

## 「スポーツ+演劇」

この度は、スポーツ+演劇にご興味を示して下さいまして心より感謝を申し上げます。  
まずは、私がこの組み合わせを推奨する理由についてご説明いたします。

私、福澤のスポーツとの関わりは、小1~高校3年まで野球で汗を流し、  
19歳でプロゴルファーを目指して10年間ゴルフの世界で汗を流し、  
30歳でプロゴルフトーナメントキャディに転身し、3年間専属キャディとして  
日本全国を巡り、プロの世界で生きてまいりました。その後、一念発起で芸能の世界へ。  
まあ、我ながらなんとも形容しがたい、おかしな人生ですが…(笑) それはさておき  
そんなおかしな人生を真剣に生きてきた中で、確かなものを得てまいりました。

演劇とスポーツは、一見かけ離れた存在に見えますが実は互いがリンクしてるかのように  
共通点が多く、運動力学、持久力、瞬発力、身体のコントロール、集中力、自己管理術、  
プレッシャーとの共存、対応能力、チームワークなど…。

それとは逆に、  
スポーツに携わる皆様から見れば、役を演じる感情を表現する必要はない。運動ではない。  
コミュニケーションは必要ない。対戦相手がいない。勝敗がない。観客に見せる為にやっていない。  
と思われることと存じます。  
ところが、演劇の世界に入ってスポーツでは想像もしていなかった  
「これが早くに分かっていればもっと強い選手になれた」驚きの発見が多々あります。

ごく一部ではありますがご紹介させていただきます。

一番の共通点は、常に結果が求められ重責の中でプレッシャーを受けている点です。

役者のお仕事は、舞台ならば何月何日日本番でオファーを受けるのですが、本番終了までは  
生命に係る事態が発生しない限り代打が許されません。

個人の本番欠場は = 試合そのものが無くなることを意味します。

私も肉離れや腸炎、風邪で高熱が出た日もありましたが、それでも  
本番が終わるまで逃げることも止めることもできません。最後まで責任を全うする経験をしてきました。

皆様におかれましてもチームの為、ファンの為、自身の為に身を犠牲にして試合に臨んで  
おられることと存じます。

スポーツは、対戦相手が違えども同じ環境で試合を行います。  
(もちろん同じ環境だからこそその難しさはございます)  
お芝居の世界は、作品をゼロから作り上げていきます。ルールも身体の使い方  
考え方、技術、環境もゼロからスタートします。

面白く例えるなら、今日は野球の試合に出場して次はクリケット(笑)みたいな感覚です。  
またその次はトランポリン…と全く初めての世界に身を投じます。

そして、一番困難なのは、役 = 自分ではないということです。  
ここは、スポーツとは大きく異なります。  
極端な話、地球上の人類の誰かを生きるということです。時には人ではないモノもありますが(笑)

自分の身体を使って役を生きるのですが、自尊心と自我がある自身を、役の生き方に嘘のない感情で生きるのです。例外もあり役を自分に引き寄せる役者さんも存在します。ゴルフならクラブを使ってショットをします。そのクラブが自分の体にあたり、道具である身体を自由にコントロールしなければなりません。

自分ではない人物を役の性格、行動パターン、話し方、癖に至るまで自由にできる特殊な能力を求められます。

ここで一番苦戦するのが、新しいルールが体に浸透するまでに初めて手にした道具(身体)を使いこなせるまでの違和感とかなり格闘します。

さらに自尊心と自我がある自分の中に他人の思想、言動、性格、しゃべり方などがまるで体に異物が混入したかのように拒絶が起こります。

それを可能にするには、自身の性格を隅々まで知り尽くす必要があり、数多ある人物像を時にはグローブの使い方を時にはスキーに履き替え、またある時はF1を操作と、今まで体験したことのない心と体の使い方を短期間で常にマスターする必要があります。新しい技術、道具(心と体)を短期間で身に着け、逃げられない空間に出て結果をだす。

皆さんも経験があるかと思います。新しい練習や道具を短期間でマスターして即座に本番で試すのはとても勇気がいります。それを毎回行くと想像してもらえればわかりやすいかもしれません。その時に発生するのが

『プレッシャー』です。

そう緊張です。

これが厄介なもので、頭を真っ白にし、体の自由を奪い、練習してきたことを一瞬で不意にしてしまいます。ふとした瞬間に神出鬼没に現れます。

役を演じるにあたってこの緊張を克服しないと自由な感情表現と良いパフォーマンスは出来ません。

ですが、TVや映画、舞台上で演じる役者さんを見て皆さんは、どうお感じになりますか？自由に生きていると思いませんか？

時には楽しく、苦しく、悲しく、バカになったり、死んだり(笑)

よく思われがちなのは

「それは、好きでやっているから」とか「人前が出るのが得意」だとか「変わり者」なんて(笑)色々な捉え方があって面白いのですが、因みに私は、以前は極度の人見知りでした。

ご察しの通り、そうであったとしても緊張は別物です。(中にはしない人も存在します)人前で結果と責任を求められる場所にはプレッシャーは付きまといます。

でも自由に生きて見える役者さんはどう克服しているか気になりませんか？

もし、感情を自由にコントロールできる術や緊張との向き合い方、性格の幅や器が広がったら面白いと思いませんか？

役者のスキルにはちゃんとした理論と訓練がそこには存在します。

これが最初の入り口です。

是非、演劇的要素を取り入れて限界を超えてみませんか。もっと驚くような理論と体験をご用意してます。

重要な共通点は、結果が求められる環境でパフォーマンスを観客の前で行うということ。

私は、

長きにわたり、結果を求められる勝負の世界、プロの世界に身を置いてきました。  
他者が経験できない多くの失敗から膨大な情報と分析能力を獲得したこと。  
団体の野球、個人のゴルフ、そして団体、個人の総合力が求められた演劇を学んだこと。  
ゴルフの世界でコーチを経験。  
演劇の世界で演劇講師として多くの子供から大人までレッスンをしてきた実績。  
特殊な経歴と経験から生まれた、スポーツと演劇の他の人が気づかない  
意外な共通点の発見。そして独自の新しい理論を展開できたこと。  
クレーム研修や演劇理論、コミュニケーション論、緊張とパフォーマンスの関係性や  
身体のコントロール、性格の分析、性格の変革、自己分析自論、の修得。  
多くの体験から得た膨大な失敗から学んだ確実な答えを準備しております。

これらを経て、

共通点である己の身体を使って『人前で』良いパフォーマンスを実行するにあたり  
その結果が求められる環境を上手に乗りこなす方法論として

「個性の尊重」

「社会が生んだ”緊張の勘違い”からの開放」

「どんな状況でも受け身を取り究極のプラス思考で乗り切る身体作り」

「個性を尊重し個性を磨くが、エゴにならない団体バランスを養う」

「性格は変えられる・・・変えた結果、自我の崩壊ではなく器の変化」

「本番に強い人、弱い人、カギを握るキーワードは【失敗の捉え方】にある。」

「食事は、本番の好不調から導き出す。朝カレーがあなたに合うとはけして限らない」

「環境を受け入れることで力が変わり、見られること注目されることは当たり前になる」

「人見知りや性格を言い訳にしている自分とオサラバ」

「集中は五感と肉体バロメーターでコントロールできる」

以上、スポーツに必要な新しい切り口として

演劇の持つ面白さと視点を交え、皆さまとの出会いを楽しみにしています。

その他、「マスコミの批判、やじが、『言葉とは何者か』を知ること苦にならない」

「プレッシャーの反動で起る、依存とのバランス」

「性格の分析論」

「感覚と理論。どちらも欠けてはならないその理由とは」

などもご用意してます。

## 講義の料金と時間について

料金に関しては、参加人数、個人などなど、皆様のご予算、ご都合に対応いたします。  
初回限定の体験特別料金も準備しております。まずは、お気軽にお問合せください。

### 基本料金として

#### 一般(アマチュア)

団体レッスン:(5名以上申し込み)1時間 1,500円/1人(学生は1,200円/1人)  
団体レッスン:(5名以上申し込み)2時間パック 2,500円/1人(学生は1,500円/1人)  
団体レッスン:(5名以上申し込み)3時間パック 3,000円/1人(学生は1,800円/1人)  
但し10名以上ご参加の場合は10名分の金額しか頂きません。例)30名でも10名分の料金

個人レッスン: 基本2時間パックのみの受付となります。  
個人レッスン: 2時間パック 7,000円(個人は学生も同じ)  
但し個人競技の学生は、2時間パック6,000円  
時間延長をご希望の方はご相談ください。

- 注1)団体も個人もイベント(1日)保険等にご加入を義務付けさせていただきます。  
加入方法と保険料は各自もしくは団体の代表様で加入をお願いいたします。  
事故、ケガ、病気など万が一の事態が発生しても責任を負いかねますので、  
必ずご加入頂きますようお願い申し上げます。  
必ず確認をさせていただきます。未加入の場合は講義ができませんのでご注意ください。
- 注2)学生は、高校生までとさせていただきます。
- 注3)会場のご準備をお願いいたします。公民館、会議室、体育館等、声を出して体を動かします。  
ご近所にご迷惑が掛からない場所をお選びください。
- 注4)その他、交通費は別に頂戴いたします。金額につきましてはご相談ください。  
「ふるさと応援」として、筑豊地区の皆様には交通費は頂きません。

#### アスリート(プロ)

一般とは内容が異なり、個人データを作成し プロ仕様の特別レッスンとなります。  
料金は、要相談で承っております。まずは、お気軽にお問い合わせください。

モニター募集は、プロもしくはプロを目指す団体、個人が対象です。  
審査を行ったのちに選考させていただきます。ご了承ください。

office・SUN9では、安心安全な地域社会を目指し「豊かな心」をテーマにしたプロジェクトです。  
企業の皆さま、地元の未来ある子供達の応援をよろしくお願い致します。  
スポンサーを募集しています。

全てのお問い合わせはoffice・SUN9ホームページ「Contact」へ移動してご連絡ください。

## オフィス・サンきゅう

代表

**福澤** **究**  
=FUKUZAWA KIWAMI=

福岡県出身

俳優

アクティングトレーナー

クレーム研修・講師



©2016 by office・SUN9

\* 映画、ドラマ、舞台、CMに多数出演

\* ワタナベエンターテイメントスクール福岡校 講師

\* 株式会社CGE 臨時講師

\* テアトルアカデミー福岡校 臨時講師

\* NTTドコモ(九州、関西)～お客様クレーム対応研修～お客様役、アドバイザーとして6年間従事。

\* 野球歴12年

\* ゴルフ歴20年

\* トーナメントプロキャディー3年

\* 演劇歴12年

出演履歴はoffice・SUN9ホームページ『Data』をご覧ください。