

はじめに

子どもが「俳優になりたい」と言う。「どうして俳優になりたいか」と問われると、何と答えていいかわからない。

ゴードン・クレイグいわく、「俳優になりたいという欲求は、想像の世界に生きたいという欲求であり、大空高く舞いあがりたいたいという欲求だ」。

想像の世界に生きるということは、舞台上で相手役を目の前にし、どうしても恋人と思えて胸がドキドキすることである。多くの俳優は恋に落ちているかのように振る舞う。想像の刺激に対して現実的な反応を起こすことができなければ、俳優の喜びはない。大舞台であれ、旅回りであれ、想像の世界に身も心も投げ出して生きてこそ、生きている喜び、感謝、愛を享受し、「ああ、これこそが自分らしい生き方だ」と知るだろう。

キューブラ・ロスは言った。この社会で成功を取めた人たち、名誉も地位も財産も手に入れた彼らが、死の間に臨んで、「もっと自分らしく生きたかった」と言う。「自分らしく生きる」とは、教え込まれた考え、習慣、モラル、心情、これらをすべて脱ぎ捨てて、子どものままだったときの無垢な自分に戻ることだ（俳優の訓練とは、子どもになることだと言われる）。

感受性を全開にし、喜怒哀楽のすべての感情を受け入れて表現し、あなたの行きたい方向に迷わず突き進むことだ。

あなたの望みが俳優を目指すことなら、そして、高く舞いあがりたいのなら、あなたは想像の世界に生きなければならない。この巨匠たちの残した 306 の練習課題が、遠く高く羽ばたくための指針になるだろう。1日1題、向き合っ手をつけても、1年で終了する。偉大な巨匠たちの残した、これらの課題を実践することによって、演劇の本流を泳ぎ始めることになるだろう。十数年前、この本を手にし、読み終わったときに、是非、日本語に訳して出版したいと思った。

その理由は、スタニスラフスキーはじめ、ワフタンゴフ、マイケル・チェーホフのライフ・ストーリーが、非常に簡潔にわかりやすく書かれているためだ。また俳優にとって、演技術を身につけるために、これほど具体的で実践可能な本はない。著者のメル・ゴードンの、才能と演劇に対する情熱、努力の賜物にほかならない。当時、この本を出版することを彼に約束した。

著者の同意を得て、ザ・アクターズ・スタジオのメソッド・アクティングの観点から、本の各章に注釈を入れさせていただいた。所々、私個人の体験談も入っているが、若い俳優諸君の演劇に対する情熱と理解に、参考になればと願うのである。

今回、出版に当たって、晩成書房の水野社長が、私の意向を受け入れ、無条件に快く引き受けてくれた。明知舎の岡部雅代社長は、私のワイフ、ミュキ・ヒラノのかけがえのない親友であり、今回の出版に当たって、すべての業務を全面的にサポートしていただいた。そして、私の生徒の百瀬順子は、私の勝手気ままな性質に、四六時中、パソコンを携えて、付き添ってくれた。

この場をお借りして、苦難な時代に私をアメリカに送ってくれた姉、異国の地での生活を心身両面で愛情豊かに支えてくれた先妻のヨシ・イトウに、すったもんだの青春をともに過ごしたザ・アクターズ・スタジオの仲間に、そして最後に、全く無知な私を演劇芸術の真髄に導いてくれたリー・ストラスバーグに、限りない感謝の念と尊敬を。これらの人々に心からお礼を申しあげる次第です。

この二十数年間、演技術と人間性のすばらしさの追求に、ともに手を携えて歩んできたソウルメイトのミュキ・ヒラノに、言い尽くせぬ愛と感謝の気持ちを。

ゼン ヒラノ