

edu 習い事最前線



天才子役トレーナー  
藤家さっこ先生に聞く

「表現力」「共感力」「集中力」  
アップメソッド

「自分」を出せるようになる、習い事があります



「うちは、子役を目指しているわけじゃないから」というママも必見！  
自身も子役・役者だった経験をもつ藤家さっこ先生の演技レッスンが、「子役以外の、一般の子どもたちも伸ばしてくれる」と話題を呼んでいます。  
ゲーム感覚で体や頭を動かし、五感をフル活用することで表現力や集中力が高まるという、ユニークなレッスン現場に密着しました！



ナー・藤家さつこ先生のワークシヨップには、プロの子役ではない、一般の子どもたちも多数参加していました。

「学校の先生に、注意力がないと言われて。集中力が身につけばと、参加しました」という小1女子のママをはじめ、「友達に自分の意見をなかなか言えない」（小1女子のママ）、「言葉遣いがひどいので、人

の気持ちがわかる子になってほしい」（小4女子のママ）など、参加の理由はさまざま。ブログや著書（33ページ）でさつこ先生の存在を知り、そのレッスン方法に、興味が湧いたといいます。

「当初はプロの子役向けの

さつこ先生のレッスンで、

「いちばんいい自分」を出せるように。

レッスンのみだったので、親御さんから、国語の成績が上がった、集中力がついたなど、演技力以外でも子どもが伸びたという報告が増えています。人の気配に敏感になって、不審者から身を守れたという声もありました」

子役だけではもったいないの思いから、一般向けのワークシヨップにも力を入れるようになったというさつこ先生。噂のレッスンは、人間の生理学や脳の働きをベースにしているのだそう。

「遊び感覚でできるメソッド



「初対面の子に対しても、ちゃんと目を見て話すことができた」「楽しくて、あっという間に終わっちゃった」など、参加した子どもたちも大満足の様子。

を行って、子どもたちの五感を刺激するんです。笑おうと思ってもうまく笑えない子ども、楽しくて笑っていれば、いつのまにか本当におかしくなってくる。それと同じで、体が動けば、心が動き出します。するとおのずと感情が解放されて、自分の気持ちを表現することが苦ではなくなってきました。子どもたちの表情も、イキイキとしてくるんですよ」

**さつこ式メソッドで、  
わが子が変わった**

さつこ先生は、今や子役界ではカリスマ的存在の演技トレーナー。子役の登竜門で知られるミュージカル『アニー』では、2年連続で主役のアニー役

を輩出しました。

「初めてレッスンを受けたとき、すごい先生を見つけたと思いました」とは、アニー役に抜擢された飯塚萌木ちゃん（当時小4）のお母さん。

「言われたことを、言われたとおりやるのが得意だった娘が、自分の頭で考えるお芝居ができるまでに変わりました。おかげで自信もついて、本番では、いちばんいい自分を出せるようになったんです」次ページからは、なぜ、さつこ式メソッドが子どもを伸ばすのか、育脳メソッドの第一人者・林成之先生とともに、そのヒミツに迫ります！



過去にアニー役を射止めた飯塚萌木ちゃん（現在は中3）。普段の生活でも、自分で考える習慣が身についたそう。

「心を動かすメソッド」に共感。  
ウチの子に必要なだと感じました。

## 「心を込める訓練は、 子どもの才能を引き出します」

以前から、林先生の提唱する「育脳メソッド」に関心を寄せていたさっこ先生。  
自身のレッスンと子どもの脳のしくみについて、知りたかった疑問をぶつけてもらいました。

藤家さんのメソッドが、  
「心が伝わる脳」を鍛えているからですよ  
(林先生)

教え子の子役たちは  
みんな、学力も高いんです  
(さっこ先生)



同じ練習の繰り返しで、  
子どもの脳は鍛えられる

藤家（以下藤） 今日林先生にお会いするので、勝負服に着替えてきました！（笑）

——そういえばさっこ先生、レッスンのときはいつもその勝負服ですね。  
林 勝負服は、脳科学的にも理にかなっているんですよ。人間の脳には、正誤の判断をしたり、物事の筋道を通す機能のベースとなる、「統一・一貫性を好む」という本能があります。「環境が変わると力が発揮できない」という現象は、この統一・一貫性の本能が働かなくなるせい。反対に、藤家さんの勝負服のように、「いつもと同じ」という環境の統一・一貫性が保たれると、脳は力を発揮できるんです。

藤 本番で緊張すると、思うように実力が出せないのは、脳のしくみによるものなんですね。

林 この統一・一貫性の本能を鍛えるには、子どもの場合はとくに、同じ遊びを何度も繰り返すこと。そうすることで、微妙な違いも瞬時に見抜くことができるようになります。習い事も同様で、同じ練習を繰り返すほど、才能は磨かれていきます。脳科学的見地では、「練習を重ねる」というの

は、決して根性論ではないんですよ。  
藤 なるほど。子役の場合もオーディションなど、緊張せずに実力を出しきる力が必要ですよ。

——藤家さんは、子どもたちにどんなアドバイスをしていますか？

藤 緊張すると、どうしても体が固まって、重心が前のめりになってしまふんです。なので私は座り方を工夫して、姿勢を正す指導をしています（メソッド1参照）。「身体が変われば、気持ちを作る」というのが、私のレッスンのモットーでもあるので。

林 姿勢というのは、脳にとって非常に重要な要素です。藤家さん、あなた、観察力がとても鋭いですね。

藤 えっ、本当ですか（汗）。経験上、姿勢がよくなると視野が広がって、自分の体の状態を客観的に感じる事ができると感じていたので……。

林 正しい姿勢になると目線が水平に保たれるので、距離や形、位置関係など、物事を正確に理解することができます。この水平目線は、「空間認知脳」といって、相手の行動を先読みしたり、間合いを計ったりなど、演技をする人には欠かせない能力と密接に結びついています。姿勢の悪い人は、そもそも「ゾーン」に入ることができないんですよ。

さっこ式  
メソッド

1日1~2回、1分

## 集中力が上がる座り方

集中力が  
続くようになった

**額** 額に手を置いたり、離したりして、手のぬくもりが残っていることを感じましょう。

**目** 目の奥をゆるめ、開くようなイメージで。視界が広がっていくような感覚を意識して。

**鼻** 鼻から入ってくる空気の流れを感じましょう。吸った息が肺を通過して、鼻に戻るのを意識します。

**足** 足は地面にしっかりとつけます。足の裏や指で、地面を感じてみてください。

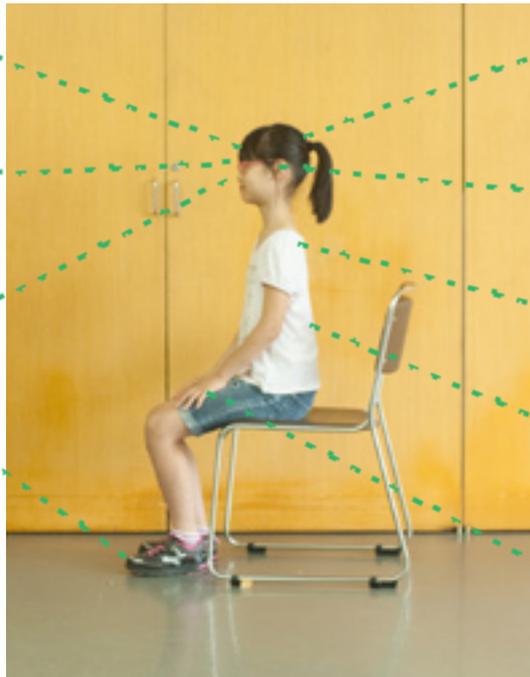
**頭** 頭の上に手を置いたり、離したりして、手のぬくもりを感じてみましょう。

**耳** 意識して「聞く」のではなく、自然に聞こえてくるよう意識を集中して。

**肩** 肩、胸、おなかから意識的に力を抜きます。わからなければ、イメージだけでもOK。

**背中** 背骨がS字を描くよう意識して。坐骨も地面に対して水平になるように。

**手** 指先の一本一本を意識。一度、指を力強く開いてからゆるめると、意識しやすくなります。



本番で  
緊張しなくなった

大切なのは、自分の体を意識して座ること。もうひとりの自分が自分を見ているようなイメージで。イスには浅めに腰かけて、目線は水平に、背筋を伸ばしましょう。手は楽にして、ひざの上に。

空間認知脳を磨くと、  
相手の気持ちがわかるように

藤 ゾーン、ですか？

林 そう、ゾーンとは、集中力が極限に達して、実力以上の力を発揮できる状態のことです。一流選手の間でよく使われる言葉ですが、この状態に入ると、目をつぶっていても、自分の体の状態がよくわかるんです。

藤 そのゾーンは、「なわばり」に近い感覚ですか？

林 なわばりとも言えますね。

藤 じつは私、レッスン前のウォーミングアップで、「目をつぶって、人につづかないように歩きまわらう」というメソッドを取り入れているんです（メソッド2参照）。そのとき、「目をつぶって、両手を広げた範囲を自分のなわばりだと思え」とも教えています。すると、人が近づいてくる気配がわかるようで、1年くらい経つと、どこに誰ちゃんがいるのかまで、当てられるようになるんですよ！

林 とても具体的で、いいメソッドですね。遊びながら、いつのまにか空間認知脳を鍛えることができる。

藤 不審者の気配を察して、いち早く逃げる事ができたという子もいました。そういう危機回避能力って、空

間認知脳につながっていたんですね。納得！

——人の気配に敏感になったり、集中力が高まると、演技をするうえで、どういうメリットがあるんですか？

藤 人の気配に敏感になると、場の空気というか、相手の気持ちを読み取ることができるようになります。たとえば「大丈夫だよ」と言われたとき、本心から言っているのか、それとも適当に言っているのか。そういうことも感じ取れるようになりますね。

——さっこ先生のレッスンを受けて、「友達やまわりの人とのコミュニケーションがうまくなった」という声も多いそうですね。

藤 相手の立場に立って考えるということは、演技をするうえでも、とても大切なことなんです。人のセリフをただ聞くのではなく、相手がセリフを言いやすい状況を作ること必要。なので、相手の立場に立つ訓練をしています。AとBの役があったら、Aの役を演じた後、今度はBの役を演じる。そうすると、それぞれの気持ちが変わるし、「こういうセリフの言い方をすれば伝わりやすい」とか、いろいろな気づき生まれるんです。

林 それは、いじめ対策で僕が提唱している解決方法と同じですね。いじめ

反射神経がよくなり、  
人の行動が読めるようになった



さっこ式  
メソッド

3

いつでも好きなときに  
瞬間ポーズゲーム

2人以上で行うゲームです。リーダーを決め、なるべくマネしづらいような難しいポーズをとります。そのあと、「はいポーズ！」のかけ声で、ほかの人は瞬時に同じポーズをマネします。

人の気配に敏感になった



さっこ式  
メソッド

2

1週間に1回×15分

目を閉じて、  
ぶつからないように歩く

両手を横に広げ、その幅の前後左右は「自分のなわばり」と意識します。そのまま目を閉じて、歩いてみましょう。次第になわばりに人や障害物が入ってくるのがわかるようになり、ぶつからずに歩けるようになります。

「演技をすること」は、  
脳に刺激を与える気がして。

(さっこ先生)

が起きたら、まず立場を入れ替えて、どう思ったのか、どうすれば解決できるのか、それぞれ意見を言わせる。その場で解決できたと聞いています。

——どちらも、学校では教えてもらえないメソッドですね。

習い事で大切なのは、  
「心を込める」訓練

林 素晴らしい演技を見ると、人は感動しますよね。それは、なぜだと思えますか？

藤 脳のしくみによるものでしょうか？

林 そうなんです。ちょっと専門的な話になりますが、素晴らしい演技を見て感動したとき、人の脳では、「A10神経群」という感情中枢を介して、「同期発火」という現象が起こっているんです。観客と俳優の脳をつなぐ回路は存在しませんが、それぞれの脳神経細胞が同期発火を起こすことで、「気持ちが一いつになる」。だから、感動するんですよ。

藤 なるほど。では同期発火には、どんな訓練が有効ですか？

林 いい質問ですね。ひとつ目の答えは、相手の脳に入る会話をすること。なでしこジャンプの佐々木監督

## 林 成之 はやし・なりゆき

脳神経外科医、日本大学大学院総合科学研究科教授。日本大学医学部附属板橋病院救命救急センターにて、多くの重篤な患者の命を救う画期的な治療法を開発。スポーツや教育など、多方面にわたる社会貢献でも知られる。

### 子どもの才能を引き出す育脳メソッド

『eduムック 林成之先生の  
文武両脳の育て方』

林成之／著 小学館933円(税別)

## 藤家さっこ ふじいえ・さっこ

演技トレーナー。2児の母。桐朋学園大学短期大学部芸術科演劇専攻卒、劇団青年座研究所卒。人間の心理・生理にもとづいたレッスンを話題に。映画やドラマ、舞台など、多数の子役を輩出。http://ameblo.jp/fujie-sakko/



### 親子で実践できる、 さっこ式メソッドを紹介

『こどもの才能の伸ばし方』

藤家さっこ／著

メディアファクトリー 1365円(税込)



相手を思いやる子になった

さっこ式  
メソッド

5

### いつでも好きなときに ボールDE かけ算

人数が多いほうが盛り上がりやす。ボールを2つ用意し、1つのボールは九九を言いながら、もう1つのボールは、連想ゲームをしながら、受け取る相手にボールと声がしっかり届くよう、どんどん回していきましょう。

## 藤家さんの演技メソッドは、 「脳のしくみ」にかなっていますよ。

(林先生)



コミュニケーションが  
スムーズにできるようになった

さっこ式  
メソッド

4

### いつでも好きなときに いいね！プラスゲーム

「明日虹色の雨が降るんだって！」など、突拍子もない話を相手に投げかけます。言われた側は、必ず「いいね」と受け止め、「海も川も虹色になって、水道から虹色の水が出るね！」など、話をふくらませてみましょう。

冗談はさておき、もうひとつ、子ども  
の脳に同期発火を起こすための、非常  
に大切なしくみがあります。答えは  
至ってシンプルで、「何事も心を込め  
る」という訓練を積むこと。演技も、  
どれだけ心を込めて気持ちいを伝えら  
るかという才能が必要ですよ。

藤 おっしゃるとおりです。

林 統一・一貫性の本能を磨くには、  
繰り返し同じ練習をすることが大切  
とお話ししました。そこで、「心を込  
められるかどうか」が、さらなる才能  
の分かれ道になります。なぜなら、心  
を込めることができる子は、無心にな  
ることができない。無心になると、ゾ  
ーンの状態に近づくため、演技はもちろ  
ん、勉強でも運動でも、集中力や判断  
力がグッと高まるんです。

藤 そういえば子役の子どもたちは、学校  
の勉強も優秀な子が多いですね。

林 それは、心を込めて表現力を磨く  
訓練をしているからにほかなりませ  
ん。藤家さんのメソッドのような「心  
を込める訓練」は、演技の上達のため  
だけではなく、多くの子どもたちの才  
能を引き出すことにつながっていく  
と思います。心から応援しますよ。

藤 ありがとうございます！ 林先  
生から大いなる裏付けをいただいて、  
夢のような時間でした！