

仕舞雑感（1）～ 1－はじめに

仕舞雑感・1 はじめに

一介のアマチュアに過ぎませんが、過去60年あまり、間断なく、能楽の舞の部分を実践してきましたので、それなりの経験則が蓄積されています。

これまでも、仕舞に関してもいくつか「能楽雑感」のなかで、小欄に上掲してきましたが、仕舞に限定してもかなりのコメントが出来そうです。

今回、不慮の病を得て長期間病院で過ごしましたが、その間に、やはり今のうちに書き物にしておこうと思い立ちました。

ベッドの上で考えた項目は以下の通りです。書いているうちに、多少の変更もあり得ますが、追々と、書き進めていく所存です。

総論～美しく舞うために

舞台へ、舞い始めの位置、扇の扱い、佇立（立上がり）、目線、ツメ、クツロゲ、足拍子、立ち姿（正面と横）、輪郭、動線、緩急（リズム）、座標感、歩行、

方向転換、詞章と決め技、シテ謡と地謡、エマージェンシー、退場

各論～形を決める

サシ込、開き、直し（半身）、サシ、角トリ、左右、打込、クツロゲ、羽根扇、サシ分、胸サシ、ユークン、雲扇・・・

さて、如何なる展開になりますやら・・・

仕舞雑感（1）～上達の秘訣

仕舞雑感（1）～上達の秘訣

テレビ番組の「チコちゃんは知っている」（令和3年7月16日放映）で、仕舞の上達にとっても役に立つことを知らされました。

テーマは「運動神経」。

運動神経は生まれながらに備わっているものではなく、誰でも、心がけ次第で飛躍的に機能が向上し、その結果、大きな個人差が出てくると言うのです。そして、その医学的根拠についての解説がありました。

一言で言えば、脳から筋肉への素早い伝達ルートの確立だと言うのです。

但し、私自身は、これを100%信じてはいません。運動能力は後天的なものだと言われても、人間は生まれながらに骨格の大きさや、肺活量は遺伝に左右されるものだと思うからです。

しかし、この番組で紹介された運動神経を向上させるための、三つの心得は大いに首肯できるものでした。

即ち、

その1：上手な人の素晴らしい演技や過去の自身の成功体験をしっかり記憶する。

これによって、脳から筋肉へ最短ルートでの指令が発せられる。

その2：上手くいった動きは、それを反復練習する。

このことで、理想的な優れたパターンを脳に覚えさせる。

その3：自分の演技をビデオなどで客観的に観察する。

それによって、自分の良い動作を脳に記憶させる。

この原則は、仕舞の稽古にそっくり当てはめることができるし、謡の上達法にも通じることであります。

即ち、

① 指導者の形（若しくは謡）で気に入ったところ、感銘を覚えたところを、きちんと記憶し、

② ここぞと思う大事な型（謡の節回し、発声・発音）は、何度も繰り返して練習し、

③ 時には自分の舞姿をビデオに撮って（謡なら録音し）それを自己評価する。

・・・ということでしょうか。

過去、60年にわたる自分の稽古歴を振り返ってみると、概ねこの原則に従ってきたように思いますが、世の中、それほど甘くはありません。

この原則の実践の大きな障害は、私個人に限ってのことではと思いますが、「怠け心」と「加齢」です。

注：能楽雑感として折に触れて思うことを小欄に上掲してきましたが、仕舞に限定しても、言い残したいことが沢山あります。戯言ではありますが、これから、気ままに、仕舞についても自分なりの経験則のようなものを書いてみたいと思っております。

2022年10月11日

仕舞雑感（２）～ １－①舞台へ

仕舞雑感（２）～ １－①舞台へ

切戸口で左足から踏み出し、所定の位置まで歩いていきますが、忘れてはならないことは、この動作自体も舞の一部であることです。

舞台に入ってくるときに、どたどたと足音を立てたり、きょろきょろと視線を動かしたりする人が稀にいますが、これは醜い。

舞っている時と同じよう

に、姿勢を正し、目線は安定させ、緊張感をもって、しずしずと入場すべきでしょう。

問題は、この入場時の姿と演じる曲目とを関係づけるか否かですが、私は、絶対に大袈裟にならないよう、抑制を聞かせつつも、演じる曲目の雰囲気を出した方がよいと思っています。

例えば、「高砂」のような初番ものと、「野宮」のような三番めものとは、入場するときから、舞う曲にふさわしい雰囲気を身にまとっていた方がよいのではないかという考え方に立ちます。（言うは易く、実際には至難の技ですが・・・）

入場と言っても二通りの様式があります。

即ち、シテ（舞い手、以降シテと表記します）が、最初に舞台に上がり、横板に着座し、地謡方がそのあとから入場して、シテの後ろに座を占める正規の様式と、地謡が先に入場して座を占めた後、シテが入場して、舞台（縦板）に直接に進む略式。

略式で、シテが、入場して直ちに舞始めの位置に進む場合は切戸口から姿を現したときから雰囲気を漂わせるべきなのでしょうが、正規の様式の場合、シテの着座までのふるまい様は、どのような曲でも共通で、着座までは沈着で物静かにして、着座から立ち上がって舞台に進むときに、わずかばかり曲種に合わせた雰囲気をまとうべきでしょう。

（以上は、あくまでも私見であり、ルールがあるわけではありません）

仕舞雑感（3）～ 1－②舞始めの位置

仕舞雑感（3）～ 1－②舞始めの位置

切戸口から、若しくは、横板の着座から立ち上がって、舞台（縦板）の舞始めの位置に向かって行って、思うスポットにピタリと到達するのは意外に難しいものです。

横板から立ち上がる場合は、着座しているときから、目指す舞始めの位置を観察できるからまだ良いのですが、キリ戸口から出るときは距離がありますし、その過程で、地謡座が視野に入ってきたりして、どうしても目指すところよりも手前になりがちです。

一つのヒントは、少し早めに縦板（舞台）に入って、緩い斜度で進みながら、縦板の中間を目指し、階が視野に入ったら急角度で正先に方向転換すること。（ただし直接に階をみてはいけません）

もう一つは、自分が目指すところよりも、半歩ほど踏み込んだ位置に進むこと。

このことは、かつて舞囃子の稽古をしていたときに教えられました。その時の舞囃子は大小前から舞う様式でしたが、師匠から、「大鼓と小鼓の間を目指すのではなくて、大鼓の左膝を目指したらどうですか」と言われたことが発端でした。

以上は舞台の横軸の位置のことですが、縦軸についても少々こだわりを持つべきだと思っています。

私は、縦板を2尺5寸ほど進んだところを目安にしていますが、曲によって、即ち、舞い始めの段階で、見せ場になるような所作がある曲は、少し高いところから舞い始めた方がよいのではないかと思っています。

思いつくままに曲名を上げれば、屋島とか放下僧小歌。田村キリや笠之段もそうかもしれません。

仕舞雑感（４）～ 1－③扇の扱い

仕舞雑感（４）～ 1－③扇の扱い

舞う位置に来たら右足で止まり、その右足を引いて下居しながら扇を手放しますが、扇を広げて舞い始める場合は、下居の姿（扇を閉じた状態）を一瞬決めてから、おもむろに、扇を広げます。

このときの注意点

1. 曲種によって扇を広げるスピードとか気負いが異なる。
2. 広げる扇の面が正面の客に見えるように。
3. 広げる扇の両端を結ぶ対角線を、概ね、身体を中心線に合わせる。

ついでながら、どのような扇で舞うか、それも結構大切な、ときには悩ましい選択になります。決まり扇でいえば、萌黄＝初番もの、紺＝修羅もの、紅＝鬻もの、紫＝狂ものとするのが原則とされていますが・・・。

三番目ものだからと言って、常に紅入りかというところでもなく、芭蕉は、紅が入らないもの、例えば老体向きの白をつかうとか。

白の決まり扇と言え、西行桜とか老体ものを始めとして結構使い勝手が良いように思います。

もう一つ、季節感が強く出ている曲に関しては、それにふさわしい扇を用いたいし、その逆は避けたいもの。例えば、春で言えば、桜川、百万、杜若など。秋では、井筒、松風、三井寺・・・。砧には、薄の絵柄が似合うように思います。

仕舞雑感（5）～1－④佇立その1

仕舞雑感（5）～1－④佇立その1

動きの少ない能の舞の中で、ときとして、単に立っているだけなのに、思わず息をのむような美しさを感じることがあります。

舞いは定位置から立ち上がることから始まりますが、それだけでなく、舞の途中で下居したあと、立ち上がることも多い。そして、その時の立ち上がりの様相の美しさ（動画）と、立ち上がった後の形（静止画）の双方に、微妙な技というか技巧の存在を感じます。

加齢により筋肉が衰える結果、又は、体脂肪が増えた結果、身体のバランスがとり難くなり、時に、立ち上がりはプロでさえも、みっともない姿をさらすことがあります。

しかし、そこは日本人が育ててきた舞台文化ですから、恥じることなく真剣に立ち上がる意思が伝わってくるなら、例えよろけながらも、見処からの評価を得ることは間違いありません。大切なのは、立ち上がる動作に心が込められているかどうかではないでしょうか。

2023年1月4日

仕舞雑感（6）～1－⑤佇立その2

仕舞雑感（6）～1－⑤佇立その2

兎に角、立ち上がったとします。そして先ず、足を揃えることに意識を集中します。その際に、左右の踵の感覚、つま先の開き具合は、曲趣によるのではないかと思います。

シテの役柄に応じての変化も。即ち、武将なのか上臈なのか、嫺やかな女性（若女）なのか、老体（尉）なのかで、微妙に変えた方が良いのではないか。更に、佇立している時の姿勢が微動もしないように努めなくてはなりません。

よく「臍下丹田」に力を籠めよといわれますが、私は、いまだに臍下丹田の場所が理解できません。昔、剣道を習っていたころ、「目の前の人から人差し指で突かれて、よろけるようではないかと」言われたことがあります。その時の姿勢が仕舞の立ち姿と似ているように思います。

私なりの解釈では、臍下丹田かどうか分かりませんが、意識の上で、身体の重心を下半身の方に移して、同時に、左右の肩甲骨の間隔を縮めるようにして前かがみにならないように心がけます。

もう一つ大切なことは、立ち姿は正面だけではないということです。舞は身体のすべての面を観客に見せる訳ですから、側身（横）の姿も意識する必要があります。丈長の三面鏡がなくても、ガラス窓の近くでチェックできます。

仕舞雑感（7）～1－⑥佇立その3

仕舞雑感（7）～1－⑥佇立その3

舞い始めに立ち上がったときの佇立の姿勢をそのまま維持しながら舞を舞うのは、能における特徴です。

その姿勢で、舞台をめぐるからです、身体的全方向を観客に見せることになります。

ですから、どのような角度からも、きちっとした姿勢を見せなくてはなりません。

維持すべき佇立の姿勢とは、私の理解するところでは、尾骶骨から頭蓋骨の頂点を結ぶ直線（体幹）を意識して、これを如何なる場面でも変えないことが基本です。

言い換えれば、背筋を伸ばすことは勿論のこと、首を縦にも横にも敢えて曲げないこと。

例えば、池や川を見下ろす場面でも、山や月を見上げる場合でも、首を上げ下げすることはありません。このような上下の動きは、頭から腰にかけての直線を維持しつつ、僅かにお尻を前後に突き出すに留めます。

例外的に、首を振って形を決める際のモーションとして、面（おもて、即ち顔）を切る（顔を右から左に強く振る）ことがあります。このときも首を真横に振る、つまり上半身の体幹を直線的に維持したままの型になります。

前回の補足：「臍下丹田に意識を集中することで、体幹を整えなさい」とは、若いころ剣道の指導者から口酸っぱく教えられました。しかし、私には臍下丹田の位置が分かりません。歳をとってきたので、臍下丹田かと思う、腹側の部分に、うっかり力を入れてしまうと、突如尿意を催したりします。

で、今は、仙骨（尾骶骨から数センチ上部の背骨）に意識を集中するようにしています。

仕舞雑感（8）～ 1－目線

仕舞雑感（8）～ 1－目線

舞台上で待っている人の「目」って、舞っている人が思っている以上に、目立つものです。

仕舞は、基本的には、面（おもて）をつける能の舞の抜粋ですが、面の目玉が動くはずもなく、従って仕舞にしても目玉を動かすことはありません。

舞の型で、遠くを見やったり、近くの池を見下ろしたりする姿勢の変化がありますが、つい目玉を動かしてしまいがちなので注意すべきです。

このとき、動かすのは目玉ではなく、首でもなく、上半身です。

では、瞬きはどうか。瞬きも目の動きの一つですから、本当はしない方が良いのです（実際に、仕舞を舞う時に瞬きを見せないプロもおります）が、これは生理的な必然ですから、必要最小限を心がけましょう。

私の場合、角トリ、差し込みを決めるときは瞬きするのをこらえ、顔の正面が、見所（正面、ワキ正面ともに）観客から見えないむきになったときに急いで瞬きをするように努めています。

仕舞雑感（9）～1－視野

仕舞雑感（9）～1－視野

私は、高校2年生から3年間ほど剣道をたしなんでいて、そのときの経験、就中、視野の持ち方が、舞を舞う上でとても役立っています。

例えば、相手の小手を撃とうと思って相手の小手に視線を向けたら、相手に気付かれてしまいます。ですから、特定の場所を見るのではなくて、自分の前方の全体を観ます。そして、このときの視野は、できれば180度であることが望ましい。

これは、仕舞を舞っているときと全く同じです。

加齢のせいかな今はやや視野が狭くなって、舞台での視野は、今は、160度くらいでしょうか。それでも角から小先近くまで来た時には、地の頭は勿論のこと、笛座から、目指す大小前まで視野に入りますから、対象までの歩行の軌跡を誤ることはありません。

視野を広げること、少なくとも、歩行中のほとんどは（例外も沢山あります）、広げた視野の中で移動することが肝要です。

2023年6月10日

仕舞雑感（10）～2－視野（補足）

仕舞雑感（10）～2－視野（補足）

熊本白謡会会友のK氏は、剣道の達人で、宮本武蔵の研究者でもあります。

氏によると、武蔵は著作の中で「一眼、二足、三胆、四力」を剣道の極意と位置づけているとか。つまり、武蔵は眼力が最も大事であると言っていますが、思うに、それを具体的に言えば、視野を広く持って、視野に入ってくる事象～動くものも、静止しているものも、且つは、それらの遠近感を感じ取って対峙すべきであると。

視野は、ある程度の意思を持たないと広くとれません。

ときどき反省することがあって、視野の矯正を心がけます。

まず、両腕を伸ばし、目の前に水平に突き出して人差し指を立てて揃えます。そして日本の人差し指の爪を同時に視ながら腕を横に移動させ、両耳のあたりまで指を視野に入れるようにします。

私の場合、180度までは無理ですが160度くらいの視野を得られますので、舞台上上がったときにその視野を維持するように努めます。

仕舞雑感（11）～ 謡との一体感（音はめ）

仕舞雑感（11）～ 謡との一体感（音はめ）

パリ・オリンピックの正式競技として認められた「ブレーキング」の話題がたびたび出ていますが、先日テレビで日本選手の活躍ぶりを紹介していて、そのなかで、仕儀の評価のポイントで最たるものは、バックミュージックに、動き、特に「決め技」がぴったりと合っているかどうか、即ち「音はめ」ができたかどうかであると言っていました。

仕舞も同じようなことが言えそうです。

但し、仕舞の場合は、音楽、つまり詞章に当てられている能楽としての旋律はブレーキングの旋律に比べたら極めて簡素、単純ですから、音楽よりも詞章に合わせる必要があります。言ってみれば、詞（ことば）はめ、乃至は、詩（うた）はめ、とでもいうべきなのでしょう。

羽衣クセの一節を例にとります。

・ ・ くものかよい **じ**ふきと**じよ**。おとめのすが**た**。しばし**と**どまりて**え** ・ ・

此処では、「太字・アンダーライン」のところで、形をはめなければなりません。即ち、順序別に言えば、**じ**=差し込み、**よ**=開き、**た**=右受け、**と**及び**え**=左、右と詰め。

仕舞は人に見せるものであるから、どうしたら見栄えがするのかを考えて、それを舞に取り込めなくてはならないと思うのですが。