

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は、「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

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

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、楽しくて笑っていけば、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

てきます。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

「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。

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。

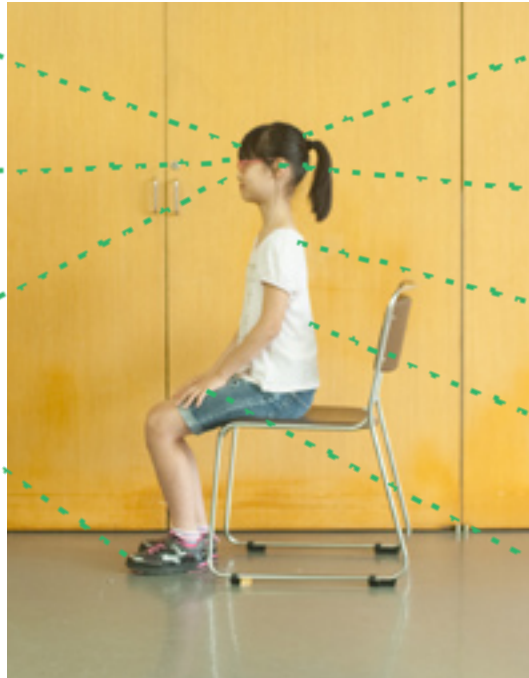
頭 頭の上に手を置いたり、離したりして、手のぬくもりを感じてみましょう。

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」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にも必要。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)

林 本当に、藤家さんには僕の助手になつていただきたいくらいです(笑)。

藤 私、私のメソッドにも、「いいね！プラスゲーム」といって、どんなに無茶ぶりされても、まずは「そうだね」と受け入れて、話をふくらませるゲームがあります！(メソッド4参照)
——まさに、同期発火のメソッドです。

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)



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。



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や伝えられ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る。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！