

映画演技者の在り方

——詩的身体を育む演技法

蔣 雯
映像学科

The Way of the Film Actor
——Acting Method that Nurtures the Cinematic Poetic Body

JIANG Wen
Department of Imaging Art
(Received October 31, 2024 ; Accepted January 9, 2025)

キーワード: 詩的身体、詩的身体演技法、映画の身体イメージ、映画演技訓練

Abstract

The purpose of this paper is to explore the *poetic acting method* rooted in the unconsciousness of the actor's performance, one of the elements that generate the *cinematic poetic body*, from the perspective of directing and acting training methods.

The *cinematic poetic body* refers to the actor's body that cannot be recovered in the narrative or meaning of a film. It is a phenomenon peculiar to cinema with a coincidental nature that is generated between the director, the actor, and the camera. The *poetic acting method* refers to an acting method based on physical sensitivity and unconsciousness that arise from mutual inspiration with the outside world.

This research considers analytical and practical perspectives.

In the analytical dimension, through an analysis of the characteristics of the *film body*, this study explores the importance of the *poetic acting method* for film actors.

The practical aspect discussed how to approach the *poetic acting method* from the acting side, using the training methods.

・要旨

本論は映画における「詩的身体」が生成する要素の一つ——俳優の演技における無意識に根差す「詩的身体演技法」を身につける方法を巡って、演技訓練の角度から考察することを研究目的としている。「詩的身体」とは、映画における物語や意味に回収できない俳優の身体のことを指している。それは演出、演技者、カメラの間で生成する、偶然性を備えた映画特有の現象である。「詩的身体演技法」とは、演者が主観的な心理に基づいて主体的に表現するのではない、外部との相互触発から生まれる身体的感受性と無意識を重視する演技様式である。

本論が用いた研究方法は「分析」と「応用」という2つの次元である。

分析的な次元では、映画の身体イメージの特徴に対

する分析を通して、映画演技者にとって、受動的、無意識に根差す身体的創作力——「詩的身体演技法」の重要性を論じた。

応用的な次元では、筆者が俳優育成の現場で応用した訓練を事例にしながら、演技側から「詩的身体演技法」を身につける方法を考察した。

・本文

1. 映画の身体イメージの特徴

映画が発明されて100年余りの歴史の中で、「映画の身体イメージ」に対する研究の内実は、極めて多岐に渡っている。「映画の身体イメージ」に関わっているのは映画に映されている俳優の身体だけだと思われがちであるが、それだけでなく、映画制作者の身体、映像を知覚する観客の身体を含め、3つの身体が映画という媒体を通じて、お互いに絶え間なく働きかけ、浸

透しつつ、共に「映画の身体イメージ」を構成したのである。本論は「映画の身体イメージ」を考察する際に、映画に映されている俳優の身体を焦点にしているが、映画の制作側と見る側、そしてカメラという機械の性質要素も視野に入れようとしている。また、記録映画や情報伝達を目指す映画の中にも身体イメージがあるが、紙幅の都合で、本論では俳優の演技と関わる劇映画の身体イメージだけを論じることにする。

映画の身体イメージの特徴を分析する前に、まずは映画に映された俳優の身体イメージは、現実世界の身体とどう違うかを考えたい。まず映画に映された俳優の身体は現実世界の身体イメージである。映画に映された俳優の身体はカメラに記録されたものなので過去の身体だといえる。また、映画に映された俳優の身体は製作側の意図によって断片化され、再現された身体である。この身体はワンカットの中でトリミングやフレーミングにより再構成され、カットとカットを繋げることで、時間的要素も再構成されている。そして、映画に映された俳優の身体は肉眼で見た身体と異なっている。私たちが肉眼でものを見るとき、膨大な視覚情報が脳で処理され、見たいものだけが目に見える。現実世界の時間は絶え間なく進んでおり、肉眼で見た身体は一過性の、再現することのできない身体だと言える。一方で、カメラという機械が身体を記録する時、そこに感情や情報の選別は存在しない。カメラに記録された身体は映写機を通して再現され、何度も繰り返し見ることができる。

以上のような、映画に映された俳優の身体と、現実世界の身体の相違点に基づいて、映画の身体イメージの特徴を分析したい。

映画の身体イメージの一つ目の特徴は、虚構性と記録性が同時に存在しうる両義性にある。映画の身体イメージの虚構性とは、俳優と制作者により作られたフィクショナルな身体そのものである。例えば、現実で疲れている俳優が澁漣としたキャラクターを演じる。言うまでもなく、映画の身体イメージの虚構性は俳優の演技力と繋がっている。一方、映画の身体イメージの記録性において、身体がカメラに記録された物としての一面であり、制作者の主観的な意図に左右されない、身体は自らの客観的な状態を呈示する。例えば、澁漣としたキャラクターを演じているが、俳優

の目は疲れていて赤く映されている。その時、生物的身体は俳優と制作者の主観的な意図に背き、自ら身体的表象を発露し、カメラの無感情かつ恣意のない記録の目にさらされる。身体はスクリーン上に映される。これが映画の身体イメージのもつ記録性である。このように、映画の身体イメージの虚構性と記録性は常に分離することなく同時に存在している。

映画の身体イメージの二つ目の特徴として、制作の過程で生じる双方向のアプローチが挙げられる。映画の身体イメージとそこに宿る両義性は、撮る側と撮られる側の共同作業による結果である。映画に映されている身体は俳優の身体であるが、制作側による演出、記録、編集の過程を経ることで、身体は俳優個人の所有物から集合的な創作物へ変身する。映画の身体イメージの記録性は言うまでもなく、撮る側に記録されて生じるものである。映画の身体イメージの虚構性、つまり演技力に関しても、撮られる側の俳優だけの力ではなく、撮る側の演出や技術と大いに関わっている。そのため、映画では演出と技術の力によって、素人や動物がベテラン俳優のように素晴らしい演技力を持っているように見えるのは珍しいことではない。これは演劇ではほぼ不可能なことだ。

映画の身体イメージの三つ目の特徴は、「詩的身体」が存在していることだ。前論「映画における詩的身体にアプローチする俳優の身体」において、「詩的身体」は映画における物語と意味性に根拠を持たない身体と定義し、それが俳優の代替不可能な個の身体と、映画の機械性と深く関係していることを論じた¹。詩的身体は映画制作者の意図から逃れて、身体が自ら記録的な一面を呈示する映画独自の現象である。「詩的」の定義はパゾリーニの文脈を引き受けたものであり、パゾリーニはその論文「ポエジーとしての映画」² (1965)において、映画における「詩」と「散文」を区別し、「映画の内なる非理性的、夢魔的、原初的な要素」を「ポエジー」とし、「コミュニケーション」として書かれた言葉は「散文」と指摘した。「詩的身体」も事物や世界の原初的荒々しさ、叙情的な文法を破壊する身体イメージを指している。詩的身体が生じる主な原因は二つ挙げることができる。一つ目は、映画の身体イメージが持つノイズである。映画の身体イメージは、人間の身体から発生したイメージであり、必ず制

作側の意図と俳優の意識がコントロールしきれないノイズが存在している。このノイズは俳優の個の身体と関わっていて代替不可能なものであり、詩的身体が生成する際、俳優に発生する身体的要因である。二つ目は、映画というメディアにおける機械性である。身体ノイズはカメラに記録されることで、スクリーンに拡大され、何度も繰り返して見るができるようになる。この二つの原因のため、観客はスクリーンに映されている虚構の身体に、現実の生の身体が混じり込んでいることに気づいてしまう瞬間が生じる。その瞬間、フィクションの世界の破綻——「詩的身体」が現れる。俳優が役から離れるという点において、「詩的身体」はベルトルト・ブレヒトの「異化効果」³に連想させるところがあるが、「異化効果」は俳優が役を離れてその批判を行うことによって、観客が劇的世界（虚構）に対して感情的に同化することを防げる演出手段に対して、詩的身体は監督や俳優の意図から逸脱した身体ノイズと、無限に再現可能な「機械性」から偶然に生じた身体イメージである。前者は必然性を求める方法論であり、後者は意図的に求めてしまえばそれは逃げ去っていく無意識と深く関わる映画特有な現象である。両者が指すものと起源が異なっている。

2.1 映画演技の特徴：「今—ここに—いる」身体

ロラン・バルトの『明るい部屋』における写真と映画の比較を参照する。映画は留まることがなく進行するので、写真のように思考を付与する時間的な余裕がない媒体であり、写真における本質的な時間体験としての「死」は、映画特有の連続性によって否定されることをバルトは指摘した。

映画の世界は、現実の世界と同じく、つぎのような予測によって支えられている。すなわち、《経験の流れはたえず同じ構成様式に従って過ぎ去ってゆくだろう》（＊フッサール）ということ。（中略）それは、さしずめ人生と同じように《自然なもの》であるというほかない⁴。

バルトが『明るい部屋』で述べたように、もし写真は「それは—かつて—あった」「死」のメディアといえ、映画は「今—ここに—いる」「生」のメディアと

言えよう。従って映画演技にとっては、写真の「ポーズ」ではなく、「今—ここに—いる」「生」の身体が重要である。映画演技の特徴の一つはこう言えよう。映画の身体イメージは記憶したもの（過去）でもなく、計画したもの（未来）でもなく、目の前の状況に応じてたった今起きたことのように、（今）に生起する身体でなければならない。

もちろん、映画の身体イメージは俳優、制作側と観客の3者とも関与しているため、俳優の演技は必ずしも映画の身体イメージに繋がるとは限らない。しかし、俳優は映画の身体イメージの提供者として、「今—ここに—いる」身体を目指す時に、俳優の視点から研究する価値が否められない。では俳優の演技は如何にして「今—ここに—いる」身体になれるのか？

一般的に演技様式において、心理的演技法（行動を起こすモチベーションは思考回路に基づく演技法）と、身体的演技法（行動を起こすモチベーションは身体回路に基づく演技法）があると考えられている。具体的にいえば、演技する時に「反省（役作り）—感情（動機作り）—行動（演技）—事故（脚本を実現）」といった脳が主導する回路を使う場合は心理的演技法と考えられ、それに対して、「事故—行動—感情—反省」といった身体先行の回路を使う場合は身体的演技法と考えられている。「今—ここに—いる」身体は明らかに後者に属するため、映画俳優は身体回路を特に重視すべきである。

そして映像演技の二つ目の特徴は断片性である。演劇演技と比較すると、映像演技には時間と空間が連続していないという特徴がある。演劇俳優は繋がっている時間（一幕）と切断されていない空間（舞台）の中で脚本の順番通りに演技を行う。それに対して、映画演技は一カットという短い時間単位で、途切れながら、時には逆の順番で演技をしなければならず、時間は断片的である。また映画演技は舞台という全体的な虚構の空間がなく、カメラやスタッフが目の前にいるといった、現実が侵入してくる虚構の空間の中で行わなければならない。空間は撮影現場ではフレーミングされ、ポストプロダクションでは編集される。その意味で映画演技の空間も断片的なものである。

断片性という特徴があるため、映画演技においては心理的演技が難しい。作品内の時間、空間に基づいて

連続する心理創作—キャラクターとして居続けること—が困難である。人間の心理は連続性を持っている。映画演技においては、本来、連続性のもとにあるべき登場人物を創造する過程が断片に分解されてしまう。従って、俳優が登場人物として居続けることが困難となる。

また別の課題もある。技術部門と共に創作する撮影現場において、俳優は心理的創作—心を持った存在である登場人物を創造する複雑な心理創作を伴う過程—を行うための十分な時間と空間が与えられない。また、映画の身体イメージにおいては、映像が持つフレーミング、編集という制作過程のため、心理的創作の全体像が切断される可能性がある。心理的創作は俳優の創作に計画と反省という心理効果をもたらしやすい。肉眼で気づかない微細な心理活動も、映画という無機質的な機械より記録、拡大、重複されるため、「今—ここに—いる」身体を壊してしまう恐れがある。

一方、映画演技の断片性から考えると、演技はワンカットの中で成立すれば良いということになる。俳優は修正可能な数多くのテイクの中で、たった一回だけ生の輝きを提供すれば良いのである。映画俳優は撮影が終わるまで役として居続ける持続力よりも、時間と空間の断片の中で、必要な瞬間に役として生の身体を提供する瞬発力が求められている。この瞬発力は反射や直感といった身体の持つ無意識の領域と関係している。

映画演技の特徴は断片的な時空において現前する「今—ここに—いる」身体であるため、映画演技者は心理的演技法より身体的演技法を重要視すべきである。

2.2 映画俳優の職能：パフォーマンスする身体

次に映画俳優の職能から映画演技者の在り方を考察したい。古代ギリシアの演技論を受け継いだ近世、近代の西洋演劇においては、俳優の職能は上演中に、物語のテキストから読み取られた意味を、適切なあり方で表現し、観客に伝達することである。演技身体のパフォーマティヴィティは長い間その美学的枠組みの下に位置していた。

1920年代に、ロシアのレフ・クレショフの実験に

おいて、俳優の同じ表情を別々の映像につなぎ合わせることで、さまざまな感情を表現できることが検証され、映画において身体が意味から分離する可能性を提示した⁵。更に、ロシアの映画監督セルゲイ・エイゼンシュテインはその映画『戦艦ポチョムキン』（1925）において、中心的な役のほかは「ティパージュ」（タイプを中心とした配役）によって素人をつかい、俳優の演技よりも「モンタージュ」のほうが雄弁であることを立証した。モンタージュ理論の提起により、物語（意味）と演技（身体）にはそれぞれ独自の価値が見出され、映画独自の表現法が創立された。

第二次大戦後、ネオ・リアリズムやヌーヴェル・ヴァーグにおいて物語を上回る身体性を求める美学傾向の作品群が現れ、映画俳優の職能の変化は更に前景化された。ジル・ドゥルーズはその映画論『シネマ』において、映画を持続する「運動イメージ」として捉え、更に「知覚イメージ」、「感情イメージ」、「行動イメージ」という三つの主要な変種へと区別した。それらのイメージは行動と反応からなる「感覚運動図式」によって連鎖することになる。しかし、ネオ・リアリズムやヌーヴェル・ヴァーグなどの戦後の現代映画とともに、そうした感覚運動図式では処理できない、異常な事態や凡庸な日常性が現われた。ドゥルーズはそれを「純粹に光学的・聴覚的な状況」と呼び、戦後の映画において時間はもはや運動を介して間接的に提示されるのではなく、それ自体を直接的に提示するに至ると指摘した（時間イメージ）。そして待っている状態や疲労という身体の態度が現れている映画を「身体の映画」とすると指摘し⁶、「新しい俳優」、「プロの非俳優」を意識する必要があると述べた。

初期のネオ・レアリズムが関係を結んでいたアマチュアの俳優たちだけでなく、プロの非俳優、あるいはむしろ「俳優—媒体」でもよべる存在が。彼らは演技するよりも、むしろ見ることができ、見させることができる。また応答し、あるいは対話を続けるよりも、黙ったままにいること、ありふれた果てしない会話を続けることができる⁷。

ドゥルーズが描いた「新しい俳優」像は、主体的に意味を演じるよりパフォーマンスを行いつづけること

が重要視されている。90年代以降のインディーズ映画のブームにおいて、身体は脚本の注釈としての存在ではなく、環境に対して即座にリアクションし、掴みづらい他者の身体としてあり続け、意味を提供することなく時間が流れていく。このような事後的、受動的に「現れる」アドリブの演技様式はドゥルーズが描いた俳優像と軌を一にしている⁸。身体が精神に対して優位になっていく演技の歴史の流れにおいて、俳優の職能はキャラクターを演じる（act）身体から、パフォーマンスする（perform）身体に変遷したことが明らかになった。

身体映画において非職業的俳優の多用は、職業的俳優が必要でなくなるのではないかと思われがちであるが、決してそうではない。非職業的俳優の成功は個々の事例であり、彼らは偶然、必要とされる演技を行なったとも言える。演出側の意図に応じて、カメラの前でパフォーマンスをしつづけるためには専門知識と身体的創造力が必要であり、偶然の創造ではない。映画俳優は、映画の身体イメージの特徴をよく理解し、映画特有な演技法で身体を創造し、それをカメラの前で可視化させなければならない。これこそ訓練を重ねた職業的俳優の能動性と卓越性であり、ドゥルーズが語る「プロの非俳優」⁹である。

2.3 映画における俳優の位置付け

映画演技は俳優の意図だけで成り立つ訳ではない。撮影現場で映画俳優が面するのは相手役だけでなく、目の前にいる技術スタッフ、カメラ、そしてロケ地の刻一刻に変化する自然環境も含まれている。その意味で映画演技は俳優の能動的な創造というより、あらゆる撮影環境の共同作用によって現れた結果である。

そして、映画において俳優の身体は「モノ」としての側面がある。ダイ・ヴォーン（Dai Vaughan）はそのエッセー「光あれ——リュミエール映画と自生性」（1981）において、リュミエール兄弟の『港を出る小舟』（1895）の中に、人間が乗っている小舟が波に流されて画面の中心から外れたことを見て、映画に「自生性（spontaneity）」があると指摘した。映画の自生性について、本文編訳者の長谷正人は「人間の意図的なコントロールなど越えて、自然に画面に湧き出てしまったものという意味合い」と説明している¹⁰。映画は

カメラによる機械的な記録という性質上、人為的にコントロールしきれない制御不可能性を含んでおり、映画俳優は画面の中の海や、画面に登場するさまざまなオブジェクトなどと等価のモノであることも認識しなければならない。

映画における俳優の独特な位置付けのため、映画俳優には、自分の「モノ」としての側面に気付き人為的意図を削ぎ落とし、「モノ」としての自己性を保ちながら、あらゆる撮影環境＝他者に応じて自分を開示、反射、生成する創造力が必要とされている。

3. 意図的に無意識にアプローチする

ここまでは映画演技者の在り方として、映画における俳優の位置付けを認識し、「今—ここに—いる」身体を保ちながら、パフォーマンスし続ける中、自分を開示、反射と生成しなければならないと論じてきた。そして映画演技者に求められる創造力は、思考や心理から出発する能動的な創造よりも、反射的、受動的なものであり、無意識の領域に根付いていることが明らかになった。意味のエージェントとして機能する演技と区別し、また映画における詩的身体が生成する要素の一つとして考え、映画演技における俳優の独特なあり方と創造力を「詩的身体演技法」と呼ぶように提案したい¹¹。「詩的身体演技法」は無意識と深く関係しているが、職業的俳優は個別的かつ偶発的な創造に頼ってはならない。では「無意識」な「詩的身体演技法」を意識的に獲得する俳優訓練術が存在しているのだろうか？ここから筆者が俳優訓練で行った実践を通して、演出側と演技者側の二つの角度から映画俳優向けの「詩的身体演技法」訓練術を探索したい。

演技の創造において、俳優が「上手く演じてみせた」、「きれいに映りたい」といった自意識は俳優自身のエゴイズムであり、キャラクターの創造を妨害するもので、通常避けるべきだと考えられている。それ以外にも、「物語や情報を伝えたい」、「キャラクターの個性や感情を表現したい」といった意図的、能動的な意識も詩的身体演技法を妨害する要因になるため避けるべきである。既存の演技テクニックを考察すれば、俳優が演技する際に、自意識を消す方法は様々な角度から研究されていることが分かる。筆者が俳優訓練と演技の現場で実践した方法は、主にマイズ

ナー・テクニク¹²の「相手役に集中」、ベラ・レーヌ・システム¹³の「レセレシプオン」「心の中のセリフ」と「二義的動作」、イヴァナ・チャバック¹⁴の「目的達成」、そしてマイケル・チェーホフ¹⁵の「フィジカルとイマジネーション」を参考したものである。これらの方法には一つの共通点がある。それは、「何かに集中することによって自意識を減らす」ことだ。このような考え方は本論が探索する「意図的に無意識にアプローチする」方法の類例であり、「詩的身体演技法」訓練術を研究する際に参考にした。

上記の「良くない意識」を避けて、無意識に根付く詩的身体演技法に目指すためには二つの段階がある。

a.演技する前に無意識に入るための状態を整える。
b.演技する時に自意識を取り去るために何かに集中する。この二つの段階は実際に順番を区分することができず、時には同時に進行する。以下は各段階の要点と訓練法である。

a.演技する前に、無意識な状態に入るために準備することは主に次の四つである。①行動プランを練る/ ②セリフを音として身に付ける/ ③感情をストレッチする/ ④相手役と「密着」する。

①行動プランを練る：この準備作業により、演技中に「次、何をするか」について考える意識を回避することができる。迷いなく行動しつづけることができることにより、演技する際に無意識で自発的な状態が期待できる。そして、事前に行動をデザインすることで、ありきたりな演技ではなく、独創性がある演技プランをつくることができる。一例をあげよう。レッスンで「映画業界のパーティーで自己紹介をする」というエチュードの課題を出したことがある。行動プランを立てずに即興で演じる場合、緊張の気持ちを表現するために表情を使ったり、言葉を囁む等の説明的な演技がよく見られる。それを防ぐために、事前に気持ちを設定せず、代わりに具体的な行動プランを立てるように指導した。例えば、慣れないタイトなドレスやハイヒールの束縛から自分をリラックスさせる。あるいは、たくさんの人に囲まれている監督に自分のことを覚えさせる。具体的な行動プランを準備することにより、状況を分かりやすく伝えるという意識がなくなる。目の前の行動に集中することにより、特定の気持ちを意図的に表現するのではなく、演者自身も予想し

なかった気持ちが事後的、自発的に現れ、「今―ここに―いる」身体が期待できる。

行動プランの訓練はアメリカの演技指導者イヴァナ・チャバックが考案した「目的達成」の体系を参考にした。チャバックはその著作『イヴァナ・チャバックの演技術 俳優力で勝つための12段階式メソッド』において、俳優はキャラクター自身の向かうべき目的を読み解くことが非常に重要だと指摘し、脚本から読み取る「全体の目的 (overall objective)」と、シーンごとから読み取る「シーンの目的 (scene objective)」を体系化した¹⁶。チャバックのメソッドでは、目的を達成する為に行動し続ける事が、俳優の本質的な仕事だと考えている。「相手に〇〇させたい」等、具体的対象に具体的変化を与えるという目的を付加することにより、行動の目標に集中し、気持ちを表現しようとする自意識を避けることができる。そのため、行動プランを練る際には、目標設定を重要視すべきである。目標達成に妨害する障害を設定すれば、さらに行動の目標に集中することが期待できる。

行動プランを練る際の注意点を挙げる。具体性を重視すること、目標と障害を設定すること、気持ちと表情を事前に設定しないこと、この3点が重要だ。上の課題を例にすれば、このような行動プランが考えられる。ある有名な監督に自分のことを覚えさせるために（目標）、作品の細部を細く分析する（具体性）。しかし、周囲には監督と話したい人がたくさん待つており、ワイシャツの一番上のボタンがきつくて呼吸しづらい（障害）。具体的な目標と障害を設定することにより、演者が行動し続けることに集中し、そこから自発的に現れた身体の状態は意識されたものではなく、無意識な詩的演技となる。

②セリフを音として身に付ける：詩的身体演技法が目指しているのは物語のエージェントとして意味を伝えることではない。セリフを意味として覚えると、演技の際にセリフの意味を伝えようとする意図が生じる。無意識な詩的演技を目指すために、セリフを意味として覚えるのではなく、無色透明な音として身につけるべきである。それにより、演技はセリフに含まれる意味に囚われず、目の前の行動に集中する無意識な状態を獲得し、意味と対峙する、独立した価値を持つ詩的身体にアプローチすることが可能になる。

③感情のストレッチ：日常生活で感情の表出が抑制されることが多いが、演技する時はそうしてはいけない。普段抑制されている感情を演技の際に表出しようとすると、強く意識が働くようになる。しかし、感情は身体の無意識部分に属しており、感情を表そうという意識が強ければ強いほど、真の感情が現れず嘘の演技になる。真の感情にアプローチするための方法の一つは感情のストレッチである。具体的な練習法は、一つのシーンを様々な感情で演じてみる。演じる時注意点として、まずストーリーの合理性を考えずに、感情を表すことだけに集中する。つまり悲しいシーンを大笑いしながら演じて構わない。そして練習する時は真の感情にこだわらなくても良い。つまり悲しくなくてもまずは嘘泣きをする。嘘泣きしながら悲しくなることもあるし、悲しくならなくても構わない。目的は最大限に感情の起伏を作り出すことである。そして感情を最大限に表現したら、喜怒哀楽のスイッチチェンジをする。例えば喜びの極から急に悲しみのどん底に一瞬にして感情を切り替える。そうすると普段抑圧された感情は緊張と弛緩の間で行き来して、まるで筋肉のストレッチを行うようである。この訓練は普段抑制されている感情を意識の監禁から解放し、遮断されている感情がより密接に身体と連動するようにする。訓練により、無意識と反射的な身体回路を活性化する効果が期待できる。

④相手役と「密着」する：「物語と情報を伝えたい」、「キャラクター性と感情を表現したい」といった意識は、主体者を自省的内向的な自意識に導くため、俳優が他者に対して自らを開示、反射、生成する創造力を妨害する恐れがあり避けるべきである。そのため自分に意識を向けないように、相手役に集中し、相手を見て聞いて反応する衝動を鍛える必要がある。マイズナー・テクニクのリピテーションエクササイズ¹⁷はその一つの方法である。

マイズナー・テクニクの特徴を一言で表すなら「何が起きるかは自分の内面よりも相手がすること次第」となる。リピテーションエクササイズはその有名な訓練法であり、相手を観察して生まれた衝動のままに反応する練習である。練習法は以下である。①集中による繋がりを作る。まず向かい合って立ち、相手を隅から隅まで観察する。完全に開いた状態で互いに相手

を受け入れると、相手と繋がっているような感覚になってくる。②コンタクトする。相手と繋がって、視線を交わしていると何か言いたくなってきたら、その時に感じている言葉で相手に伝える。③繰り返す。言われた事を聞いたら、自分の中に生まれた衝動と共にそのままの言葉を繰り返す。④発展する。そのまま同じ言葉を繰り返す。その際に言葉が変わっても問題はない。

リピテーションエクササイズを参考して考案した訓練法は相手役と「密着」する訓練である。「密着」とは相手から発信したものを全て受け取り、自分が発信したものを相手にきちんと伝えられる状態の事である。具体的なやり方は以下の通りだ。相手役としっかりと見つめ合い、シーンに必要な関係性と感情を入れ直す。そして、相手から発せられたセリフを聞いたら、自分の中に生まれた衝動をそのまま言葉にし、その言葉と共にセリフを返す。この訓練は、段取り、自分の台詞、自分の見え方などの自意識への執着を取り去り、今、この瞬間に起きている事を一つ一つ、積極的かつ丁寧に感じ取る身体的回路を目覚めさせることが目的である。日常生活の中で、私たちの身体は無意識に外部の刺激を受けて、リアクションを行っている。しかし、演技する際に自意識が働くと、この身体回路を失いがちである。無意識の身体回路を意識的なアプローチにするためには、まずその仕組みに気づき、理解しなければならない。そして意識的に、単純な反復練習を通して、この仕組みが反射的に起こるように、身体を無意識の状態に戻す訓練が必要である。このように訓練で得た無意識な状態は日常の無意識とは別ものだ。それは意図的にアプローチした無意識であり、詩的身体を育む演技創作法である。

b. 演技する時に自意識を取り去るために何かに集中する。集中する対象は様々であるが、ここで4つの例をあげよう。

①環境（相手役、場所、音、光など）に集中する：

自意識への執着をなくし、相手役、場所、音、光などの外部環境に集中する。それを準備段階だけではなく、演技中も貫かなければならない。環境に集中する訓練で参考になった概念の一つはベラ・レーヌ・システムの「レセプション」である。

レセプションとは、五感（視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚）に驚きを意識することである。この訓練はレセプション（ハッ！と受ける）→アシミラシオン（吸収、消化）→アクション（行動）の順序になる¹⁸。

環境を敏感に感知、吸収し、そして行動に変えることを習慣化するために、環境から受信したことを意識的に言葉にする訓練を行なう。例えば、稽古場を歩き回りながら、五感で感じたことを全て言葉にして、自分に意識させる。この練習は周りの環境に対する集中力を高める上で効果的である。同時に、自意識を減らし無意識な状態を喚起することも期待できる。

②「心の中のセリフ」に集中する：

この訓練はベラ・レーヌ・システムの「心の中のセリフ」を参考した。「心の中のセリフ」とは、口に出さないが心の中では流れているセリフのことである。

まず、土台に心の中のセリフがあつて、その結果出てきたのが、外の（活字の）セリフである¹⁹。

この概念はベラ・レーヌ・システムの根幹とも言える。「外のセリフ」のままで演じると演技が単調であり、深みを失うため、下敷きに「心の中のセリフ」（キャラクターの潜在意識）に意識をしながらセリフを言うことが重要であることが指摘されている。ベラ・レーヌの指摘はもともとであるが、さらに注意すべきことは、すでにテキストに含まれている意味を、俳優がもう一度演技で伝えようとすると、演技は新鮮味がなく、場合によってしつこく感じられる。それを防ぐために、俳優は「活字のセリフ」の意味を伝えるために演技をしてはいけない。意味を伝えようとする意識をなくすために、演技者はそれぞれの個性を下敷きにして「心の中のセリフ」を言うことが良い練習になる。「心の中のセリフ」が代替不可能な個人的な身体の特質と繋がると、本人も予想しなかった無意識な行動が現れる。

「心の中のセリフ」に集中することは、一見自意識に集中するように見えるが、俳優の個人的な身体性を発現させる。一旦テキストから離れることにより、「意味を伝えよう」という自意識を防ぐことが期待できるため、詩的身体演技法を身につける一つの方法と

して考えられる。

③想像的身体（イマジナリィボディ）に集中する：役作りにおける身体的な創造力を高めるために、ロシアの俳優、演出家のマイケル・チェーホフが考案した「想像的身体（イマジナリィボディ）」を参考にした。

マイケル・チェーホフ・テクニクにおいて、俳優は身体的にフィクションの役柄へと変身するために、「想像的身体（イマジナリィボディ）」をイメージして身に付けなければならないという根幹的な理念がある。よく知られているイメージの対象は動物である。動物以外に、「想像的身体」において、全てのキャラクターに「センター」があるという概念手法もある。「センター」は体の内外にある想像上の場所であり、役の行動をもたらし衝動の源となっている。例えば、プライドが高いキャラクターはあごや喉に「センター」があり、好奇心旺盛なキャラクターは、鼻先に「センター」がある。そして「センター」には形や大きさ、色や濃さがある²⁰。「センター」の練習によって、俳優は身体に注意を向けることになる。この練習は、役作りに限らず、内向きの意識になりがちな心情と関わる演技の時も使える。「想像的身体」による役作りは、既存作品に対する模倣や説明的な演技の回避や、身体回路の活性化に繋がり、詩的身体演技法を獲得する訓練法として考えられる。

筆者が教育と撮影の現場で実践している「想像的身体」は、「センター」と動物以外に、物や素材に対するイメージも実践している。例えば、「人気者」のキャラクターを「マシュマロ」をイメージして演じてみる。「マシュマロ」は見た目から味わいまで一般的に好まれ、軽くて芯がない。マシュマロは「人気者」と近いイメージを持っている。こういった実際に見える、触れる、食べられるものをイメージしながら演じると、身体に具体的な表徴が現れることが期待できる。そして動物より、物や素材のほうが身近で既存観念もないため、個人的な身体性と独創性が現れやすいと思われる。

④一つ以上の行動に集中する：

演劇演出家の平田オリザはその著作『演技と演出』において、「ニュートラルな身体」を提起し、それにアプローチするために「意識を分散する」という方法を紹介した。

「本来の自分」、「普段のコミュニケーション」を見つけることは意外と難しいのです。そのためには、どうしても身体をリラックスさせる必要があります。できるだけ、「台詞をうまく言おう」、「意味をきちんと伝えよう」といった意識を取り去って、肩の力が抜けた状態にしなければなりません。私は、このような状態を、「ニュートラルな身体」と呼んでいます²¹。

セリフに力が入ってしまう人には、例えば自分がセリフを言っているときに、足を組み直したり、何か意識して他の動きを入れてみるように指示します。人間の身体は、2つの部位に、同時に力を入れることが難しいようにできているので、どこかを意識的に動かすと、肩の力が抜けて、少しセリフを言うのが楽になります²²。

日常の生活では、我々はおしゃべりしながらお茶を淹れたり、また同時に夕食の献立も考えたりして、いくつかの行動を同時に、そして殆ど無意識にやっているが、一旦演技する時、俳優が自分の動きを意識してしまい、「ニュートラルな身体」を失う。足を組み直しながらセリフを言うといったように、同時多発的に行動すれば意識が分散され、「ニュートラルな身体」にアプローチすることができると言う。平田オリザの「ニュートラルな身体」は、「台詞をうまく言おう」、「意味をきちんと伝えよう」といった意識を取り去った、「本来の自分」を取り戻した身体であるため、同じく身体本来の無意識な状態を求める「詩的身体演技法」訓練法が参考できる。

平田オリザの「意識を分散させる」方法はベラ・レーヌ・システムにおける「二義的動作」の訓練法が連想させてくれる。ベラも、演技する時に無意識な身体にアプローチするためには、意識的に同時多発的な動き＝「二義的動作」を取り入れなければならないと指摘した。

日常の生活では、ヒーターとか刃物などを使う瞬間は別として、ほとんどやっていることが多い。それもほとんど無意識に。（中略）ところが一旦

舞台上に立ったり、ドラマの中などでは、えてしてみんな一義的動作でやりたがる。円テーブルに全員が座って、全員が一義的にしゃべるなんてことは、まずありえない。よほど生き死にに関わることもない限り。どういうことかと言う、二義的動作は普段は無意識でやっていることを、いったん、有意識にしなければならないから難しい²³。

そして、ベラは「二義的動作」は動作のテンポを乱し、演技にノイズをもたらすことができるという。

動作そのものに心が注がれている時、その動作は一義的動作となる。しかし、同じ動作でも、こことはほかのことに奪われている場合、その動作は必然的に二義的動作になる。つまり、ほかのことに心がいつている時は、その起伏に従って、動作の方は滑らかでなくなり、動作のテンポもくずれる²⁴。

ベラの方法は、一つ以上の行動に集中することにより、意識が分散され、日常生活の動きに近いノイズを含める詩的演技が期待できる。しかし、注意しなければならないのは、同時に複数の行動をすると、負荷に耐えられず演技が失敗してしまう場合もある。そのため、訓練においては徐々に身体に負荷をかけていく必要がある。

以上は筆者が俳優訓練と演技の現場の実践を通して、演技側から「詩的身体演技法」を身につける訓練法の探索と提案である。「詩的身体演技法」の文脈における「無意識」はすべての意識を無くすことではなく、俳優が能動的に意味や感情などを上手く伝えたい、表現したい意識を取り去ることである。このような「無意識」を意識的にアプローチするためには、俳優はまずは思考回路に繋がる要因を取り除き、そして身体回路を活性化することに集中することを通じて近づけることが可能であると考えている。

4. 結語

映画の身体イメージは決して演技者の一方的な創作による結果ではない。その意味で、映画俳優の仕事は映画の身体イメージの作り手というより、映画の身体

イメージが生まれる土壌を提供することと言ったほうが適切かもしれない。そして映画の身体イメージは映画制作側の創作による結果であるとも言いきれない。何故なら映画の身体イメージは様々な制作意図が反映される一方、カメラという機械の仲介により、記録と虚構の間を行き来しながら、あらゆる人為的な意図から逃れる詩的な特性を持っている。映画演技における主体不在と映画における詩的身体の存在は、映画演技者に能動的に表現する意識を取り去り、あらゆる撮影環境を含んだ他者という存在に対して自分を開示、反射、生成できるような、受動的で無意識に根差す身体

の創作力——「詩的身体演技法」が求められている。本論はここまで演技側の角度から意識的に「無意識」な「詩的身体演技法」を獲得する方法を、創作実践と日常訓練を通じて考察してきた。筆者が実践してきた演技訓練法は、決して普遍的な結論や解決策には至るものではなく、映画俳優が「詩的身体演技法」に向かつて踏み出すための認識と実現に至るひとつの方向を提供するにとどまる。この方向に向かい、これからも映画的な演技法及び演技訓練法を、創作・実践を通して研究を深めていこうと考えている。

註

- 『詩的身体にアプローチする俳優の身体』東京藝術大学大学院映像研究科博士論文（2022）を参照
- ピエル・パオロ・パゾリーニ著、塩瀬宏訳、「ポエジーとしての映画」岩本憲児、波多野哲朗編『映画理論集成』、（1982）、フィルムアート社 pp.269-270
- ドイツの劇作家 B.プレヒトが提唱した演劇理論。プレヒトはアリストテレス以来の西洋の伝統的な演劇を批判して叙事演劇を提唱し、それを実現する手段として異化効果の方法を用いた。たとえば、歌や踊り、プラカード、映像などの視覚的な手段によって、あるいは俳優が役を離れてその批判を行うことなどによって、観客は舞台上の出来事に対して感情的に同化することが妨げられるというもの。
- ロラン・バルト著 花輪光訳『明るい部屋』みすず書房（1997）pp.72-110（原著Roland Barthes. La chambre claire : Note sur la photographie. Gallimard（1980））
- 「クレシヨフ効果」についてはロシア映画研究者西周成が作成した動画「クレシヨフ効果：実験再現と歴史的考察／”Kuleshov Effect” : A Historical Inquiry」を参考した。https://www.youtube.com/watch?v=nUiQsS440hU&t=557s
- ジル・ドゥルーズ著 宇野邦一、石原陽一郎、江澤健一郎、大原理志、岡村民夫訳『シネマ2 時間イメージ』法政大学出版局（2006）p.264

- ドゥルーズ、同上、p.26.
- 同注1、第2章3節を参照
- ドゥルーズ、同注5、p.26.
- 長谷正人、中村英之編訳『アンチ・スペクタクル 沸騰する映像文化の考古学』東京大学出版社、2003年、p.17、p.41
- 同注1
- 20世紀を代表する演技教師で、マンハッタンにあるネイバフット・ブレイハウス演劇学校の著名な演出家。サンフォード・マイズナー著、仲井真嘉子/吉岡富夫訳『サンフォード・マイズナー・オン・アクティング』而立書房、2020年
- ベラ・レーヌ・システムはロシア人の俳優、演技教師ベラ・レーヌが作り上げたもの
- アメリカの演劇コーチ
- ロシアの俳優、演出家、演技教師
- イヴァナ・チャバック著、白石哲也訳『イヴァナ・チャバックの演技術 俳優力で勝つための12段階式メソッド』白水社（2015）第1、2章を参照
- リベティオンは、マイズナー・テクニクの中でも最も有名なエクササイズである。本能のままにやり取りをすることと常に他者や物事に対して開いた状態を作る練習である
- 岡田正子著『ベラ・レーヌ・システム』春風社（2019）p.37
- 同上、p.27
- Michael Chekhov. “On the Technique of Acting”. Mel Gordon. New York: HarperCollins, 1991.
- 平田オリザ著『演技と演出』講談社現代新書（2021）p.58
- 同上pp.54-55
- 同注22.p.60
- 同注22.p.57

参考文献

- ・イヴァナ・チャバック『イヴァナ・チャバックの演技術 俳優力で勝つための12段階式メソッド』白石哲也訳 白水社（2015）
- ・岡田正子『ベラ・レーヌ・システム』春風社（2019）
- ・サンフォード・マイズナー『サンフォード・マイズナー・オン・アクティング』仲井真嘉子/吉岡富夫訳、而立書房（2020）
- ・ジル・ドゥルーズ『シネマ2 時間イメージ』宇野邦一ほか訳、法政大学出版局（2006）（Gilles Deleuze. Cinéma 2 : L'image-temps. Les Éditions de Minuit（1983））
- ・『詩的身体にアプローチする俳優の身体』東京藝術大学大学院映像研究科博士論文（2022）
- ・『映画における詩的身体にアプローチする演出法と演技法——「ショットムービープロジェクト」制作を巡って』新潟大学学術リポジトリ『知のトポス』18号（2023）
- ・長谷正人、中村英之編訳『アンチ・スペクタクル 沸騰する映像文化の考古学』東京大学出版社（2003）
- ・平田オリザ『演技と演出』、講談社現代新書（2004）
- ・Michael Chekhov. “On the Technique of Acting”. Mel Gordon. New York: HarperCollins, 1991.
- ・ロラン・バルト『明るい部屋』花輪光訳、みすず書房（1997）（La chambre claire : Note sur la photographie. Gallimard（1980））