

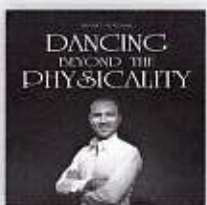
マッシモの ダンス・メンタル トレーニング

ベストクオリティを求めて

第1回目「まえがき」

本の表紙には著者の思いが宿っているのではないのでしょうか？ ブラックプールでこの本を見つけたとき、私は1ページも開くことなく、そのままレジに足を運んだのでした。そして後日、その判断に誤りがなかったことを確認したのでした。この本を通して著者が語るのは、一般的な「ステップの仕方・踊り方」のハウツーものではなく、メンタル面を語り、自己啓発的な内容です。読者はページを開くごとに心の高揚を覚え、かつ、勇気を与えられることでしよう。

翻訳・文 / 神元誠・久子



「DANCING BEYOND THE PHYSICALITY」

マッシモ・ジョルジアンニ著。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。

もらうかということでした。そこで皆さんを、目には見えない、心の中の旅にお連れたいと思います。観客に披露するパフォーマンスを最終段階とするなら、この内面の部分は、まだ控室に在る段階です。控室で行なうメイクアップは何か、それを理解してもらい、その上で、あなた独自の踊り方を発展させていくお手伝いをしたいと思います。

花が開花したり子供が誕生したり——こうした感動の瞬間のように、私は、目に映る物とは、様々な要因が織りなした結果の完成品なのだと思っていますので、目には見えない何かに気付いたとき、本当にゾクゾクします。それはちようど、レオナルド・ダビンチの絵を見て、「素晴らしい。けれど、ダビンチが考えていたこと、感じていたことを誰も知らないじゃないか」というのに似ています。いったい彼はモナリザを描きながら何を考えていたのでしょうか？

なぜモナリザだったのでしょうか？ 観る人に何を考えて欲しい

モチベーションが削り出されたいなければなりません。そのためには、自分自身のことをもっと知る必要があります。私はこの本を書くことで、感動とは何かとか、以前に考えていたことなどがより鮮明になりました。ダンスで目に見えないもの、つまり、その目に見えないものと私たちの体が一体となって形作るものは何なのか、ということが見えてきたのです。

この本では、私が、ダンサーなら当然自分自身に問いかけるべきだと考えていることを取り上げています。もしあなたが、自分自身の動きを模索しているのでしたら、どうやって（HOW）動くかではなく、なぜ（WHY）動くのかを、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちが、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

かったのでしょうか？ あるいは、何を考えて欲しくなかったのでしょうか？ 色の混ぜ合わせ方はどうだったのでしょうか？

できるなら時を戻し、ダビンチ自身に尋ねてみたいものです。しかし結局のところ、私たちにできることは、完成品（この場合は絵画）を見ること、そして、自分の判断に委ねることだけなのです。同様のことがダンスのケーブルにも言えます。 どうしてその表情にするの？ どうしてそのポスチャーを取るの？ その動きを速くする／遅くする理由はなに？

彼女がどこまで動けるか、知っている人は誰？ 彼の踊り方に彼自身が納得しているかどうかなんて、誰が分かりますか？

使うステップが全く同じでも、ある人には受け入れられ、別の人には受け入れられないのはなぜなのでしょう。そこで、この疑問が湧いてきます。それは、美的観念の違いからそうなるのだろうか、と。しかし、決してそうではありません。私が思うに、私

ずしも見た目が良くなるかは限りません。しかし、自分のことを心から良く思ったとき、外観は必ず良い方に変わり、ゴールがより鮮明となり、人間関係さえも良くなるのです。

執筆中、私はどのページを書いても興奮しっぱなしでした。その興奮が、そして私が抱く強い好奇心と情熱が、この本を通してあなたにも伝わらんことを願っています。そうしたエネルギーには、決して手で触れることはできませんが……。

皆さんが、楽しく読んでくださることを願っています。

次回は「第1章イリュージョニスト」をご紹介します。

Massimo Gioggianni

パートナーは同じくイタリア人のアレクシア・マンフレディーニ。主な戦績は、'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年全英選手権3位、'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を機に引退し、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。



マッシモ・ジョルジアンニ & アレクシア・マンフレディーニ (2012年7月に東京・有明で行われたワークショップ「ワークアスファイア」にて)
撮影 / 石川剛

今回スタートした5回連載のこのコーナーでは、マッシモ・ジョルジアンニ氏の考え・哲学を書籍から抜粋してお届けいたします。

目次

- まえがき
- 第1章 イリュージョニスト
- 第2章 必要性
- 第3章 信念
- 第4章 心の状態
- 第5章 言葉の力
- 第6章 すでに、あなたの中にある
- 第7章 何をしたいかに集中せよ
- 第8章 内から外へ
- 第9章 相手と組む

たちが目にするものは、それは、その内部で起きた一連の行為の結果として現れた外側の部分だということです。

何かをしようとする意志は美意識より強く、情熱はテクニックより強大なのですが、こうした話題に触れる人は、ごく稀です。ダンサーたちが踊りを直される時、殆どの場合は動きをベースに直されます。

しかし、直される動きの裏には、ダンサーの深層に潜むそれなりの理由があることを、私は経験から知っています。レッスンをしながら、そうした深層部に触れていくと、ダンサーは技術的にも上達し、パフォーマンスが良くなり、ポスチャー

第10章 バッション
第11章 敗れてトライする勇氣
第12章 理解すべき最初の1歩

原書はトータル161ページからなり、右がその目次です。1回目の今回は、彼の思いがぎつしり詰まっている「まえがき」を紹介いたします。

まえがき

私は、誰もが無限の才能を持っていると固く信じています。残念ながら、才能が十分

は綺麗になり、より自分のことを感じるようになります。そうすると、自分自身が今、目になっている物の一部と化しつつ、自らの動きを削り出すので、そこから生まれる表現や誠実さには、心の底から感動を覚えます。

言葉は触れることができないものです。フィリリングにも、信念にも、欲求にも、人間関係にも、マジックにも、想像力にも、情熱にも、決意にも、誠実さにも触れることはできません。でも、そうしたものがあなた

と一体になると、忘れたい動きが削り出されることを保証します。心描きする、あなただけの動きとなることを。

私たちがの体の中には何でも知っている——そうした場所があります。極端に言えば、踊る前から踊り方を知っているとも言えます。ただ私たちが、その場所に耳を傾けることも、その重要性や素晴らしさを認識しようともしていません。

目には見えない不思議なエネルギーがあります。それは目には見えませんが、私たちはそれがあることを感じています。そのエネルギーは私たちの内部でカクテルのように作られ、肉体との共演で表現されるのです。

私たちは、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちは、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちは、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

私たちは、実際に踊り出す前にダンスを踊っており、それが美しいかどうか、すでに自分自身でジャッジして知っています。ダンスはまず、自分の内部で踊り始めていなくて、はならず、体の外側での動きを起す前に、体の中で

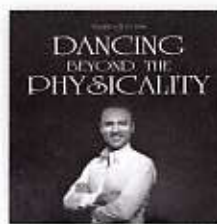
マッシモの ダンス・メンタル トレーニング

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ましたと思います。今回は第1章から2章の初めまでを抜粋してご紹介しましょう。

翻訳・文／神元誠・久子



「DANCING BEYOND THE PHYSICALITY」

マッシモ・ジョルジアンニ著。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。

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を見せる絶妙のタイミングも、その効果も知り尽くしているということだと思います。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ながらも、騙され、驚かされ、引き込まれてしまうのです。

意識を絶え間なく持ち続けなければなりません。ダンサーもイリュージョニストのように、観衆に対してどのような効果をもたらしたいか、明確な考えを持っていないければなりませんし、その考え通りの結果が出ることを予想していなければなりません。そうした考えなしに観客の気持ちをとらえることはできませんし、とらえられなければ、成功したとは言えません。

その瞬間を待っている時間が、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った物が現れ出てくるのです。それはあたたかも、やろうとすることをずっと引き延ばしておいて、最後の最後に観衆に見せるというのに似ています。その間、何が起るかを観客に想像させておいて、それから、観衆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。

目次

- まえがき
- 第1章 イリュージョニスト
- 第2章 必要性
- 第3章 信念
- 第4章 心の状態
- 第5章 言葉の力
- 第6章 すてじ、あなたの中にある
- 第7章 何をしたいかに集中せよ
- 第8章 内から外へ
- 第9章 相手と組む
- 第10章 パッション
- 第11章 取って代わらざる勇気
- 第12章 理解すべき最初の1歩

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

リュージョニストにしたのは、ダンサーもイリュージョニストもやっていることが似ていると思うからです。どちらも効果を狙い、その効果が最大限に得られるパフォーマンスを探し求めるからです。ダンスにおいても、特にペアで踊る場合は、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、カップルがホルルドを崩さないようにしながら、また、動きが自然にならぬようにしながら、何をしようとしているかを。

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、びつくりさせて驚かす——それ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、一つだけ見落とせない違いがあります。それは、ダンスにもイリュージョン同様、マジックはありますが、ダンスの場合、踊りの間がマジックなのです。ですから、ダンサーたちは踊っている間中、自分たちがしていることへの

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、びつくりさせて驚かす——それ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、一つだけ見落とせない違いがあります。それは、ダンスにもイリュージョン同様、マジックはありますが、ダンスの場合、踊りの間がマジックなのです。ですから、ダンサーたちは踊っている間中、自分たちがしていることへの

その瞬間を待っている時間が、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った物が現れ出てくるのです。それはあたたかも、やろうとすることをずっと引き延ばしておいて、最後の最後に観衆に見せるというのに似ています。その間、何が起るかを観客に想像させておいて、それから、観衆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。

(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か、その価値を感じ取ることが重要です。私なら、単に振り付けがそうだからといって足を上げるようなことはしません。しかし、その目的が、持ち上げた足のストレッチを見せることだとか、足先からエネルギーが果てしなく流れ出る感じを演出するのでしたら、きつと振り付けに従うでしょう。観衆をずっと惹きつけているのですから。

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ドバックに直結している言葉なのです。コミュニケーションを取らないようにすることは不可能です。大切なのは何をコミュニケーションするのです。私たちダンサーも、イリュージョニスト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せん。彼らは確実に「トリック」の結末に自信を持っていきますし、観客がどのように反応するかも知っています。観客の気持ちを説き切らず、呆然とした表情まで想像しています。そうなることに微塵の疑いも持っていない。そうでもなければ、期待する結果は得られないことではない。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。

その場合、踊りがリズムに合っているかとか、真つ直ぐ立っているからOKだとか、そんなことではありません。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。踊っている最中の、あなたの狙いの中にあるのですから。

あなただけのマジックを試してみよう。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。観衆に感じ取って欲しいことを考えたいでしょうか。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っきり認識しましょう。心を静かにして座り、自分が踊っている場面と観衆の反

では、この事実をダンスにおけるカッ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がばかりを考え、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過している点です。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深いからなのです。

ダンスとは表面的には無言であっても、肉面的には決してそうではありません。ですから、踊っているとき、あなたの内面では、その動きに関

自分が自分自身の観客とな

この続きはどう展開するのでしよう? 次回をお楽しみに!

この続きはどう展開するのでしよう? 次回をお楽しみに!

この続きはどう展開するのでしよう? 次回をお楽しみに!

シンプルなことにも イリュージョンはあるのです

この続きはどう展開するのでしよう? 次回をお楽しみに!

この続きはどう展開するのでしよう? 次回をお楽しみに!

Massimo Gioganni

パートナーは同じくイタリア人のアレッシア・マンフレディーニ。主な戦歴は、'97年UK選手権8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年全英選手権3位、'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を機に引退し、現在はダンス・コーチ、コーチング、企業向けアドバイザーとして活躍中。