔に一音ごとがきれいに
発声できるようになると言われている練習方法であることに留意のこと)

レン 「リア王」
「いあおう」
「お前たちのうち、誰が一番この父の事を思っているか、
それが知りたい、
最大の贈物はその者に与えられよう、
情においても義においても、
それこそ当然の権利と言うべきだ。」
「おえあいのうい、あえあいいあんおおいおおおおうえいうあ、
おえあいいあい、
あいあいおおういおおあおおあおおおいあえあえおう、
おういおいえおいおいえお、
おえおおうえんおえんいおいうえいあ。」

(うまくできなかつたら、「もう一度最初から！」と言い、
ロミオとジュリエットからやり直す。
練習回数が少なかつたり、緊張の度合いが高いほど回数が増え、
それはそれで観客は面白いでしょう?)

レン やっと終わった…、次は…

と、言っているところに、携帯が鳴る。
あるいはシュウが掃除道具を持って入ってくる。
先程よりも汚れた格好をしている。

レン お!
おういあ? (どうした?)

おういはうんあおあ？（用事は済んだのか？）

…

レン あいいえうああああい？（何言ってるか分からない？）

…（間）

レン ごめんゴメン。

母音法、練習しててさ。

どうした？

用事は済んだのか？

もしかして用事って掃除当番か？

…。

やっと半分くらい？

いま休憩時間？

なるほどな。

わかった。場所はそのままで練習してるようにするよ。

早めによろしく。

ムリってか？

分かったよ～。

と、シュウが舞台袖に消える。

もしくは携帯電話を切る。

レン えーと、どこまでやったんだっけ…

次は「声の表情」と。

レン 「すみません」と「ありがとう」と「宜しくお願いします」だな。

…

「すみません」（よびかける感じ）

「すみません」（軽く頭を下げる感じ）

「すみません」（誠実そうに）

「すみません」（ふてくされ気味に）

…

「ありがとう」（軽い感謝）

「ありがとう」（お礼をきちんとする感じ）

「ありがとう」（もったきちんと、ただし「ありがとうございます」ではない）

「ありがとう」（ふてくされた感じ）

…

「よろしくお願いします」(相手にお願いする感じ)
「よろしくお願いします」(多数の相手にお願いする感じ)
「よろしくお願いします」(本位ではない感じ)

…

「すいません」(喜んで)
「すいません」(怒って)
「すいません」(哀しそうに)
「すいません」(楽しげに)

(間)

「ありがとう」(喜んで)
「ありがとう」(怒って)
「ありがとう」(哀しそうに)
「ありがとう」(楽しげに)

(間)

「よろしくお願いします」(喜んで)
「よろしくお願いします」(怒って)
「よろしくお願いします」(哀しそうに)
「よろしくお願いします」(楽しげに)

…えーと、(と、マニュアルを見る)

「他にも喜怒哀楽を意識して口に出してみるといい」か。

なるほどね。

「自分の名前で喜怒哀楽を鏡の前でやると、表情の訓練にもなる」と。

ふむふむ。

それは、また今度にしよ。

「一人でもできるので稽古場のトイレの鏡でやるのがベター」

「周りの目を気にする必要がある場所での練習は、いい役者への第一歩です」

んー、やってみるか…

舞台の袖に消えるレン。

レン (舞台袖で、自分の名前を大きな声で連呼、喜怒哀楽をつけて3回くらい)

レン (舞台袖で) あ、どーも。別に怪しいものではありません。はい。

袖からレンが戻ってくる。

レン なるほどなあ…、そういうことかあ…
(またマニュアルをパラパラめくる)

携帯電話が鳴るが気づかない。

もしくは袖からシュウが入ってきて様子を見ている。
さっきよりもさらに汚れている。

レン 次は、表情か。
上、下、右、左… (首を動かさず、目や口を右や左、上下左右に動かす)
上～ (首を動かさず視界は上を、口も上に引っ張られる)
下～ (上とは逆の動き)
右～ (同様に右を意識)
左～ (右の逆)
もっと左～ (さらに左に引っ張られるような感じ)
右上～
もっと右上～
時計回りで～ (ゆっくりと、右・下・左・上)
反対～ (反対周り)
早く～ (ぐるぐる)
(と、顔の筋肉をストレッチする感覚で行う)
はいオッケー。

レン 次は「ムハ」
「ム」で口や目をちからいっぱい中央に集めて閉じ、
「ハ」でかっぴらく、と。

ム・ハ・ム・ハ・ム・ハ、、、、、、 (徐々に早くして、徐々にペースダウンし終了)

レン 顔が疲れたな… (と、顔をマッサージする)
…ちょっと休憩だな (と、飲み物を手にする)
次はなんだっけ… (マニュアルを見る)
「声の表情」と。

レン、携帯の着信に気付く、若しくはシュウの姿に気がつく。

レン いつの間に…

携帯電話の着信を見る。

あるいはシュウが舞台上にいるならば、シュウは手を振ってゆっくりと立ち去る。

レン なんだかなあ…

えーと、次は…

「声の表情」だったな。

マニュアルに見入る様子。

レン あははははは… (大きな声で笑う、おなかを抱えた大笑い、できれば涙を流して)、

あははははは… (大きな声で悪そうに笑う。腹式での発声に留意のこと！)、

あははははは… (乾いた笑い)、

あははははは… (気がふれたように)、

あははははは… (相手を馬鹿にした感じ)、

あははははは… (周りに合わせた感じの愛想笑い)、

(「あはは…」 続けながら、マニュアルをめくる)

レン おいおい何やってるんだよ！ (驚いたような)、

おいおい何やってるんだよ！ (悪そうに)、

おいおい何やってるんだよ (冷めた感じ)、

おいおい何やってるんだよ (面白いものを見たときの感じ)、

おいおい何やってるんだよ！ (相手を馬鹿にした感じ)、

… (間。マニュアルを見る)

ありやあ (深刻な失敗)、

ありやあ (もっと深刻、取り合えしが見つからない感じ)、

ありやあ (相手の失敗を喜ぶ感じ)、

ありやあ (身内の失敗に気がつき怒った感じ)、

…。

うふふ… (妄想していて楽しくなったときの感じ)、

うふふ… (悪そうに)、

うふふ… (冷めた感じ)

うふふ… (相手を小ばかにした感じ)

うふふ… (おいしいものを食べたときの感じ)

レン はあ…

つぎに「ういろう売り」か。

拙者（せっしゃ）親方と申すは、お立会いの中（うち）に御存知（ごぞんじ）のお方（かた）もござりましょうが、お江戸を発って（たつて）二十里（にじゅうり）上方（かみがた）、相州（そうしゅう）小田原（おだわら）、一色町（いっしきまち）をお過ぎなされて、青物町（あおもものちょう）をのぼりへお出で（おいで）なされるれば、欄干橋虎屋藤右衛門（らんかんばしとらやとうえもん）、只今（ただいま）は剃髪（ていはつ）いたして円齋（えんさい）と名のります。元朝（がんちょう）より大晦日（おおつごもり）まで、お手に入れます此の（この）薬は、昔、ちんの国の唐人（とうじん）、外郎（ういろう）という人、わが朝（ちょう）へ来たり、帝（みかど）へ参内（さんだい）の折（おり）から、この薬を深く籠め置き（こめおき）、用ゆる（もちゆる）時は一粒（いちりゅう）ずつ、冠（かんむり）のすき間（すきま）より取り出す（とりいだす）。依って（よって）その名を帝（みかど）より「頂透香（とうちんこう）」と賜る（たまわる）。即ち（すなわち）文字（もんじ）には「いただき、すく、におい」と書いて「とうちんこう」と申す。只今はこの薬、殊の外（ことのほか）世上（せじょう）に弘まり（ひろまり）、ほうぼうに似看板（にせかんばん）を出し（いだし）。イヤ、小田原（おだわら）の、灰俵（はいだわら）の、さん俵（さんだわら）の、炭俵（すみだわら）のと、色々に申せども、平仮名（ひらがな）を以って（もって）「ういろう」と記せし（しるせし）は親方円齋ばかり、もしやお立会い（おたちあい）の内に（うちに）、熱海（あたみ）か塔ノ沢（とうのさわ）へ湯治（とうじ）へお出で（おいで）なされるか、又は（または）、伊勢（いせ）御参宮（ごさんぐう）の折（おり）からは、必ず門違い（かどちがい）なされまするな、お登り（おのぼり）ならば右（みぎ）の方（かた）、お下り（おくだり）ならば左側（ひだりがわ）、八方（はっぽう）が八つ棟（やつむね）おもてが三つ棟（みつむね）、玉堂造（ぎょくどう）づくり、破風（はふ）には菊に桐の御紋（きくにきりのごもん）をご赦免（ごしやめん）あって、系図（けいず）正しき薬でござる。イヤ最前（さいぜん）より家名（かめい）の自慢（じまん）ばかり申しても、御存知（ごぞんじ）ない方には、正身（しょうしん）の胡椒（こしょう）の丸呑（まるのみ）、白河夜船（しらかわよふね）、さらば一粒（いちりゅう）たべかけて、その気味合い（きみあい）をお目（め）にかけましょう。

先ず（まず）此の（この）薬を、かように一粒（いちりゅう）舌（した）の上（う）にのせまして、腹内（ふくない）へ納め（おさめ）ますると、イヤどうも言えぬは、胃（い）、心（しん）、肺（はい）、肝（かん）がすこやかになって、薫風（くんぷう）喉（のんど）より来り（きたり）、口中（こうちゅう）微涼（びりょう）を生

ずる（しょうずる）が如し（ごとし）、魚鳥（ぎょちょう）、きのこ、麵類（めんるい）の喰合せ（くいあわせ）、その外（ほか）、万病速攻（まんびょうそっこう）あること神の如し（ごとし）。

さて、この薬、第一の奇妙（きみょう）には、舌のまわることが、銭独楽（ぜにごま）がはだしで逃げる。ひょっと舌がまわり出す（だす）と、矢も盾も（やもたても）たまらぬじゃ。そりゃそりゃそらそりゃ、まわってきたは、廻って（まわって）くるは、アワヤ喉（のんど）、サタラナ舌（ぜつ）に、カ牙（ゲ）サ歯音（しおん）、ハマの二つは唇（くちびる）の軽重（けいちょう）、開口（かいこう）さわやかに、アカサタナハマヤラワオコソトノホモヨロオ、一つへぎへぎに、へぎほしはじかみ、盆（ぼん）まめ、盆米（ぼんごめ）、盆（ぼん）ごぼう、摘蓼（つみたで）、つみ豆（まめ）、つみ山椒（さんしょう）、書写山（しょしゃざん）の社僧正（しゃそうじょう）。粉米（こごめ）のなまがみ、こごめのなまがみ、こん粉米（こごめ）のこなまがみ、縹子（しゅす）、緋縹子（ひじゅす）、縹子（しゅす）、縹珍（しゅちん）、親（おや）も嘉平（かへい）、子（こ）も嘉平（かへい）、親かへい子かへい、子かへい親かへい、古栗（ふるくり）の木（き）の古切口（ふるきりぐち）、雨合羽（あまがっぱ）か、番合羽（ばんがっぱ）か、貴様（きさま）の脚絆（きゃはん）も皮脚絆（かわぎゃはん）、我等（われら）が脚絆（きゃはん）も皮脚絆（かわぎゃはん）、しっかわ袴（しっかわばかま）のしっほころびを三針（みはり）はりながにちよと縫うて（ぬうて）、ぬうてちよとぶんだせ、かわら撫子（なでしこ）、野石竹（のぜきちく）、のら如来（にょらい）、のら如来（にょらい）、三のら如来（みのらにょらい）に六のら如来（むのらにょらい）、一寸先（ちよっとさき）のお子仏（おこぼとけ）におけつまずきやるな、細溝（ほそみぞ）にどじよによろり。京（きょう）の生鱈（なまだら）奈良（なら）生学鯉（なままながつお）、ちよと四五貫目（しごかんめ）、お茶立ちよ（おちゃたちよ）茶立ちよ（ちゃたちよ）、青竹茶煎（あおだけちやせん）でお茶ちやっとたちや。来るは来るは、何が来る。高野（こうや）の山（やま）のおこけら小僧（こぞう）、狸（たぬき）百匹、箸百膳（はしひやくぜん）、天目百杯（てんもくひゃっぱい）棒八百本（ぼうはっぴゃっぽん）。武具（ぶぐ）馬具（ばぐ）、ぶぐ、ばぐ、三武具馬具（みぶぐばぐ）、あわせて武具馬具、六ぶぐばぐ（むぶぐばぐ）。菊（きく）、栗（くり）菊栗、三菊栗（みきくくり）合わせてきくきり六菊栗（むきくくり）。麦（むぎ）ごみ麦ごみ、三麦ごみ（みむぎごみ）、合わせて麦ごみ六麦ごみ（むむぎごみ）。あの長押（なげし）の長なぎなた（ながなぎなた）は、誰が（たが）長なぎなたぞ。向こう（むこう）の胡麻柄（ごまがら）荳（ま）のごまがらか、真（ま）ごまがらか、あれこそほんの真胡麻殻（まごまがら）。がらびいがらびい風車（かざぐるま）、おきやがれこぼし、おきやがれこぼし、ゆんべもこぼして又（また）こぼした。たあぶぽぽ、たあぶぽぽ、ちりから、ちりから、つつたっぽ、たっぽだっぽ一丁

(いっちょう) だこ、落ちたら煮て (にて) 喰お (くお)、煮ても焼いても食われぬものは、五徳 (ごとく)、鉄きゅう (てつきゅう)、かな熊 (かなぐま) どうじに、石熊 (いしぐま)、石持 (いしもち)、虎熊 (とらぐま)、虎きす、中にも、東寺 (とうじ) の羅生門 (らしょうもん) には茨城童子 (いばらぎどうじ) がうで栗 (うでぐり) 五合 (ごんごう) つかんでおむしゃる、かの頼光 (らいこう) のひざもと去らず (さらず)。鮒 (ふな)、きんかん、椎茸 (しいたけ)、定めて (さだめて) ごたんな、そば切り (そばきり)、そうめん、うどんか、愚鈍 (ぐどん) な小新発知 (こしんぼち)、小棚 (こだな) の、小下 (こした) の、小桶 (こおけ) に、こ味噌 (みそ) が、こあるぞ、こ杓子 (しゃくし)、こもって、こすくって、こよこせ、おっと、がってんだ、心得 (こころえ) たんぼの、川崎 (かわさき)、神奈川 (かながわ)、保土ヶ谷 (ほどがや)、戸塚 (とつか) を、走ってゆけば、やいとを摺り (すり) むく、三里 (さんり) ばかりか、藤沢 (ふじさわ)、平塚 (ひらつか)、大磯 (おおいそ) がしや、小磯 (こいそ) の宿 (しゆく) を七つおきして、早天 (そうてん) そうそう、相州小田原 (そうしゅうおだわらお) とうちんこう、隠れ (かくれ) ござらぬ貴賤群衆 (きせんぐんじゅ) の、花のお江戸の花うみろう (ういろう)、あれあの花を見て、お心を、おやわらぎやという、産子 (うぶこ)、這う子 (はうこ) に至る (いたる) まで、このうみろう (ういろう) のご評判 (ひょうばん)、ご存知ないと申されまいまいつぶり、角 (つの) だせ、棒 (ぼう) 出せ、ぼうぼうまゆに、臼 (うす)、杵 (きね)、すりばち、ばちばち、ぐわらぐわらと、羽目 (はめ) を外して (はずして) 今日お出で (おいで) のいづれも様に、上げねばならぬ、売らねばならぬと、息 (いき) せい引っぱり、東方世界 (とうほうせかい) の薬の元締 (もちじめ)、薬師如来 (やくしによらい) も照覧 (しょうらん) あれと、ホホ敬って (うやまって) うみろう (ういろう) はいらっしゃりませぬか。

レン …、つ、疲れた。
その次は…、いやはや、ちょっと休憩だ。のみものは、ないや。買ってこよう。
(と、袖に消え、やがて残念そうに戻って来る)

レン 財布がからっぽだった…
そうなる、ますます何かほしくなるよなあ…
(何かを想像している)

**自販機で飲み物を買、栓を開けて、飲み物を楽しむ様子。
飲み終わり、容器を自販機横のゴミ箱に捨てる。
というパントマイム。**

レン はあ、パントマイムで飲んでみたら余計に虚しくなった…。
か、悲しい…

マニュアルを開くレン。

レン あ、次はパントマイムか…

色々なパントマイムを試すレン。
どんなパントマイムでも構わない (壁、綱引き、エスカレーター、などなど)

レン よし、次は石と海草をやってみよう。
…まず、石！

体育座りのような姿勢で固まる。

レン もっと硬い石！

もっと固い石を表現するレン。

レン 今度は軽石！

軽石を表現する (これらには正解も不正解もないので自由に)

レン 海草！

水中でのワカメやコンブのような状態を表現する。

レン 味噌汁のワカメ！

味噌汁の中のワカメをできる限り体で表現。

レン 酢コンブ！
ダシ昆布！
海岸に打ち上げられたコンブ！
(と、次々に言いながら体現を試みる)

レン これは、何人かでやると面白いんだけどな…
ひとりだと、ビョーキになりそうだな、こりゃ…
別のメニューにしよ。

(ふたたびマニュアルをめくる)

レン 「アメンボ」だな。
『舞台上では立っている演者の体が揺れたり、足を組み替える様子は
悪い意味で気になるものです。
アメンボ赤いな云々を読みながら屈伸やスクワットをしましょう。
体のふらつきを少なくする訓練です』
…ははあ。よく分からないけど、屈伸しながらやってみよう。

以下、マニュアルを手にして屈伸しながら読む。

アメンボ赤いな あいうえお
浮き藻（うきも）に小エビも 泳いでる
柿の木、栗の木 かきくけこ
キツツキこつこつ 枯れケヤキ
ササゲに酢をかけ さしすせそ
その魚（うお）浅瀬で 刺しました
発ちましょ ラップで たちつてと
とてとてたつたと飛び立った
なめくじのろのろ なにぬねの
納戸（なんど）にぬめって なに粘る
はとぼっぼほろほろ はひふへほ
ひなたのお部屋にや 笛を吹く
まいまいねじまき まみむめも
梅の実落ちてても 見もしまい
焼き栗ゆで栗 やいゆえよ
山田に火のつく 宵の家（よいのいえ）
雷鳥は寒かろ らりるれろ
レンゲが咲いたら 瑠璃の鳥
わいわいワッショイ わいうえを
植木屋 井戸換え お祭りだ

レン これ、北原白秋だよな、たしか。

マニュアルを手にブツブツと口の中で繰り返す。
やがてページをめくる。

レン その次は「エチュード」だな。
何々？

「ひとつめは設定を決めておこなうエチュード」で、
「ふたつめはセリフを固定して行うエチュード」か。
「時間を決めて行うこと」。ふむふむ。

やってみるか。

設定1、駅で友達を待っている、しばらくして友達がくる、か。

レン、手をたたく。

演じるレン。

腕時計を見たり、待ち合わせの様子。

電車が来る。乗らずに見送る様子。

また腕時計を見る、スマホをいじってメールを確認するが来ていない等。

一分が経つ。

「ハイ、終了」、レンが手を叩く。

レン (マニュアルを見ながら)

…「待ち合わせの様子を表現できましたか？」まあ、どうかな。

…「駅を表現できましたか？」これも、どうだろう。

…「待っているときの気持ちをつくれませんか？」うん。これはちゃんとできた。

…「季節や時間は表現できましたか？冬でしたか？夏でしたか？

昼間か夕方か、それとも早朝か深夜か」これは意識してなかったなあ。

次の課題はなんだろ

設定2、郵便配達の荷物を受け取り荷物をあける。

レン、手をたたく。

演じるレン。

郵便配達の荷受の様子、配達員がきて呼ばれる様子。

サインをして荷物を受け取る。

配達員が去り、荷物を開ける。

中身を確認し、表情が変わる。(嬉しい？悲しい？誤配？など)

一分が経つ。

「ハイ、終了」、レンが手を叩く。

レン (マニュアルを見ながら)
…「配達員は男性でしたか、女性でしたか？およその年齢は？」、…うーむ。
…「配達物の中身を表現できましたか？」これは、オッケーかな。
…「配達物を確認したときの気持ちはどうでしたか、それを表現できましたか？」、
これは、できてたコトにしたいなあ…
…「配達されたのは何時ごろだったでしょう、寒い日ですか、暑い日ですか？」
これは、イメージしてなかったなあ。
うむう…、けっこう奥が深いなあ
…。
ま、いいや。次をやろう。
設定3、夕方から夜になる様子、待ち合わせの相手はきません。とにかく待つ。

レン、手をたたく。

演じるレン。

…1分が経つ。

「ハイ、終了」、レンが手をたたく。

レン (マニュアルを見ながら)
…「待ち合わせの相手が来ない様子はできましたか？」まあ、できたかなあ。
…「日が暮れていく様子を表現できましたか？」いやあ、どうだろう。
…「徐々に気温も下がることのほうが多いでしょう、
徐々に暗くなり、星が見え始め、月が明るくなってきます。
心象的風景は表現が難しいものです。
次回演じるヒントにして下さい。」
はあ、そうですねえ。
また明日にでも工夫してやってみるかな。
なるほどねえ。
さ、次つぎ。

(さらにマニュアルを見るレン)

レン …「手にしたものの香りや周囲の匂い、ものを手にするならば重さ、
これらは舞台上では多少大げさに表現するほうが、観客には伝わります」
ははあ。

「エチュードやパントマイムの練習のときから意識するといいでしょ」
なるほど。

(と、さらにマニュアルを見る)

レン 次の項目は「セリフを固定して行うエチュード」だな。
なにに、参加者は複数でも構わない、参加者のセリフは決めておく、と。
一人でやる例としては、「はい」とか「好き」か。
よし。やってみよう。

レン、手をたたく。

「はい」、呼ばれて返事をする感じ

「はい！」あいさつ。

「はい？」相手に聞き返す感じ

「はい」、同意する感じの返事

「はい」、しぶしぶ同意

「はい」、なま返事

「はい」、相手を疑う感じ

などの「はい」

…1分が経つ。

レン まあ、「はい」だけでも色々な「はい」があるよな。
「はい」だけでもたくさんの表現ね。
『「いえ」とか「すみません」でもこれはできます』確かにそうだよなあ。
じゃあ次は、「好き」だな。

レン、手をたたく。

「好き ♡」、相手に好感を持ち、加えて相手の反応を見る様子

「好き ?」、相手の反応を見る様子

「好き !」、感情を抑えられない様子

「好き (涙)」、失恋した様子

「好き (涙)」、さらに思い出して傷つく様子

…1分が経つ。

レン こんなかんじかなあ…
(と、マニュアルをめくる)

レン なになに「正解も不正解もありません。感情を切り替えられれば合格です」
ははあ。

「舞台などでは、泣いている場面の次が笑っている場面のこともあります、
感情を表現できるだけでなく、切り替えが求められることも想定し、
コントロールできるようにする必要があります。」

特に声優は、場面の切り替えが多くなることが考えられます。」
なるほど、そうだよな…。

(と、さらにマニュアルをめくる)

レン エチュードのつぎは…、クラウン？

「サーカスのピエロは悲哀が伴いますが、クラウンは同じようなメイクでサーカ
スに登場しますが、とにかく観客を笑わせます。ピエロは涙を伴うメイクをして
いますが、クラウンはピエロと違い、涙を想像させるメイクはしません。」

「とにかく観客を笑わせる訓練が、このクラウンです」

「時間を1分など決めて行います。何をしても構いません。」

道具の持込も自由です。」

「半泣きで生のピーマンをかじる等も全然 OK です。」

とにかく笑わせる訓練です。

ポイントは、恥ずかしがらないこと。

それではやってみてください。

笑いは、快感に変わってくると思っていますのでぜひトライしてください。

最初のハードルは高いと思いますが、頑張ってみてください」

…。

稽古してるの、おれ、一人なんだけど、、

省略しようかな…

クラウンは省いてもいいでしょう。

もちろん、お客さんに笑ってもらえるように、頑張っても OK です。

生のピーマン、食べてみると、お客さん、抱腹絶倒。

間違いなし！つらそうに食べる、少し涙目、ゆっくり、

ときどきえづきながらも、根性で！

これはウケます。間違いありません。

うけなかったら、ゴメンなさい。

でも、やってみる価値あるよ！

…ピーマンを食べなくても面白いことはナンゴでもあると思います。

思いつくものを練習して上演するようにして下さい。

レン 次は「感情の開放」かな。
なになに「観客を泣かせるためには、演者が涙する様子が必要になることがあります。」ふむふむ「観客の感情を揺さぶるために、泣かせるセリフが組み込まれることがあります」ふむ「セリフがなくとも雰囲気で感情を揺さぶるために演者が涙する必要がある場合も考えられます」「ただ目から液体が出ればいいわけではありません」そりゃあそうだ。
「これは喜怒哀楽すべてに共通します」そうだよなあ。

レン で、練習の要領は…
これを読むのか。
「わたしは、ここにいる」(感情を入れずに)
「わたしは、ここにいる」(相手の目を見て、訴える感じ)
「わたしは、ここにいる」(もう一度、力強く相手に訴える感じ)
「わたしは、ここにいる」(迷っている相手に伝える感じ)
「わたしは、ここにいる」(去ってゆく相手に伝える小さな叫び)
「わたしは、ここにいる」(もういない相手に届かない声をぶつける叫び)
「わたしは、ここにいる」(心からの叫び)
「わたしは、ここにいる」(泣き声になるまで続ける)

レン …。(感情が高ぶっている)

しばらくして、落ち着くレン。

レン なになに「しばらく続けて泣き声に至らなければ失敗。目を改めましょう」
…今日はもう十分です。

レン、まだ少し高ぶっている様子。

レン 今日は、このくらいにして、後は休憩にしようかな…。

座ってぼんやりとしている雰囲気のリョ。
そのまましばらくたたずむ。

間に耐え切れない様子。

おもむろに腹筋を始める。

レン 違うって！今日はもう腹筋はいいんだって！さっきやったし！

と、入ってからマニュアルの最後のほうを見る。

レン 「練習が一段落したら必ず稽古場をきれいにして練習を終わらしましょう」
あ、片付けしよ。

と、書籍やマニュアルを収め始める様子。

携帯が振動しているが気がつかないレン。

あるいは、いつの間にかシュウが舞台の隅にいてレンを見ている。

シュウの姿は全身が汚れている。

レン おう！

どうした？

終わったか？

そっか、終わったか。

携帯での会話、もしくはシュウの表情を読む。

レン え、ケイコ先輩、そこにいんの？

ホントに？

あそう。

じゃあ行くよ。どこ？

舞台からレン（とシュウ）が去る。

あるいはケイコ先輩が入ってくる。

音楽。

カーテンコール。

【あとがき】

この脚本は、練習方法を簡単なマニュアルに起こす過程で、練習の方法を簡単な箇条書きにしている、夜中にリストを見直していたらプロットに見えてきたので、思い切って台本にしてみた、その結果として台本になってしまった、ものです。

「練習の要領やツボのようなものができるだけ簡単にまとまっているものに」と、箇条書きのリストを作りながら考えていましたが、いわゆるマニュアルでは埋没してしまうだろうなあとも思い至り、それならば、と言うことで、初演者やそれに近い状態の方々が演じられるもので、マニュアルとしても使えるもの、人数は少なめで上演できるものがあるだろう、これらの考えに基づいて脚本化してみたものです。

初心者の助けになるならば幸いです。

脚本にするうえで、登場人物が1～3人で演じられるようなものに、できれば一人でも演じられるものを、意図した脚本としました。シュウの役を複数でお掃除グループ的に人数を増やすことでさらに人数を増やすことも可能です。

結果的に演者のセリフが多くなってしまった点は反省点ですが、マニュアルを添付しておくので、必要に応じて上演する際にも活用していただければ、初演者でも不自由なく上演可能かと思えます（活用せずに上演できるのがベストなのは言うまでもありませんが）。

尚、これも反省点なのですが、脚本上の練習順序やマニュアルに書いてある順序で不合理的な部分が散見されます。全体的には練習に必要な事柄は少なくとも最低限度は網羅したと思えますが、順序の点で表情の訓練が感情コントロールより後になるなど、あと先に工夫をしたかった、反省している次第です。

タイトルについては、「ケイコ」とするか「レンとシュウ」にするか、それとも「レンとシュウとケイコ先輩」にするか、「演劇部練習マニュアル」にするか等など、迷いがありましたが、女性の名前をタイトルにつけることで、ポスターなどで告知を見たときに訴求力が少しでも増えるなら、と意図して稽古に引っ掛けて「ケイコ」としました（と言うか、劇中のケイコ先輩の名前を「稽古」にかけたのでタイトルが自然にケイコになり、そのままするのが最も訴求効果が高いと考えついたのです）。

上演するときには、好みでタイトルを変更してもいいでしょう。

愛着があるタイトルで上演したり、練習したりするのが最上だと思います。

さあ、今日も、いいケイコをしましょう！

【特別付録】

ケイコ先輩の練習マニュアル

<準備運動とストレッチ、基礎のキソ>

1. 腹筋の鍛錬について

まずは、「腹筋」です。

とにかく腹筋です。

声を出すために最も重要な筋肉です。

他にも背筋や側筋も大切ですが、まずは腹筋です。そして、背筋です。

バランスで言えば、背筋の鍛錬には腹筋運動の倍くらいの回数を消化するべしと、聞かされたことがあります。

腹筋を 100 回こなすなら、腹筋 30 回プラス背筋 50 回、程度のバランスがいいかもしれません。

準備運動として腹筋や背筋の運動で体を温めましょう。

よく理解できない、そんな人はとにかく「腹筋」。

鍛錬はウソをつきません。

腹筋がない男子よりもある男子のほうが、確実にモテるはずですよ。

例外的な女子もいるかもしれませんが、大多数は腹筋があるほうが魅力を感じます。

くまのプーさんのような体型でもモテモテの人がいますが、その人は常人離れした包容力か経済力があるはずですよ。ただのプヨプヨなら「経済力と包容力が欠けたふっくらした人」ですよ。

贅肉を腹筋に変えましょう！

《参考》

ただ回数を消化する腹筋は味気ないかもしれません。

背中を地面につけ、ゆっくりと、つま先で 1 から 10 まで空中に書いてみましょう。

意外とつらいものです。

通常の腹筋を省略するなら、こちらの方法でカラダをいじめてみてください。

《重要》

こまめな水分補給や、必要に応じた休憩も大事ですよ！

「やるときはヤル！しかし、休むときは休む」ですよ！

ただシダラダラとした休憩にはしないこと！

要するに「メリハリ」が大切ですよ。

2. ストレッチ、柔軟体操、ロールアップ

怪我の防止をするため、ストレッチをしましょう。

各関節、各筋肉とも伸ばしたり縮めたり。

地味なようですが大切な準備です。ここでは一部を紹介します。

普段の練習の中では以下のストレッチで量的にはちょうどいいと思います。

ただし、殺陣（たて）が入るなど、アクロバティックになるならば、もっと色々なストレッチが必要になるでしょう。その場合には、ストレッチのための資料を大きな書店などで探すといいでしょう。

（と、書いてから「書店めぐりよりもネットで探すほうが早いかも…」思った次第）。

いずれにせよ十分なストレッチをしましょう。

[ストレッチ]

…以下を数回ずつ

- ① （背骨のストレッチ）へそを地面につけた状態でゆっくりと腕立て伏せ
 - ② （股関節のストレッチ）座って足の裏をあわせ、両膝をブラブラする
 - ③ （腰のストレッチ）そのまま体を前に倒してゆっくり起き上がる（これは2回）
 - ④ 立ち上がってアキレス腱伸ばし
 - ⑤ （股関節のストレッチ）アキレス腱伸ばしの格好から、そのままゆっくり体を沈める。
（反対側も同様に行う）
 - ⑥ （右ひざ下のストレッチ）楽に立つ姿勢で、右足で右足の甲を持ち、尻に近づける。
 - ⑦ （左ひざ下のストレッチ）左も右と同様（背中がそらないように周囲しながら行う）
 - ⑧ （足首のストレッチ）背中を地面に付け、足を伸ばす。そのまま足を軽く持ち上げる。
つま先を伸ばしたり曲げたりする。
 - ⑨ （手首のストレッチ）楽に立ち、手のひらを観客に向ける要領にし、片方の手で反対の手の平の先（指）を軽く持ち、外回しにまわす。観客に上下さかさまの手相が見えるようにしたら手首の内側の筋肉を伸ばす要領で手首のストレッチ（反対の手も）
- ※ これらのほか、手首や足首を十分に回す

[柔軟体操]

ここでは股関節の柔軟体操のみを紹介。

- ① 背中を地面につけ、両足を壁に沿わせる形にする。
 - ② 徐々に左右の足を広げる（アナログの時計を読み上げる要領で広げる）
 - ③ 限界に達したら、15～30秒程度我慢し、ゆっくりと両足を垂直に戻して終了
 - ④ 繰り返しているうちに、徐々に開く範囲が広がります。
- ※ 股関節が柔らかくなると、前屈も前に体が倒れるようになってきます。

[ロールアップ]

腹式での呼吸・発声が自然に行えるように、上半身（特に肩）の脱力を行い、きちんとした姿勢がとれることを目指します。

- ① 肩幅程度に足を広げて立つ。
- ② 脱力しながら上半身を前に倒す（立位体前屈を同じ要領、息を吐きながら行うとよい）
- ③ 脱力した上半身を前後左右に揺らす（脱力できていればかなり揺らすことができます）
- ④ 腰骨をはめる感じで、ゆっくりと上半身を起こします。
- ⑤ そのままゆっくりと背骨の一つひとつがはまっていく感じで起こしていきます。
- ⑥ 肩が入ったら両腕の付け根が入ります。
- ⑦ その次は首が入ります。
- ⑧ 目をつぶった状態で、顔は軽く上を向いている状態に。
- ⑨ しばらく静止し、息を吐きながら顔が正面を向いて、目を開けます。

…腰骨の上に、きちんと上半身が乗っている感覚があるでしょうか。

肩の力が抜けていれば大丈夫。

これで楽に腹式の発声ができるはずです。

<腹式呼吸、発声練習>

演者は腹式により発声をします。

いわゆる「ハラゴエ」です。逆は「ノドゴエ」と言います。

「ハラゴエ」は、小さなボリュームでも遠くまで聞こえます。「よく通る声」というヤツです。対する「ノドゴエ」は、大きなボリュームで発声しても遠くまで届かず、ノドゴエの発生では声をつぶすことになってしまいます。

喉をつぶさないためにも、腹式での呼吸を身につけ、発声は「ハラゴエ」で。

まずは呼吸法を身につけましょう。

[腹式呼吸]

演者、表現者の呼吸は、胸式ではなく、腹式で呼吸をします。

これは、小さな声でも遠くに届かせるために必要な技術で、いわゆる「通る声」で発声するための基礎となる呼吸方法です。

胸式での発声では喉の声帯で振るわせた空気が振動となりますが、腹式での発声方法では、腹腔（おなかの中の空洞、空気を振動させることができる部分）にて空気を振動させる要領になるので、同じ音量で発声したならば、胸式の発声よりも腹式による発声のほうが、振動する空気の量が多くなるためです。

《実施要領・例》

- あくびをしているときは、必ず腹式呼吸です。
- 床に仰向けで横になり、天井に向かってあくびをする要領で息を吐く感じで、そのまま、声をお腹（おへそ）から出してみましょう
- 立った状態で腹式の呼吸は、おへそを意識して鼻で吸います。

具体的には…

息を吸って吐いてを3回ほど繰り返す。

鼻から吸ってへその辺りが膨らむ。肩は動かない。

息を吐くときは口から吐く。

「スー」「ハー」「スー」「ハー」声が出てもOK。

おへそを意識して鼻から吸います。

[発声練習]

ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ

カ・ケ・キ・ク・ケ・コ・カ・コ

…

ラ・レ・リ・ル・レ・ロ・ラ・ロ

ワ・ウェ・ウィ・ウ・ウエ・ヲ・ワ・ヲ (各音とも、子音のwに母音をつける)

ガ・ゲ・ギ・グ・ゲ・ゴ・ガ・ゴ

ザ・ゼ・ジ・ズ・ゼ・ゾ・ザ・ゾ

ダ・デ・ヂ・ヅ・デ・ド・ダ・ド

バ・ベ・ビ・ブ・ベ・ボ・バ・ボ

パ・ペ・ピ・プ・ペ・ポ・パ・ポ

ンガ・ンゲ・ンギ・ング・ンゲ・ンゴ・ンガ・ンゴ (鼻濁音)

…つぎは伸ばして

アー・エー・イー・ウー・エー・オー・アー・オー

(と、鼻濁音まで発声する)

…その次はスタッカート。

アッ・エッ・イッ・ウッ・エッ・オッ・アッ・オッ

(と、鼻濁音まで発声練習をします)

鼻濁音とは、「レンガ」の「ガ」など、弱区発音する主にガ行の音です。

「ハンバーガー」の「ガ」は濁音なので、そのまま「ガ」で、「レンガ」の「ガ」は「ンガ」になります。なお「楽器」の「ガ」はどちらでもオーケーです。

(詳しくは「NHKアクセント辞典を参照」してください)。

<滑舌>

[母音法]

一音を大切に、一音ずつを等量で自然に発音することで観客に聞き取りやすくするための訓練です。

滑舌の訓練のひとつで、早口言葉など口の機能を強化することよりも、子音と母音に音を分解して再構成を練習をすることで、発音に対する意識を含めた訓練になります。

《例文》

「ロミオとジュリエット」

「おいおおういえっお」（と、子音をはずして読む）

「ああロミオ、ロミオ！ どうしてあなたはロミオなの？」

「ああおいお、おいお！ おういえああああおいおあお？」

（感情を入れて子音を発音せずにセリフを回すのが母音法の肝です）

「ハムレット」

「あうええお」

「生きるべきか、死ぬべきか、それが問題だ」

「いいうえいあ、いうえいあ、おえあおんあいあ」

（ただ読むのではなく、感情を入れることに気をつける、

「ん」は「ん」と発声する、

「ん」の次の音に子音がつきやすくなるので要注意。

これらを踏まえて発音することで等間隔に一音ごとがきれいに

発声できるようになると言われている練習方法であることに留意のこと）

「リア王」

「いあおう」

「お前たちのうち、誰が一番この父の事を思っているか、

それが知りたい、

最大の贈物はその者に与えられよう、

情においても義においても、

それこそ当然の権利と言うべきだ。」

「おえあいのうい、あえあいいあんおおいおおおおうえいうあ、

おえあいいあい、

あいあいおおういおおあおおあおおおいあえあえおう、

おういおいえおいいおいえお、

おえおおうえんおえんいおいうえいあ。」

[外郎売り]

歌舞伎の演目の一つです。滑舌の訓練として非常に合理的かつ高度に計算されています。

拙者（せっしゃ）親方と申すは、お立会いの中（うち）に御存知（ごぞんじ）のお方（かた）もござりましょうが、お江戸を発って（たつて）二十里（にじゅうり）上方（かみがた）、相州（そうしゅう）小田原（おだわら）、一色町（いっしきまち）をお過ぎなされて、青物町（あおもものちょう）をのぼりへお出で（おいで）なされるれば、欄干橋虎屋藤右衛門（らんかんばしとらやとうえもん）、只今（ただいま）は剃髪（ていはつ）いたして円斎（えんさい）と名のります。元朝（がんちょう）より大晦日（おおつごもり）まで、お手に入れます此の（この）薬は、昔、ちんの国の唐人（とうじん）、外郎（ういろう）という人、わが朝（ちょう）へ来たり、帝（みかど）へ参内（さんだい）の折（おり）から、この薬を深く籠め置き（こめおき）、用ゆる（もちゆる）時は一粒（いちりゅう）ずつ、冠（かんむり）のすき間（すきま）より取り出す（とりいだす）。依って（よって）その名を帝（みかど）より「頂透香（とうちんこう）」と賜る（たまわる）。即ち（すなわち）文字（もんじ）には「いただき、すく、におい」と書いて「とうちんこう」と申す。只今はこの薬、殊の外（ことのほか）世上（せじょう）に弘まり（ひろまり）、ほうぼうに似看板（にせかんばん）を出し（いだし）。イヤ、小田原（おだわら）の、灰俵（はいだわら）の、さん俵（さんだわら）の、炭俵（すみだわら）のと、色々に申せども、平仮名（ひらがな）を以って（もって）「ういろう」と記せし（しるせし）は親方円斎ばかり、もしやお立会い（おたちあい）の内に（うちに）、熱海（あたみ）か塔ノ沢（とうのさわ）へ湯治（とうじ）へお出で（おいで）なされるか、又は（または）、伊勢（いせ）御参宮（ごさんぐう）の折（おり）からは、必ず門違い（かどちがい）なされまするな、お登り（おのぼり）ならば右（みぎ）の方（かた）、お下り（おくだり）ならば左側（ひだりがわ）、八方（はっぽう）が八つ棟（やつむね）おもてが三つ棟（みつむね）、玉堂造（ぎょくどう）づくり、破風（はふ）には菊に桐の御紋（きくにきりのごもん）をご赦免（ごしやめん）あって、系図（けいず）正しき薬でござる。イヤ最前（さいぜん）より家名（かめい）の自慢（じまん）ばかり申しても、御存知（ごぞんじ）ない方には、正身（しょうしん）の胡椒（こしょう）の丸呑（まるのみ）、白河夜船（しらかわよふね）、さらば一粒（いちりゅう）たべかけて、その気味合い（きみあい）をお目（め）にかけましょう。

先ず（まず）此の（この）薬を、かように一粒（いちりゅう）舌（した）の上（う）にのせまして、腹内（ふくない）へ納め（おさめ）ますると、イヤどうも言えぬは、胃（い）、心（しん）、肺（はい）、肝（かん）がすこやかになって、薫風（くんぷう）喉（のんど）より来り（きたり）、口中（こうちゅう）微涼（びりょう）を生

ずる（しょうずる）が如し（ごとし）、魚鳥（ぎょちょう）、きのこ、麵類（めんるい）の喰合せ（くいあわせ）、その外（ほか）、万病速攻（まんびょうそっこう）あること神の如し（ごとし）。

さて、この薬、第一の奇妙（きみょう）には、舌のまわることが、銭独楽（ぜにごま）がはだしで逃げる。ひょっと舌がまわり出す（だす）と、矢も盾も（やもたても）たまらぬじゃ。そりゃそりゃそらそりゃ、まわってきたは、廻って（まわって）くるは、アワヤ喉（のんど）、サタラナ舌（ぜつ）に、カ牙（ゲ）サ歯音（しおん）、ハマの二つは唇（くちびる）の軽重（けいちょう）、開口（かいこう）さわやかに、アカサタナハマヤラワオコソトノホモヨロオ、一つへぎへぎに、へぎほしはじかみ、盆（ぼん）まめ、盆米（ぼんごめ）、盆（ぼん）ごぼう、摘蓼（つみたで）、つみ豆（まめ）、つみ山椒（さんしょう）、書写山（しょしゃざん）の社僧正（しゃそうじょう）。粉米（こごめ）のなまがみ、こごめのなまがみ、こん粉米（こごめ）のこなまがみ、縹子（しゅす）、緋縹子（ひじゅす）、縹子（しゅす）、縹珍（しゅちん）、親（おや）も嘉平（かへい）、子（こ）も嘉平（かへい）、親かへい子かへい、子かへい親かへい、古栗（ふるくり）の木（き）の古切口（ふるきりぐち）、雨合羽（あまがっぱ）か、番合羽（ばんがっぱ）か、貴様（きさま）の脚絆（きゃはん）も皮脚絆（かわぎゃはん）、我等（われら）が脚絆（きゃはん）も皮脚絆（かわぎゃはん）、しっかわ袴（しっかわばかま）のしっほころびを三針（みはり）はりながにちよと縫うて（ぬうて）、ぬうてちよとぶんだせ、かわら撫子（なでしこ）、野石竹（のぜきちく）、のら如来（にょらい）、のら如来（にょらい）、三のら如来（みのらにょらい）に六のら如来（むのらにょらい）、一寸先（ちよっとさき）のお子仏（おこぼとけ）におけつまずきやるな、細溝（ほそみぞ）にどじよによろり。京（きょう）の生鱈（なまだら）奈良（なら）生学鯉（なままながつお）、ちよと四五貫目（しごかんめ）、お茶立ちよ（おちゃたちよ）茶立ちよ（ちゃたちよ）、青竹茶煎（あおだけちやせん）でお茶ちやつとたちや。来るは来るは、何が来る。高野（こうや）の山（やま）のおこけら小僧（こぞう）、狸（たぬき）百匹、箸百膳（はしひやくぜん）、天目百杯（てんもくひゃっぱい）棒八百本（ぼうはっぴゃっぽん）。武具（ぶぐ）馬具（ばぐ）、ぶぐ、ばぐ、三武具馬具（みぶぐばぐ）、あわせて武具馬具、六ぶぐばぐ（むぶぐばぐ）。菊（きく）、栗（くり）菊栗、三菊栗（みきくくり）合わせてきくきり六菊栗（むきくくり）。麦（むぎ）ごみ麦ごみ、三麦ごみ（みむぎごみ）、合わせて麦ごみ六麦ごみ（むむぎごみ）。あの長押（なげし）の長なぎなた（ながなぎなた）は、誰が（たが）長なぎなたぞ。向こう（むこう）の胡麻柄（ごまがら）荳（ま）のごまがらか、真（ま）ごまがらか、あれこそほんの真胡麻殻（まごまがら）。がらびいがらびい風車（かざぐるま）、おきやがれこぼし、おきやがれこぼし、ゆんべもこぼして又（また）こぼした。たあぶぽぽ、たあぶぽぽ、ちりから、ちりから、つつたっぽ、たっぽだっぽ一丁

(いっちょう) だこ、落ちたら煮て (にて) 喰お (くお)、煮ても焼いても食われぬものは、五徳 (ごとく)、鉄きゅう (てつきゅう)、かな熊 (かなぐま) どうじに、石熊 (いしぐま)、石持 (いしもち)、虎熊 (とらぐま)、虎きす、中にも、東寺 (とうじ) の羅生門 (らしょうもん) には茨城童子 (いばらぎどうじ) がうで栗 (うでぐり) 五合 (ごんごう) つかんでおむしゃる、かの頼光 (らいこう) のひざもと去らず (さらず)。鮒 (ふな)、きんかん、椎茸 (しいたけ)、定めて (さだめて) ごたんな、そば切り (そばきり)、そうめん、うどんか、愚鈍 (ぐどん) な小新発知 (こしんぼち)、小棚 (こだな) の、小下 (こした) の、小桶 (こおけ) に、こ味噌 (みそ) が、こあるぞ、こ杓子 (しゃくし)、こもって、こすくって、こよこせ、おっと、がってんだ、心得 (こころえ) たんぼの、川崎 (かわさき)、神奈川 (かながわ)、保土ヶ谷 (ほどがや)、戸塚 (とつか) を、走ってゆけば、やいとを摺り (すり) むく、三里 (さんり) ばかりか、藤沢 (ふじさわ)、平塚 (ひらつか)、大磯 (おおいそ) がしや、小磯 (こいそ) の宿 (しゆく) を七つおきして、早天 (そうてん) そうそう、相州小田原 (そうしゅうおだわらお) とうちんこう、隠れ (かくれ) ござらぬ貴賤群衆 (きせんぐんじゅ) の、花のお江戸の花うみろう (ういろう)、あれあの花を見て、お心を、おやわらぎやという、産子 (うぶこ)、這う子 (はうこ) に至る (いたる) まで、このうみろう (ういろう) のご評判 (ひょうばん)、ご存知ないとは申されまいまいつぶり、角 (つの) だせ、棒 (ぼう) 出せ、ぼうぼうまゆに、臼 (うす)、杵 (きね)、すりばち、ばちばち、ぐわらぐわらと、羽目 (はめ) を外して (はずして) 今日お出で (おいで) のいづれも様に、上げねばならぬ、売らねばならぬと、息 (いき) せい引っぱり、東方世界 (とうほうせかい) の薬の元締 (もちじめ)、薬師如来 (やくしによらい) も照覧 (しょうらん) あれと、ホホ敬って (うやまって) うみろう (ういろう) はいらっしゃりませぬか。

始めのうちは読みながらで構いません。

トライしてみましよう！

<声の表情>

同じセリフでも、声の表情で伝わり方が異なります。

「すみません」「ありがとう」「よろしく願います」を例に、声の表情について練習してみましょう。

“すみません”

「すみません」(よびかける感じ)

「すみません」(軽く頭を下げる感じ)

「すみません」(誠実そうに)

「すみません」(ふてくされ気味に)

“ありがとう”

「ありがとう」(軽い感謝)

「ありがとう」(お礼をきちんとする感じ)

「ありがとう」(もったきちんと、ただし「ありがとうございます」ではない)

「ありがとう」(ふてくされた感じ)

“よろしく願います”

「よろしく願います」(相手をお願いする感じ)

「よろしく願います」(多数の相手をお願いする感じ)

「よろしく願います」(本位ではない感じ)

喜怒哀楽を言葉にのせ、訓練してみましょう。

「すみません」(喜んで)

「すみません」(怒って)

「すみません」(哀しそうに)

「すみません」(楽しげに)

「ありがとう」(喜んで)

「ありがとう」(怒って)

「ありがとう」(哀しそうに)

「ありがとう」(楽しげに)

「よろしく願います」(喜んで)

「よろしく願います」(怒って)

「よろしく願います」(哀しそうに)

「よろしく願います」(楽しげに)

<声の表情（続き）>

ほかにも、同じセリフでさまざまな感情表現があります。

笑い（大きな笑い）

あははははは…（大きな声で笑う、おなかを抱えた大笑い、できれば涙を流して）、

あははははは…（大きな声で悪そうに笑う。腹式での発声に留意のこと！）、

あははははは…（乾いた笑い）、

あははははは…（気がふれたように）、

あははははは…（相手を馬鹿にした感じ）、

あははははは…（周りに合わせた感じの愛想笑い）、

驚き

おいおい何やってるんだよ！（驚いたような）、

おいおい何やってるんだよ！（悪そうに）、

おいおい何やってるんだよ（冷めた感じ）、

おいおい何やってるんだよ（面白いものを見たときの感じ）、

おいおい何やってるんだよ！（相手を馬鹿にした感じ）、

気づき

ありやあ（深刻な失敗）、

ありやあ（もっと深刻、取り合えしがつかない感じ）、

ありやあ（相手の失敗を喜ぶ感じ）、

ありやあ（身内の失敗に気がつき怒った感じ）、

笑い（微笑みに近い小さな笑い）

うふふ…（妄想していて楽しくなったときの感じ）、

うふふ…（悪そうに）、

うふふ…（冷めた感じ）

うふふ…（相手を小ばかにした感じ）

うふふ…（おいしいものを食べたときの感じ）

<喜怒哀楽などの感情の形成>

声の表情をつくるにあたっては、感情をともなって言葉にします。

他にも喜怒哀楽を意識して口に出してみるといいでしょう。

自分の名前で喜怒哀楽を鏡の前でやると、表情の訓練にもなります。

一人でもできるので稽古場のそばのトイレの鏡でやるのがベターです。

周りの目を気にする必要がある場所での練習は、いい役者への第一歩です。

ぜひお試しください。

近所の公園で喜怒哀楽を表現する訓練をすると、人前で演じるハートの強さが身につきますが、まずは近くにあるトイレの鏡の前で自分の名前を言ってみましょう。(自分が見ているだけでハートが強化されるとの意見もあります)。

<表情の訓練>

顔面の筋肉を鍛えたり、きちんと反応できる肉体の一部としての「顔」「表情」のトレーニングです。

[上下左右]

正面を向き、一人が上下左右（「ななめ」や「もっと上」などもOK）を指定します。

首は動かさず、正面を向いて、目や口を、指定された方向に集めます

たとえば上を指定されれば、視線が上になり、唇や口の周り、顔全体の筋肉が上に引っ張られる感じにします。

次の方向の指定は、手をたたいて、どちらかを言います。

引っ張られる方向が変わり、上下左右（あるいは他の方向）に。

これを数回繰り返し、最後は、時計回り・反時計回り。

これにより、顔の筋肉を自由に動かし表情を大きく表現できるようにつながります。

《例》上下左右（首を動かさず、目や口を右や左、上下左右に動かす）

上～（首を動かさず視界は上を、口も上に引っ張られる）

下～（上とは逆の動き）

右～（同様に右を意識）

左～（右の逆）

もっと左～（さらに左に引っ張られるような感じ）

右上～

もっと右上～

時計回りで～（ゆっくりと、右・下・左・上）

反対～（反対周り）

早く～（ぐるぐる）

（と、顔の筋肉をストレッチする感覚で行う）

[ム・ハ]

顔を中央に集め、逆に発散する動きを繰り返す訓練で、表情を豊かにすると同時に、瞬間的に表情が変えられるように練習するための練習です。

《要領》

「ム」で口や目をちからいっぱい中央に集めて閉じ、

「ハ」でかっぴらく。

ム・ハ・ム・ハ・ム・ハ、、、、、、（徐々に早くして、徐々にペースダウンし終了）

<パントマイム>

かならずしも「壁」や「エスカレーター」など典型的なものを指すわけではありません。

広辞苑では、セリフを言わず、身振りと表情で表現する演劇、となっています。

一般の演劇舞台上でも道具類を持っていない状態で演じることも少なくないので、表現する上で、パントマイムで表現する、などの用例で用います。

これら広義では道具を使わずに、道具を用いた状態の表現が中心です。

(狭義では無声劇なので、道具の使用も OK ということになります)。

架空の舞台の舞台上に道具がなければ、役者の肉体のみにて観客に状況を伝え、劇場の空気をつくることになります。

そのために「声」としての発声、滑舌。顔の表情だけでなく声の表情や感情も重要ですが、舞台空間の場をきちんと構成する上で、パントマイムによるところは非常にウェイトが重いといえます。

《練習例》

何かを持ち上げる

「重い」「軽い」「急に重くなる」「徐々に軽くなる」

…持ったものは何でしょう？色は？温度は？

熱い・冷たい

手に持ったものや触れてものの温度の表現

においがする

どんなにおいか、観客に無音で伝える。

…いいにおい？それともやな匂い？焦げ臭い等（演者の好みで選択）

視線の移動での表現

目で蝶を追う、次はハエ。最後に大型のスズメバチ。

暑い・寒い

うんざりするような夏の暑い日の様子、逆に寒い状況。

食べる

おいしい・まずい。

甘い？苦い？すっぱい？しょっぱい？辛い？うまさは？

…これら五感の組み合わせで構成することでの表現。

「どこで（場所）」「いつ（時期・時間帯）」「何をしているのか（状態）」「そのときの気持ちは」伝達できるように練習します。

ここに動きの面白みを加えて「壁」「つな引き」「エスカレーター」などにつながります。

練習にメリハリをつけるために「壁」「つな引き」「エスカレーター」「キャッチボール」などを“面白く”無声・無音で表現を試みるのも楽しいでしょう。

<肉体による表現>

演者の表現は、セリフや表情によるとは限りません。

石や樹木などの無生物を表現できるように表現の幅を広げましょう。

《例》

石

- ① 石になりきる
- ② とても固い石
- ③ 大きな岩のような石
- ④ 宝石
- ⑤ 軽石

海草

- ① 海の中のワカメやコンブ
- ② 打ち上げられたワカメやコンブ
- ③ 味噌汁の中のワカメ
- ④ ダシ昆布（徐々にダシが出てやわらかくなる、とか）
- ⑤ 酢コンブ

※ 表現に正解も不正解もありません。

※ 多人数で練習し、色々な表現を比べるのも面白いものです。

何かを体現するための練習です。

したがって、石や海草にこだわる必要はありません。

コンビニのおでんのタネを体現するなどもしてみてもは？

<立つ>

特に舞台上で体のふらつきを少なくする訓練です。

舞台上では立っている演者の体が揺れたり、足を組み替える様子は悪い意味で気になるものです。

以下の「アメンボ赤いな～」を読みながら屈伸やスクワットをしてみましょう。

舞台上でのふらつきが軽減（激減）します。

アメンボ赤いな あいうえお
浮き藻（うきも）に小エビも 泳いでる
柿の木、栗の木 かきくけこ
キツツキこつこつ 枯れケヤキ
ササゲに酢をかけ さしすせそ
その魚（うお）浅瀬で 刺しました
発ちましょ ラップで たちつてと
とてとてたつたと飛び立った
なめくじのろのろ なにぬねの
納戸（なんど）にぬめって なに粘る
はとぼっぼほろほろ はひふへほ
ひなたのお部屋にや 笛を吹く
まいまいねじまき まみむめも
梅の実落ちてても 見もしまい
焼き栗ゆで栗 やいゆえよ
山田に火のつく 宵の家（よいのいえ）
雷鳥は寒かろ らりるれろ
レンゲが咲いたら 瑠璃の鳥
わいわいワッショイ わいうえを
植木屋 井戸換え お祭りだ

<エチュード>

お芝居は「場面」や「状況」の連続性に、「感情の変化」が重なることで構成されるケースが非常に多く、最初から最後まで淡々と時間的な変化や空間的な変化、感情の揺らぎ、これらが無いものは、あまり見られません。

これらの「変化」の表現ができるのならば、変化しない状況を表現することは容易であろうと考えます。

伝達すべきテーマや内容があることが前提となっていることを踏まえ、色々な場面などの表現、あるいはその表現の上達を意図した練習がエチュードであるといえます。

色々なエチュードがあります（例として2つ挙げます）

① 場面など必要事項を設定をきめて行うエチュード（セリフは演者の自由）

② セリフを固定して行うエチュード、
（セリフから逸脱せずに感情の変化で対応するもの）

※ 台本の一部を演じる要領のものは、「読み合わせ」に類するものとして考え、ここではエチュードからは除外します。

① ② いずれも時間を決めて実施します。

《例1：場面を設定して行うエチュードの例》

設定1) 駅で友達を待っている、しばらくして友達がくる様子。

- … 待ち合わせの様子を表現できましたか？
- 駅を表現できましたか？
- 待っているときの気持ちをつくれませんか？
- 季節や時間は表現できましたか？冬でしたか？夏でしたか？
- 昼間か夕方か、それとも早朝か深夜か。

設定2) 郵便配達物の荷物を受け取り荷物をあける。

- … 配達員は男性でしたか、女性でしたか？およその年齢は？
- … 配達物の中身を表現できましたか？
- … 配達物を確認したときの気持ちはどうでしたか？
- それを表現できましたか？
- … 配達されたのは何時ごろだったでしょう？
- 寒い日ですか、暑い日ですか？

設定3) 夕方から夜になる様子、待ち合わせの相手はきません。とにかく待つ。

… 待ち合わせの相手が来ない様子はできましたか？

… 日が暮れていく様子や雰囲気などは表現できましたか？

徐々に気温も下がることのほうが多いでしょう。

徐々に暗くなり、星が見え始め、月が明るくなってきます。

心象的風景は表現が難しいものです。次回演じるヒントにしてください。

手にしたものの香りや周囲の匂い、ものを手にするならば重さ、これらは舞台上では多少大きさに表現するほうが、観客には伝わります。エチュードやパントマイムの練習のときから意識するといいいでしょう。

《例2：セリフを固定して行うエチュードの例》

参加者の人数は状況に応じ複数でも構わない（もちろん単数でも構わない）

ここでは一人でもできる例としては「はい」「好き」の2例を挙げます。

色々な言い方があります。試してみましょう。

「はい」「好き」のほかにも「いいえ」や「すみません」でもできます。

もちろん「嫌い」でも。状態を表す「寒い」「熱い」「眠い」「痛い」などでもできますので、余裕があればセリフを決めて練習してみましょう。

「はい」

「はい」、呼ばれて返事をする感じ

「はい！」あいさつ。

「はい？」相手に聞き返す感じ

「はい」、同意する感じの返事

「はい」、しぶしぶ同意

「はい」、なま返事

「はい」、相手を疑う感じ

「好き」

「好き ♡」、相手に好感を持ち、加えて相手の反応を見る様子

「好き ?」、相手の反応を見る様子

「好き !」、感情を抑えられない様子

「好き (涙)」、失恋した様子

「好き (涙)」、さらに思い出して傷つく様子

これらに正解も不正解もありません。感情を切り替えられれば合格です。感情の違いに意

識をしてセリフを試してみましょう。

舞台などでは、泣いている場面の次が笑っている場面のこともあります。

感情を表現できるだけでなく、切り替えが求められることも想定し、コントロールできるようにする必要があります。(特に声優は、場面の切り替えが多くなることが考えられます)。

<クラウン>

サーカスのピエロは悲哀が伴いますが、クラウンは同じようなメイクでサーカスに登場しますが、とにかく観客を笑わせます。ピエロは涙を伴うメイクをしています、クラウンはピエロと違い、涙を想像させるメイクはしません。

とにかく観客を笑わせる訓練が、このクラウンです。

時間を1分など決めて行います。

何をしても構いません。道具の持込も自由です。落語の小話でも、物まねでも。半泣きで生のピーマンをかじる等も全然OKです。とにかく笑わせる訓練です。

ポイントは、恥ずかしがらないこと。

それではやってみてください。

笑いは、快感に変わってくると思いますのでぜひトライしてください。

最初のハードルは高いと思いますが、頑張ってみてください！

<感情の開放>

観客を泣かせるためには、演者が涙する様子が必要になることがあります。観客の感情を揺さぶるために、泣かせるセリフが組み込まれることがあります。セリフがなくとも雰囲気感情を揺さぶるために演者が涙する必要が生じる場合も考えられます。演者が舞台上で涙するときは、ただ目から液体が出ればいいわけではありません。

観客の感情を揺さぶるために役者が感情を作った結果として目から液体が、ということになるわけです。

これは喜怒哀楽すべてに共通します。

《練習要領》

感情が入りやすいセリフで訓練する方法や、朗読によるもの、色々考えられますが、ここでは例を一つだけ挙げます。

以下のカギカッコのセリフを、カッコの中の感情で読んでみましょう。

「わたしは、ここにいる」(感情を入れずに)

「わたしは、ここにいる」(相手の目を見て、訴える感じ)

「わたしは、ここにいる」(もう一度、力強く相手に訴える感じ)

「わたしは、ここにいる」(迷っている相手に伝える感じ)

「わたしは、ここにいる」(去ってゆく相手に伝える小さな叫び)

「わたしは、ここにいる」(もういない相手に届かない声をぶつける叫び)

「わたしは、ここにいる」(心からの叫び)

「わたしは、ここにいる」(泣き声になるまで続ける)

しばらく続けて泣き声に至らなければ失敗です。日を改めましょう。

泣き声をつくれるまでになれば、表現者としてはかなりのレベルです。

失敗に懲りず、感情を高ぶらせ、また落ち着かせる、そういったトレーニングをし、感情のフタの開閉が自由にできるようにしましょう。

<練習の終了>

- 練習が一段落したら必ず稽古場をきれいにして練習を終わらしましょう
稽古場は整理整頓！公演日が近づくと雑然とするものですが、その時期に道具や工具の紛失が出るものです。整理整頓。きれいな稽古場なら怪我することはありません。レベルが高い演者の集まりほど整然とした稽古場に整えられているものです。
- 片付けの次にミーティング。全員に伝達事項を伝えます。
(次回の稽古の日程や場所、可能であれば内容も)
- 本日の反省事項、次回以降の課題。
これは全員が反省と課題を挙げましょう。

<その他、書ききれなかったコト>

表情の訓練に類することですが、目を大きくし、小顔効果がある練習に触れていませんので、最後に触れておきます。

それは「目で呼吸する」意識することです。

目の周りの筋肉が鍛えられることで、目が大きく開き相対的に顔が小さく見えることとなります。

また、顔面の筋肉も鍛えることになるので、効果は小さいものの、顔がしまり、あご下やほほ周りにも影響が考えられます。

特に女優を志す方、女優を志さなくとも顔を小さく見せたい方、「目で呼吸する」是非お試しください。長期間、意識して過ごすのは大変ですが、「目が大きく見える」プラス「目ヂカラアップ」は人生を豊かにするかもしれません。是非お試しを！

<最後に>

雑然としたマニュアルになってしまいました。

書き出す順序も反省点が山積みです。

しかしながら、思いつく範囲で網羅すべきことはおさえたものと思います。

改良しながら、付け足しながら、不要になれば間引いて。

よりよい演劇人の出発点や通過点にこのマニュアルがあれば幸甚です。

ご精読ありがとうございました。