

マッシモの ダンス・メンタル トレーニング

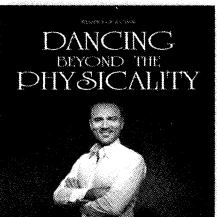
ベストクオリティを求めて

第2回目「イリュージョニスト」

前回の「まえがき」を読まれ、マッシモのダンスに対する熱い部分に触れることができたと思います。今回は第1章から2章の初めまで抜粋してご紹介しましょう。

2012.12

【DANCING BEYOND THE PHYSICALITY】



マッシモ・ジョルジアーニ著。ダンサーに必要な『メンタルトレーニング』について執筆。2010年にイギリス・イタリアなど世界各国で発売され、競技選手をはじめ指導者たちに広く読まれている。原書はダンスショップひまわりなどで9000円で販売。

翻訳・文／神元誠・久子

見事なイリュージョンを見る度に感心させられるのは、そ

ういうイリュージョニストはイリュージョンのよう、観客に対してどう見せる絶妙のタイミングも、その効果を見知り尽くしている

ことだ。私たち観客は、目の前で行われているのはイリュージョンで、騙されていると分かっていますが、それでもな

うとすることをずっと引き延

ばしておいて、最後の最後に観客に見せるというのに似ています。その間、何が起こるかを観客に想像させておいて、それから、観客を幻想の中に取り込むのです。観客の感動を最大限に引き出すには、そのようにして、ここぞという成功したとは言えません。

イリュージョニストが行なうマジック、そしてダンサーが行なうダンスのマジックとの関係において、その根底には二つの共通要素があります。それは、タイミングをとらえるセンスと意図です。これは、むしろ、創り出される効果に対する細やかな思いというべきかもしれません、そうしたことを見れませんが、そこからもう少し詳しく見ていくことにしましょう。

このように、ぎりぎりのところまで観客の注意を引きつけておいてから、びっくりさせて虜にする——それこそがイリュージョニストが目指すところなのです。ダンスの競技会も同じだと思いますが、

タイミングでアイディアを形として表すのです。一瞬早すぎても、一瞬遅すぎても、そのタイミングを失するとメッセージは伝わらず、マジックは失敗となります。

ダンサーは、その動きをもイリュージョニスト同様、ダンスの場合は、マジックのような瞬間を創ることは可能です。考

えてみてください、カップルの場合は、マジックはあります。ダンス

しながら、また、動きが不自然にならないようにしながら、

がホールドを崩さないようにしてみてください、カップルの場合は、踊りの間中がマジックな

の場所で、踊りの間中がマジックな

結果に結びつく身体表現をする

ればなりません。個人的には、

自分がしていることへの

まえがき	目次
まえがき	まえがき
第1章 イリュージョニスト	イリュージョニスト
第2章 必要性	必要性
第3章 心の状態	心の状態
第4章 言葉の力	言葉の力
第5章 すでに、あなたの中にあ	る
第6章 何をしたいかに集中せよ。	第6章 何をしたいかに集中せよ。
第7章 内から外へ	第7章 内から外へ
第8章 相手と組む	第8章 相手と組む
第9章 パッショ	第9章 パッショ
第10章 敢えてトライする勇氣	第10章 敢えてトライする勇氣
第11章 理解すべき最初の一歩	第11章 理解すべき最初の一歩
第12章 この章のタイトルをイ	第12章 この章のタイトルをイ

第1章 イリュージョニスト
(奇術師)

この章のタイトルをイ

その瞬間を待っている時間が、

意識を絶え間なく持ち続けなければなりません。

とてもエキサイティングで創造的に思われます。体の中には、

そうしたウキウキした高揚感があると、そこから、強い決

断力や、観衆を含めたパフォーマンス全体のコントロールと、いつ物が現われてくるの

です。それはあたかも、やろ

うとすることをずっと引き延

ばしておいて、最後の最後に観客に見せるというのに似て

います。その間、何が起こるかを観客に想像させておいて、

それから、観客を幻想の中に取り込むのです。観客の感動を最大限に引き出すには、そ

のようにして、ここぞという

タイミングでアイディアを形

として表すのです。一瞬早すぎても、一瞬遅すぎても、そ

のタイミングを失するとメッセージは伝わらず、マジック

は失敗となります。

そこからもう少し詳しく見て

いくことにしましょう。

タイミング…

人を驚かすセンスは、イ

リュージョニスト同様、ダン

サーにも必要な要素ですが、

それには、いつその身体表現現

行するかを熟知している

ことが求められます。

意図

私たちは何らかの動きをするとき、その動きをする理由に気づいていることが重要です。なぜその動きをするのが、その価値を感じ取ることが重要です。

する会話が続けられていなければなりません。それは魔法の言葉で、パートナーの、そして観客のフィーリングに直結している言葉なのです。

する会話が続けられていなければなりません。魔法が巧く行なって効果を発し、自分を魅了するかどうかを見ることができます。

心をイメージしましょう。

人間は自らのニーズを満たす必要があります。個人においては、人生の目標を見つけることが最終目標になりますが、それは、ニーズが満たさないことがあります。観客に何を伝えたいのかを明確にした上で、そのマジックを行なうために必要なステップを使うのです。魔法はステップの中にはありません。踊つている最中の、あなたの狙いの中にあるのですから。

では、この事実をダンスにおけるカツプルの行動に置き換えてお話ししましょう。まず指摘しておきたいのは、多くの場合、ダンサーたちは肉体的なトレーニングのことばかりを考え、精神面でのトレーニングや精神面を充実させることを完全に見落としている点です。一般的なトレーニングがダンスで効果を出せない理由の一つがここにあります。

観客が引き込まれ、ダンサー自身のメッセージを感じ取つてくれたら、ダンサーの意図は達成されたと言えましょう。失敗した場合、それは、観衆が観客をずっと惹きつけていたり振り付けに従うでしょう。

観衆が引き込まれ、ダンサーの格好をするかどうかは別としても、彼らのコミュニケーションの取り方を真似することはできます。彼らは確実に「トリック」の結末に自信を持つていますし、観客が

どのように反応するかも知っています。観客の気持ちを読み切り、果然とした表情まで想像しています。そつなることに微塵の疑いも持つていません。そうでもなければ、期待する結果は得られないことでしょう。ですから、私はダンサーたちにイリュージョニストと同じ精神的なアプローチを勧めるのです。

あなただけのマジックをしてみましょう。このように考え始めてください。

- ・観衆に伝えたいことは何ですか。観衆に感じ取つて欲しいことを考えてしましょう。
- ・強調したい振り付けの場面を抜き出し、その場面で自分が観られていることをはつきり認識しましよう。
- ・心を静かにして座り、自分が踊っている場面と観衆の反

イリュージョンはあるのです シンプルなことにも

自分が自分自身の観客とな

るのです。そして自分が作りだす動きを見、自分のマジックが巧く行なって効果を発し、自分を魅了するかどうかを見

るのです。そして自分が作りだす動きを見、自分のマジックが巧く行なって効果を発し、自分を魅了するかどうかを見

ますので、自分は調子が良いと感じれば、それは健康にメリットをもたらします。

第2章 ニーズ（必要性）

人間は自らのニーズを満たす必要があります。個人にお

いては、人生の目標を見つけることが最終目標になりますが、それは、ニーズが満たさないことがあります。観客に何を伝えたいのかを明確にした上で、そのマジックを行なうために必要なステップを使います。ここにおけるニーズとは別としても、彼らのコミュニケーションの取り方を真似することはできます。彼らは確実に「トリック」の結末に自信を持つていますし、観客がどのように反応するかも知っています。観客の気持ちを読み切り、果然とした表情まで想像しています。そつなることに微塵の疑いも持つていません。そうでもなければ、期待する結果は得られないことでしょう。ですから、私はダンサーたちにイリュージョニストと同じ精神的なアプローチを勧めるのです。

あなただけのマジックをしてみましょう。このように考えてみ始めてください。

- ・観衆に伝えたいことは何ですか。観衆に感じ取つて欲しいことを考えてしましょう。
- ・強調したい振り付けの場面を抜き出し、その場面で自分が観られていることをはつきり認識しましよう。
- ・心を静かにして座り、自分が踊っている場面と観衆の反

応をイメージしましょう。

健康は肉体面にも反映されますが、自分は調子が良いと感じれば、それは健康にメリットをもたらします。

では、この事実をダンスにおけるカツプルの行動に置き換えてお話ししましょう。まず指摘しておきたいのは、多くの場合、ダンサーたちは肉体的なトレーニングのことばかりを考え、精神面でのトレーニングや精神面を充実させる点を完全に見落としている点です。一般的なトレーニングがダンスで効果を出せない理由の一つがここにあります。

なぜなら、精神的な面の方がダンスの創造性との結びつきが必要ですが、それが満たされなかつた場合、一般的に、成長時ににおける健康への影響が現われることが実証されています。このことから、私たちの人生において、単なる物的必要性が満たされるだけではなく、むしろ、精神的に満たされることが大切だということが分かります。同時に、肉体的の要求と精神的の要求は相互通響を及ぼしあつていま

すので、肉体的な健康は精神的な状態にも反映され、精神的な

Massimo Giorgianni

パートナーは同じくイタリア人のアレッシャ・マンフレディーニ。主な戦歴は、「97年UK選手権＆全英選手権ライジングスター優勝、「99年ジャーマンオープン優勝、「01年、「02年WDDSCワールド・プロフェッショナル・クラシック・ショーダンス選手権優勝。「03年のイタリア選手権で優勝したの機に引退し、現在はダンス・コーチャー、コーチング、企業向けアドバイザーとして活躍中。