

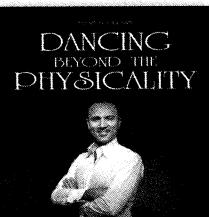
マッシモの ダンス・メンタル トレーニング

ベストクオリティを求めて

最終回 「内から外へ」

この連載では、1回目の「まえがき」に始まり、2回目は「第1章 イリュージョニスト」と「第2章 必要性」、そして3、4回目も同じく第2章から「確実性・多様性・重要性・愛情」を紹介しました。最終回の今回では一気に第8章に飛んでみましょう。

翻訳・文／神元誠・久子



「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。

な形を造り出す道具であり、体の内部に息づく感情や感動を形として外に引き出して現わすことができます。この引き出す行為は思考と正しい意志によって行なわれます。実際に、内在する思考や根底にある感情を形として表現することなく、ダンスを単に体の動きとして捉え、外見ばかりに専念するのは限定的過ぎると言えるでしょう。

私がダンサーたちを見ているのは（主にリカンの場合ですが）彼らはスタンダードヒラテン・アメリカンの場合ですが）彼らは一様に見ている人たちにどう見られているかということを見られていて、非常に気にしていることです。彼らの踊りから何を感じて欲しかったのではないかです。つまり、無駄な動きを加えたりせず純粋にパフォーマンスで表現したいというより、何かを印象付けたいという意図が感じられるのです。別の言い方をすれば、考えていることと現していることの関連性が見えないのであります。（中略）

私たちがダンサーの踊りから見えるものは、彼らが心の中で行なっていることの結果にしか過ぎないのです。

（M・ジョルジアーニ）

形はありませんが、私たちの体を通して形となつて現れます。ですから、心に浮かんだ純粋な考えは、自分の目、口、顔色、その他あらゆる体のパートを通して形となつて現われるというこの変換プロセスを、ダンサーは体験して知つておく必要があります。何か他のことを考えながら体を動かすのではなく、肉体を通して思いを伝える、それこそがパフォーマンスがなす領域なのです。

——身体を超えたところで表現する」ことがたくさんあります。

——身体は形を創造する道具ですが、より正確に言うと、その形は感情も生み出します。——良い印象を与えるとするのではなく、表現しようとするだけで良いのです。結果

具体的例を挙げましょう。技術的に立つと確信しています。次に私が、こうしたルールの理由を説明したとすると、その説明があなたの中で映像化され、本来の意味が理解できるはずです。理解があなたの動きをより自由にし、結果として、女性側に非常に大きな動けるスペースを与えることがあります。当然、女性はとにかく3次元のスペースを作りながら、より自由に自分の踊りをすることができますから、その結果、男性は踊りの全體をより積極的にコントロールできるようになります。

しかし、心に刻んで欲しいのは、私から得たこうした知識は、目的や目標到達のためのアイディアにしか過ぎないということです。ですから、

まえがき	1章 イリュージョニスト
第1章 必要性	2章 心の状態
第2章 言葉の力	3章 信念
第3章 第6章	4章 第7章
第4章 第5章	5章 第8章
第5章 第6章	6章 第9章
第6章 第7章	7章 第10章
第7章 第8章	8章 第11章
第8章 第9章	9章 第12章
相手と組む	パッション
パッション	教えてトライする勇気
教えてトライする勇気	理解すべき初めの一歩
理解すべき初めの一歩	内から外へ
内から外へ	ダンサーの踊りを観ると、私たちの目は踊る人の外側に向けられる傾向があります

ダンサーの踊りを観ると、私たちの目は踊る人の外側に向けられる傾向があります

ダンサーにとり、体は様々

な形を造り出す道具であります。外側ははつきり見ることができるからです。ですから、ダンサーの顔、足、腕、衣装、髪など、簡単に言つてしまえば、ダンサーの内部に宿るものを覆い隠す部分に目がいつてしまうのです。

しかし、そうした私たちの目に映る部分は、ただの外見にしか過ぎません。人間として私たちも皆、單なる外見以上のものを、もつともっと表現することが可能なのです。

ダンサーにとり、体は様々

私が皆さんに提案したいのは、

いかなるときも（なぜ、という）

目的を持つて始めて欲しいと

いうことです。なぜなら、そ

こに意味があり、そこに関連

性があるからなのです。

私には、何をするにも「なぜそののか」、その理由を知ることがとても大切に思えます。それが分かると、自分がすべきことが明確になりますし、ツイストするにも意味を込めて行なうことができます。「なぜ」と最初に疑問を抱くと、「なぜ」と「何を」すべきかが分か

ります。

私が「内から外へ」と話すとき、単にその形だけではなく、その中身のことをじっくり考えてください。中身が明確になると、中身には形が含まれるので、それ以上何かを付け加える必要がなくなります。なぜなら、付け加えるもの自体がすでに自分の中にあるからです。

自分が使うステップの名前についても考るようになります。例え、フェザー・ステップ、ダブル・リバース・スピンドル・ターニング・ロック、アウトサイド・スイブル・リンク、ペーパーポット、サンバ・ロール、リバース・ウェーブ、スリー・フォーラウエイ、アウトサイド・スピンドルなど、なぜその名称が付けられたのかを考え、その意味を表現しようとするのです。実際のところ、こうしたステップで何をすべきかは、名前 자체に

意味が含まれていますので、

私の場合、中の成分を少し変えることはしても、本来の意味まで失われてしまうようなことはしません。

もし本来の意味まで変えてしまっていれば、中身も変えなくてはならなくなり、それではまるで、スペゲッティ料理を作ろうとして、パスタの代わりにライスを使うよう

意味が含まれています。

この場合、スペゲッティは本

ての意味・目的で、スペゲッティの味に影響を与えるものは成分となります。

ステップの名前の解釈の仕方で動きに違いが起ります。

名前の意味を動きに関連付けると、動きがとても馴染んだ、はつきりとした、バランスの取れたものに変わります。それは、人と話をしていて、考えをはつきり述べる行為にも似ています。（中略）

最後に、もう一度練り返しあ伝えしたいことがあります。それは、ダンサーが「なぜ」ではなく「なぜ」に気持ちを持っていくと、その人のパフォーマンスにはより深い意味を帯びるということです。

（神元誠・久子）



マッシモ & アレッシアは世界各国でワークショップ「WORKASWIRE」を開催している（写真は2012年7月、東京・有明）撮影／石川剛

「なぜ」と疑問を抱けば、より意味を込めて行なうことができます。

は男らしくとか見せようとする必要はないのです。私たちすでに男であり、女なので、このことはダンスのホールドからしても明らかです。単に綺麗な形にしようとするからです。

もし本来の意味まで変えてしまっては、中身も変えなくてはならなくなり、それではまるで、スペゲッティコンタクトができるようになりますし、女性にとつては、より動けるスペースが確保できるようになっています。

これを女性の観点から見ると、男性に属している感覚です。男性の腕の中にすっぽりはまることで、女性が男性に属する感覚は非常に強いものになります。

（神元誠・久子）

ボールルーム・ダンスで欠落していた心理学分野の大好きな穴をこの本は見事に埋めってくれました。心（メントル）の力は計りしがれませんが、マッシモは彼の強い感受性と情熱をもつてこの主題と取組み、大変魅力ある、かつ、非常に有益なメッセージを伝えてくれています。ここに強くお勧めいたします。

（アン&リチャード・グリーン）

5回に亘る連載を読んでくださりありがとうございます。

ごく一部しか紹介できませんが、そうした中からでも、原書の素晴らしいが皆さんに届いたことと信じています。

2月下旬出版の完全翻訳本（次ページ参照）では一層マッシモさんの言葉が浸み込む翻訳になっていますので、前作「ビル&ボビー・アービンのダンス・テクニック」同様のご愛読をお願いします。

最後に、日本の皆さんのために、素晴らしい推薦の言葉を頂きましたので（原書にはない）、その一つを紹介しましょう。

最後に、日本の方に届いたことと信じています。

（神元誠・久子）

ボールルーム・ダンスで欠落していた心理学分野の大好きな穴をこの本は見事に埋めてくれました。心（メントル）の力は計りしがれませんが、マッシモは彼の強い感受性と情熱をもつてこの主題と取組み、大変魅力ある、かつ、非常に有益なメッセージを伝えてくれています。ここに強くお勧めいたします。

（アン&リチャード・グリーン）