

プレイバックシアター日本校・リーダーシップ  
School of Playback Theater, Japan

## プレイバックシアターと合気道

Playback Theater & Aikido

— その究極にあるものは —  
Its Ultimate Philosophy

浅野 やよい  
Yayoi Asano

February 22, 2003

## 目次 (Contents)

(Translations were made to 1, 3-1, 5)

1. はじめに (Forward)
  
2. 合気道とは何か (What is Aikido)
  - 2-1 武道としての合気道 (Aikido as a martial arts)
  - 2-2 修養法としての合気道 (Aikido as a self-discipline)
  - 2-3 護身術としての合気道 (Aikido as an art of self-defense)
  - 2-4 合気道の特質 (気・心・体の統一)  
(Feature of Aikido – Oneness of KI, Mind, Body)
  
3. プレイバックシアターと合気道 (Playback Theater & Aikido)
  - 3-1 その究極にあるものは (Its Ultimate Philosophy)
  - 3-2 リチュアル (Ritual)
  - 3-3 芸術性 (Art)
  - 3-4 社会的統合 (Social Integration)
  
4. プレイバックシアターに合気道を活用する (Application of Aikido to PT)
  - 4-1 間合い (Ma-ai – Suitable Distance between You and I)
  - 4-2 円転の理 (Logic of Circle Rotation)
  - 4-3 呼吸力 (Power of Breathing)
  
5. おわりに (Gratitude)

## 1. はじめに

私は、『氣』というものに興味があり、7年ほど前、氣の研究所というところで心身統一道と氣圧療法というものを学んだ。『氣』とはすべての源であるエネルギーのようなものだが現在科学ではまだ完全に解明されていない。心身統一というのは心と身体をひとつにした状態を意味するが、現代人の中には社会の規範や価値観に合わせた生活をしているうちに心と身体のバランスを大きく崩してしまっただけの人が多く、人間本来のあるべき姿は心身統一された状態である。しかし、心と身体を調和させることはそう簡単ではなく、心身統一道というように道（どう）という言葉がついている。茶道、華道、書道、弓道、柔道、剣道、合気道と、どれも極めるには長い時間がかかり、修行とも呼ばれる心の鍛錬を必要とする。道と呼ばれるものを修得するには心と形の両面の修得が必要である。

さて、心身統一道を学び、それをより一層磨くには合気道が適していると考え4年ほど前に合気道を始めた。しかし黒帯を締めることはできたが、未だにスタートラインの場所から先に進めていないと感じている。合気道は気・心・体、それらを自在に動かし行う武道だが、合気道の稽古を相手と一緒にやっていると、相手の気・心・体がひとりひとり違うことに気づく。自分のみならず相手の気・心・体がわからないと合気道の真髄には近づけない。この奥の深い合気道から離れられなく今に至っているが、プレイバックシアターにも同じことがいえる。プレイバックシアターを始めて3年ほどしかたっていないが、その可能性を探求しているうちにリーダーシップにまで進んでしまった。人を魅了するものには必ず共通点があり、今回これらについて気がついたことを纏めた。

## 1. Forward

I'm very interested in KI, which is a kind of energy. 7 years ago, I studied SHINSHIN TOITSUDO (Unification of Mind and Body) and KI Therapy at the Institute of KI. "KI" is a kind of energy which is a source of all creation but it has not entirely clarified yet under the present science. SHINSHIN TOITSU means oneness of mind and body, but nowadays many people broke the balance of their mind and body to meet the social standards and values instead of their own values. The natural conditions for the human beings are oneness of mind and body. However, it is not easy to unify the mind and body. SHINSHIN TOITSUDO has a word of DO. DO means seek of truth. All Sado (Tea ceremony), Kado (Art of flower arrangement), Shodo (Calligraphy), Kyudo (Japanese archery), Judo, Kendo (Japanese Fencing) and Aikido have a word of DO. It requires long time and hard training to reach the truth. DO needs control of mind and perfect form of body move.

After I learned SHINSHIN TOITSUDO, I thought Aikido is an effective way to improve it and began it 4 years ago. Now I got a black belt but I feel I'm still on the

start line. Aikido is the martial arts which require free move of KI, Mind and Body. When we practice Aikido with others we notice that each person's KI, Mind and Body are not the same. We should learn not only own KI, Mind and Body but also others' KI, Mind and Body to master the truth of Aikido. I'm enjoying this deep Aikido and Playback Theater has the same interesting points. I knew Playback Theater 3 years ago and now I'm a student of leadership course because of its interesting possibilities. There are common points that people can be fascinated. This time I studied this mystery.

## 2. 合気道とは何か

合気道を知らない人のために合気道とは何かという説明をする。以下、『合気道』植芝吉祥丸著（成美堂出版）から抜粋したものである。

### 2-1 武道としての合気道

合気道は日本古来の伝統をふまえた武道である。数多くの流派の古武術を極めた植芝盛平が、これらの古武術の奥義を統合して新しい武道として編み出したのが合気道だ。新しい武道としては、合気道のほかに、柔道、剣道、空手道などがあるが、これらは競技としてスポーツ化する方向へ進み、それぞれに繁栄している。しかし、合気道は、勝敗を争う競技スポーツの道は選ばずに、あくまでも武道精神を尊重し、しかも現代が求めるものに応えながら現代武道として発展してきた。合気道の最大の特徴は、日本の伝統を伝えながら新しいいぶきを吹きこんだ純粋な現代武道であるという点にある。

### 2-2 修養法としての合気道

合気道は勝敗にこだわらない純粋な武道だから、当然、精神面に重点が置かれる。合気道の第一の目的について、開祖・植芝盛平は「不断の心身練磨をもって人間求道の平常の行が第一義」と説いている。合気道は、心と体を鍛えて、何ものにも屈しない精神力を養い、人間が求める最高の道をめざしながら、絶えず行う「行」というわけである。ずばり精神修養法そのものともいえる。だから、外国人たちが合気道に接して「動く禅」だと驚嘆するのも当然のことだ。合気道は自然と自分との調和、心と体の調和をめざしながら、人間本来の生命力を高揚させて、精神力を活性化し、同時にゆるぎない精神安定の境地へと導いてくれる。

### 2-3 護身術としての合気道

合気道がいかに勝敗を争わぬからといって、武道である以上、護身術として役立つことはいうまでもない。人間、いつ、どこで、どんな災難にあうかわからない。理由もなく関係もなく、突然、暴漢に襲われることもあるかもしれない。そんなとき反射的に身の危険を避ける無駄のないすばやい動きは、合気道独特のものだ。合気道は力まかせの技法ではなく、相手の力を合理的に利用する技法を基本にしているので、非力な女性の護身術として向いている。しかし、相手に立ち向かって制するだけが護身術ではない。女性なら、暴漢の出現しそうな場所、時間を極力避ける配慮、たとえ暴漢に襲われたとしても、冷静沈着に対応できる心づくしもまた大切で、それらは合気道の日々の修練によって養われる。最近の敵は、暴漢ばかりではなく、暴走する車、頭上から落下する建築資材などもある。身にふりかかる危険に、瞬間的にはっと気づいて、無意識にすばやく体をかかわしたという経験者は合気道を修業するものにはたくさんいる。

## 2-4 合気道の特質（気・心・体の統一）

開祖・植芝盛平は「合気」の究極の境地を、生命活動の根源力である「気」を絶妙に活用することによって、五体は活性化し、自分の意のままに動くようになる、心身一如の境地であると説く。では、どうすれば「気」を絶妙に活用できるかという、呼吸の微妙な変化を体得することが大切なのである。つまり、「気」を呼吸力によって活性化しようというわけである。そして開祖は、心と肉体と、それを結ぶ気の三つが完全に一致することによって、個人の心と肉体との調和、個人と全宇宙との調和、さらには宇宙万有の活動との調和が達成されて、究極の悟道が得られることを知ったのである。これが、合気道が理念とする気・心・体の統一なのである。

## 2. What is Aikido

- 2-1 Aikido as a martial arts
- 2-2 Aikido as a self-discipline
- 2-3 Aikido as a art of self-defense
- 2-4 Feature of Aikido – Oneness of KI, Mind, Body

The above are extracted from the book of “AIKIDO” written by Kisshomaru Ueshiba.

### 3. プレイバックシアターと合気道 (Playback Theater & Aikido)

#### 3-1 その究極にあるものは (Its Ultimate Philosophy)

プレイバックシアターと合気道の究極にあるものは、『調和』である。究極的な言い方をすると、宇宙との調和ということになる。プレイバックシアターの、相手を非難、批判、判断、評価しないでそのまま受け容れるという精神と、合気道の争わず闘わずの精神にその本質を見ることができる。

The ultimate philosophy of Playback Theater and Aikido is “Harmony”. The ultimate expression is a harmony with universe. Playback Theater says not criticize, analyze, judge, evaluate the people and accept as they are. Spirit of Aikido is not competing and fighting with others. Both have the same essences.

プレイバックシアターも合気道もそれらを体現しているのである。体現することによってその精神を体得することができる。その人の、『在るがまま』を『そのまま認める』ということは現在の社会環境では不可能に近い。しかし、プレイバックシアターや合気道は、それらを楽しみながらその精神を体得するという素晴らしいものなのである。合気道では攻撃する側とそれを制する側の二人でやる稽古が一般的である。攻撃する側を、そのまま、ありのままの状態を感じ取ることが肝要である。つまり、相手に逆らってはいけないのである。しかしそれは成されるままになっていけばよいという受身の態度を取ることを意味しているのではない。相手を尊重することが大切だと述べているのである。実際、合気道の稽古をしていると、相手を無理に動かすことはできないということに気付く。相手の気（動き）を読み取ること、相手が動きたいように動かすことが肝要なのである。

Both Playback Theater and Aikido embody the above essences. These spirits can be obtained by performing or moving out by body. It is almost impossible to “accept the people as they are” at the present society. Playback Theater and Aikido are great methods to get these spirits enjoying themselves. In Aikido, practice is usually done by two people. One acts as an attacker and the other controls the attacker. It is essential that the control side feels the attacker as he/she is. That means not oppose the attacker but it does not mean to take a defensive attitude. To respect the attacker is important. In fact, we can realize we cannot move the person forcefully during Aikido practice. The essential point is to feel the other side of KI (intentional energy) and move them what they want to move.

プレイバックシアターも同様である。テラーの話したいことをそのまま聴くことから始まる。テラーの気持ちを何の主観も交えずそのまま感じ取るということが求められている。それにはまず自分自身が静寂であること、相手の想いを

そのまま感じ取ろうとする気持ちが大切である。しかし、本質を見抜く洞察力、感受性、感応力なども舞台表現には必要である。

Playback Theater is the same. It starts the teller's story which teller wants to talk and we need to listen as teller wants to be listened. It is essential to feel the teller's story without any judgment. We ourselves should calm down our minds and try to feel the teller's heart. It is also necessary to have insight, sensitivity, and sympathy for Playback Theater.

合気道は相手の力を利用したり、関節を痛めたりして相手を倒すことと思っ  
ている人がいるがそうではない。技を競って勝ったり負けたりすることではない。  
人を攻撃するという行為そのものが宇宙と調和を欠いていることであり、攻撃  
する側になるということは、その時点で相手に負けている立場にいるのである。  
そして、相手を制する側になった人は、宇宙との調和を保ちながら自由自在に  
攻撃側になった人に対すればいいのである。宇宙との調和とは、人が本来ある  
べき姿になっていることを意味している。つまり、心が開放されていて、気・  
心・体が一体となり柔軟に動ける状態である。争う気持ちがある場合や、気が  
抜けた状態では、柔軟に動くことはできない。

Sometimes people think Aikido is such a play as we use the attacker's power or hurt  
their joint to win. But Aikido's spirit is not win and defeat. To attack the person is  
not along with the universal movement and the attacker is already positioned defeated  
side. Control side faces with the attacker freely keeping harmony with universe.  
Harmony with universe is a natural condition for human beings. That is, peoples' heart  
is opened and KI, mind and body are unified so that they can easily move at their will.  
If they have fighting mind or lose their energy, they cannot move smoothly.

プレイバックシアターは上手に演技することが目的なのではない。テラーの観  
たいものをいかに舞台上で再現できるかである。テラーに対する心遣いが必要と  
される。アクターひとりひとりが割り当てられた役を心から演じている時、同  
時にどれだけ周りに配慮できているかということも大切なのである。コンダク  
ターがテラーのハート・オブ・ストーリーを引き出し、アクター達がテラーの  
想いを演じ、ミュージシャンが舞台効果を高める。これらすべての調和が感動  
を呼び起こすのである。調和は結果として現れたものである。ひとりひとりが  
テラーの想いを自由に伸び伸びと表現し、阿吽の呼吸で演じられ、演じる側も  
観客側も、時を忘れてしまうくらい素晴らしい舞台が出来上がった時、究極的  
調和が生まれるのである。これは意図的に創られたものでなく、自然発生的に  
できたものである。

The purpose of Playback Theater is not to play good. The important is to play the  
teller's heart of story back on the stage. Sympathy to the teller is essential. Each



actor plays each roll at heart and at the same time, they should pay attention to others' movements and stage atmosphere. Conductor extracts the heart of story from the teller; actors play its heart of story; and musician produces effective stage environment. Harmonized scene can be created at that time. All people can be touched. Harmony is a result of it. The universal harmony can be created when each actor expresses teller's story freely and have a good team-work and everybody forget the time. It's not intentionally created but spontaneously generated.

合気道の稽古では、攻撃する側とそれを制する側と2人で稽古をすることが多い。型を覚える稽古では、攻撃側とそれを制する側とで、ひとつ、ひとつの型を反復練習し、基本形を身につけるやり方をする。自由技の稽古の時は、攻撃側が制する側に次々と技をかけ、それらを制する側が臨機応変に対応していくという稽古をする。攻撃側と制する側が阿吽の呼吸で気を練る稽古方法もある。これは攻撃を一度で制するというやり方でなく、制する側も攻撃側も技を掛けたり掛けられたりを繰り返しながら稽古する方法である。これは双方の呼吸を合わせないと不可能である。双方共に持ち堪え、交互に攻撃、制する、を続けるには磨き抜かれた調和された気の練り合いがなくてはできない。どちらかが攻撃心を強く持つと調和が乱れ、この稽古は成り立たなくなる。合気道の精神は調和であり、その精神があるから安心して稽古できるのであり、もしこれが勝ち負けを競うものであれば、合気道ほど危険なものはない。

A practice of Aikido is usually done by two people, one is an attacker and the other is a receiver (controller). To practice the basic shapes is repeated by one by one. To practice the free art is done by attacker to receiver one after another and the receiver always controls attacker's works. There is a practice to develop KI done by both attacker and receiver with their harmonized breaths. That practice is not finished by one control and continued by each turn. This practice cannot exist if both sides cannot control their harmony. The attacker should hold out receiver's work so that the attacker can make another work to the receiver again. The work continues by turns. The practice to develop KI demands harmony of each side. If one side has a strong attack mind, a harmony is broken and this practice cannot continue. As a spirit of Aikido is harmony, the people can practice safely under this base. If we compete with a person for a prize, Aikido should be a very dangerous play.

舞台はチームプレーである。しかし、自己の確立していないアクターの表現は感動を呼ばない。また自己が確立していても他人の表現に合わせることができないアクターでは舞台が成り立たない。プレイバックシアターは脚本のない即興劇であり、テラーの心を中心にストーリーを構成する。

Team play is necessary for the Playback Theater stage. The matured person is required for good PT. Actors are always required to chime with others' expression. Playback Theater is a non script play and it is built up based on the teller's heart.

合気道やプレイバックシアターを行うには調和が大切である。相手との阿吽の呼吸や、自分がなすべきことを瞬時に判断し行動することが要求される。阿吽の呼吸とは、相手を尊重する気持ちから生まれる。相手の心を瞬時に感知し、自分の心と瞬時に合わせ、そのふたつを繋ぎ合わせるという行為を無意識のうちに行うことによって阿吽の呼吸は生まれる。それは片一方だけでは不十分であり双方向の感受性により成立するものである。合気道もプレイバックシアターもその阿吽の呼吸が体現化された時が一番美しく感動を呼ぶ。それは心と心の調和とも言える。

Harmony is essential for Aikido and Playback Theater. It requires control of mind and instant judge of expression and movement. Harmony can be born by respect to others. One feels the other's mind and takes into his/her mind without consciousness. This is not a one-way sensitivity and both united sensitivities. Both Aikido and Playback Theater move people's mind when harmony is occurred and it is a beauty. We can say it a harmony of heart and heart.

合気道の修練を積むと、相手の気を読み、それを利用するだけでなく、相手の気を引き出すことや、相手と一体となって楽しむということができるようになる。プレイバックシアターも同様に、テラーも、コンダクターも、アクターも、ミュージシャンも、観客までも、すべてが一体となった時、この独特な空間に心を奪われ感動が湧き上るのである。それは場の調和以外の何ものでもない。

After hard training of Aikido, we can read others' KI (energy or move) and use them for practice. We can also pull out others' KI and enjoy each other. Playback Theater is the same. If teller, conductor, actor, musician and audience are united with the heart, not only audience but also everyone in this place can be moved by this special atmosphere. We can call it a space harmony.

### 3-2 リチュアル

リチュアルはプレイバックシアターを演じる上で不可欠なスキルとして存在しているが、合気道にも同様なものが存在している。

合気道には、礼に始まり礼に終わるという武道全体に共通する作法がある。合気道では試合というものはないが、演武会を催すことがある。これはプレイバックシアターにおけるパフォーマンスと同様なもので、今迄の稽古の成果を人に披露するものである。静かに、しかし堂々と入場し、正座し正面と相手に丁寧な挨拶をする。静寂な空気が漂い、次への期待感が湧く。合気道の技も即興劇同様、何の打ち合わせもなく自由自在に打ち出される。そこには、気・心・技・体が一体となった美しさと厳しさが存在し、観客のみならず演じている当

人達も同じ思いを味わう。真剣に、しかも十分に気力を出し切った演武が終了する。これも言葉なしに双方が感じ取って終了するのである。出てきた時と同様、正座し、静かに丁寧に相手と正面に礼をする。呼吸の乱れを感じさせず、静かにしかし堂々と退場してひとつの場が終了する。

プレイバックシアターにおいても、合気道においても、この場は絶対的に安全な場であるという信頼感が必須である。合気道でその信頼感がなければ稽古も演武も存在しない。安全であるという信頼感は、合気道においては、勝負するのではないという絶対的前提がある。勝負ということになれば、意図的でなくても勝つために相手を痛めつけたりすることがあるかも知れない。しかも、合気道は攻撃する側の力が強ければ強いほど技がかかりやすく、相手を痛めつけるのは簡単なのである。だから、関節技や力で相手を捻じ伏せるのではなく、相手の動きと気の流れをつかんで相手を制することが大事なのである。

プレイバックシアターにおいてもこの場は安全であるという信頼感があることによって、より内容の濃い、感動的な場面が生み出されるのである。プレイバックシアターは、相手を非難、批判、判断、評価しないという精神の下で演じられており、私的な内容を口外しないという前提は必須である。

場の雰囲気というものが合気道もプレイバックシアターも大変重要であるが、観客の立場から見ると、合気道は武道であり、武道は静粛に観るものであるという一般通念があるのでその場の雰囲気を創るのはそう難しいわけではない。しかし、プレイバックシアターは一般的な演劇と違い、テラーの話を演じるわけなので、テラーが心をオープンにできるような場作りが大切である。場の雰囲気、安全度、信頼度によって内容が変わる可能性がある。

### 3-3 芸術性

合気道の場合、基本形を反復することによってできた様式美、姿勢を崩さず間合いを取ることから生ずる姿美、相手に真剣に向き合う凛とした美しさ、気力の充実美、残心による余韻の美しさ、など鍛え抜かれた人間としての美が芸術性にまで高められ表現されている。他の武道と違い勝敗を争わないことが前提となっているので、目標は他者に対する勝利ではなく、いかに自分を鍛えたかという内面的なことになる。攻撃してくる相手を打ち負かしたいという気持ちがある時はまだ精神が未熟なのである。しかし、いくら相手を信頼しているかとはいえ、合気道は武道であり隙を見せれば危険である。相手の技量を押し量りながら真剣に相手に向かい合う必要がある。プレイバックシアターと同様、合気道は自己の存在を確立できた、成熟した人格が最終的には必要とされる。成熟している人は人とむやみに競争しないし、相手を尊重し、信頼関係を結ぼうとする。自己中心的でないことが合気道では求められる。合気道の美は、心

身ともに磨かれた自己が動く表現として存在している。

プレイバックシアターのパフォーマンスは何人かで行うことが一般的であり、チームワークが必要になる。テラーを感じ、仲間のアクター達を感じ、各々が自発的に即興で表現をする。場に対する信頼感や仲間に対する信頼感が根底にあり、自由に伸び伸びと演技することによって、独自の世界が創り出されるのである。芸術とは感動である。プレイバックシアターで人が感動した時、新しい芸術が生まれたのである。プレイバックシアターと合気道の両方に共通し、その根底に流れているもの、それは相手に対する信頼と愛である。相手に対する信頼と愛なくしては、合気道もプレイバックシアターもその本質として存在しないのである。そこには、ひとりだけが賞賛を浴びたり、ひとりだけが勝ったりという構造は存在しない。

### 3-4 社会的統合

プレイバックシアターは、そこで演じられている個人的出来事と、それを取り巻いている社会が大きく関連している。ひとりひとりの人間が集まって社会ができ、ひとりひとりの思いによって社会は変わっていくのである。ひとりひとりの思いを知ることが大切である。その人になって感じてみる。その人になった時どんな感じがしたか。その人の感情を受け容れることが可能だったか。もしできなかったならば、その理由は何か。自己洞察が必要とされるのである。

プレイバックシアターの相手を非難、批判、判断、評価しないという精神は他人を理解するという能力を高めることができる。このような心で人の話を聴くことができたなら、世の中に戦争は起こらないであろう。聴くのみならず、登場人物になりきって演じるということを通してより人の心を理解することが可能になる。観る側も、自分も一緒に仮想体験している場合がある。このように場のエネルギーが高まった時は、テラー、アクター、観客との一体感が生まれ感動が起こる。この体験は読書や映画よりずっと身近で強烈なものであり、これを一緒に体験することによってより他人の心を理解することができるようになる。

合気道の場合は、相手を感じることができるようになると、合気道の深さを楽しみながらお互いに切磋琢磨できるようになる。初心者でも真剣に稽古することにより体が活性化され、心身の充実感、満足感を覚える。その爽快さから生きていることの喜び、自ら沸きあがるエネルギーを感じることができる。稽古のひとつに呼吸法というものがあるが、それを学ぶことによって心身のエネルギーが統一され、より自己のエネルギーを高めることができる。合気道の稽古の後に充実感があるのは、内なるエネルギーを引き出し、燃焼させ、本来の人間としてのあるべき姿に戻すことが可能になるからである。人は充実している

と楽しくなり、自信が持てるようになり、他者への思いやりが生れる。

プレイバックシアターも合気道も世界各国で行われてきており、これらを通して、自己を見つめ、相手を理解するということが深まることは素晴らしいことである。それらを通じて友好的な繋がりを世界に築くことができる。

#### 4. プレイバックシアターに合気道を活用する

プレイバックシアターに合気道の気・心・技・体の稽古を活用して練習することができる。

##### 4-1 間合い

合気道では「間合い」というものが重要である。間合いとは自分と相手との距離感覚である。自分と相手が立っている位置、向かっている方向を上下左右だけでなく立体的にとらえる必要がある。相手の手刀や、短剣、太刀、杖、棒などの武器の使用を含め、それぞれに応じた間合いをとるにはたくさんの稽古が必要であり、それによって研ぎ澄まされた感覚ができる。合気道ではこの間合いをとることが極めて大切である。

プレイバックシアターにこの練習を応用してみよう。

間合いをとるには気・心・技・体が充実している必要がある。まず、正しい姿勢をとる。正しい姿勢とは、自分の体の中心（おへそより10cm下の一点）に意識を集中しながら肩の力を抜き、リラックスする。どこから弾が飛んできて動ける柔軟で自由な姿勢である。呼吸は楽にする。自分の中に静寂さを保つこと。

二人組みになり、一定の距離を保ち向かい合う。ひとりが相手に向かい合ったまま、左右前後、斜め左右前後にゆっくり動く。もう片方は常に相手と一定の距離を保ちながら相手と同時に動く。大事な点は気持ちを常に前に出すようにすることである。後に下がる時も横に動く時も、体勢を崩さず、二人とも常に気を前に出すよう意識すること。動く方向に気を取られると隙ができ姿勢が崩れ、次の動きが素早くとれない。

前に歩き続ける練習をしよう。同じように向かい合い、一方が前に進む。相手はそれに合わせ後に下がり続ける。この時も大事なことは、前に進むほうも後に下がるほうも気を常に自分の前に出し続けることである。ゆっくりと、そして早くと、進む早さを変えながら、間合いをとる練習をする。気持ちを静め、ザワザワと動かないようにすることが大切である。体を上下左右に振ったり、重心を変えたりしない。まっすぐで柔軟な姿勢を崩さないようにする。

この練習の効果としては、気を前に出すことにより積極的な気持ちになり、自発性が養われる。相手を心身ともに意識する訓練になり、注意力が増す。自由に体を動かす柔軟性が身に付く。心を静め集中することによって舞台等であがらず落ち着いた精神状態を保つことができるようになる。

## 4-2 円転の理

合気道では相手の攻撃を入り身やさばきで対応していく。相手の体勢を無理なく崩すには常に自分が中心にいて自由に動ける体勢でいる必要がある。自分を中心にしてまるくまるくさばいていくのである。合気道はこの円運動が宇宙自然の法則に即したものであり自然の摂理にかなっていると考えている。つまり、地球を始め惑星は太陽の周りを円転しており、太陽もまた銀河系の中心核の周りを円転している。微小の世界では、原子核の周りを電子が円軌道で回っている。しかも、太陽も地球も電子も球体であり自転している。すべての運行において円転により秩序と調和が保たれている。自分を中心にして、相手を自分の円運動に導き入れながらまるくまるくさばいて相手の体勢を崩し、無理なく技をきめる。自分は円運動の中心にいるから崩れることはない。

プレイバックシアターの練習にこの原理を応用してみよう。

二人組みになり向かい合う。ひとりが相手の両手首を掴みにいく。掴まれた方は相手を導きながら円転換して相手の体勢を崩すという練習である。掴みにいくほうは相手を攻撃する側である。掴まれるほうは相手と力でぶつかり合わないよう自分の片足を後に出し、円転換する。相手の掴みたいという気持ちを尊重（利用）し、相手の行きたい方向に誘うようにすることがコツである。掴まれる方は正しい姿勢を崩さず、軽く自由に動ける体勢でいることが重要である。攻撃側は相手に合わせる必要はないが、相手の手を掴みに行くという気持ちを持ち続けていることが大事である。受けるほうも相手に合わせる意識ではなく、自分の中心を常に保つ意識を持つ必要がある。余裕が出てくれば自分の心の動き、相手の心の動きを意識することができるようになる。

この練習では、相手の気の方角を感覚的にわかることができる。力と力がぶつからないようにするには、自分を心身ともに中心にすることと、相手を力で動かそうとしないことである。つまり相手の気を導くやり方をとる。攻撃側は力で相手を倒すことができないことが体験でき、攻撃されたほうも柔軟に相手の気を逸らし相手を誘導することによって、自分の身を守ると同時に立場を優位に持っていくことを実感することができる。円転する時は、相手に合わせるのではなく、自分勝手に回るのでもなく、自分が宇宙の中心にいるような意識でやると気宇壮大な気分がうまくいく。この練習をすることにより、自分は自分の中心にいて自由であるということを実感することができる。気を前に出し続けることにより積極的な気持ちが養成され、自発性を高めることができる。

プレイバックシアターをより深く学ぶためには、人間の心理をより深く理解し、自分自身の心の動きや力を実感することが大切である。この練習によりそれらを体得することができる。

#### 4-3 呼吸力

合気道は相手の呼吸に自分の呼吸を合わせるから合気道というのではない。しかし自分の呼吸の力を知ることは大切である。また息の合ったプレイバックシアターをするために合気道の呼吸法は役に立つだろう。

プレイバックシアターでは傾聴すること、共感することが大切だが、自分を見失い演技に夢中になってしまうとテラーや他のアクター達を尊重するということから外れてしまう。相手を尊重するという事は自分自身をどれだけわかっているかということに関係するが、自己に対する信頼感も必要である。合気道の呼吸法は自分に対しての自信と信頼感をつけるための良い方法である。

二人向き合い正座する。ひとりが両手を相手の前に出す。相手はその出された両手首を掴み相手を前に押し倒そうとする。掴まれた方は、自分の両手を相手のほうに、まっすぐそのまま前に出す。相手が崩れたら、左右どちらかに倒す。これも姿勢が大事で、仙骨を起し、自分のずっと下に心を静めておく。肩の力を抜き、息を吐きながら両手を前に出し続ける。力で相手を崩すことはできない。

この練習をすることにより意志力がつく。自分をコントロールできる意志力がつけば、テラーの話に動揺して自分を見失ったり、舞台であがったりすることがあってもすぐに気を静めることができるようになる。この練習方法も気を出すので積極性を養うことができる。心を静める訓練にもなるので、沈着冷静さを養成できる。

プレイバックシアターも合気道も阿吽の呼吸が必要だが、阿吽の呼吸とは、全人格的な完成を目指す密教の瞑想における呼吸のあり方を示す語である。つまり、プレイバックシアターをする時も合気道をする時も、自分は全宇宙であり、宇宙と一体であるという意識感覚を持つことが必要である。意識しないでこの感覚が持てるようになったら究極的調和に近づいたと考えることができる。

Translation for the last paragraph:

A-Un no Kokyu (Perfect harmony) is necessary for Playback Theater and Aikido. A word of A-Un no Kokyu was generated from a breathing of esoteric Buddhism meditation which purpose is to attain the perfect personality. If we feel ourselves we are in the whole universe or a part of universe, we can close to the ultimate philosophy of Harmony.



## 5. おわりに

感じているまま、思いついたまま書いてきたが、プレイバックシアターと合気道、このふたつの魅力ある動的表現を味わい楽しんでいる自分がある。自己を開放し自発的に生きる手助けとしてこのふたつが果たす役割は大きなものがある。今後もプレイバックシアターと合気道は、たくさんの人達に受け容れられ、支持され続けていくことを望んでいる。

これからのプレイバックシアターの限りない発展を願うとともに、その創始者のジョナサン・フォックスに敬意と感謝の念を表します。また、このプレイバックシアターを私に紹介してくれた宗像佳代さんにお礼を申し上げます。

## 5. Gratitude

I was writing this paper just what I felt and thought. I find myself enjoying Playback Theater and Aikido as a dynamic expression. Those two methods have a big role to open people's mind and support their spontaneities. I believe Playback Theater and Aikido must be accepted and supported by many people forever.

Finally I express my heart felt regards to the founder of Jonathan Fox and wish Playback Theater will have an unlimited prosperity in future. I also express my thanks to Kayo-san who introduced this fascinated Playback Theater to me.