

# 能楽師狂言方 野村又三郎の 狂言で、 げんき!

動画はこちらから!

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/aichi-kourei-kenkou.html>

愛知県 高齢者 元気づくり 検索



## 野村又三郎

和泉流野村派十四世当主。亡父の先代野村又三郎と共に重要無形文化財総合認定保持者。4歳で初舞台を踏み、2011年に十四世を襲名。狂言界のみならず、ハリウッド映画やテレビドラマにも出演するなど幅広く活躍する。



## 狂言とは?

散楽が発展したもので、室町時代に形を成したせりふ劇。日常の出来事を面白おかしく表現した劇で、現在のお笑いの原型ともいえる。和泉流野村派野村家は江戸時代は尾張徳川藩のお抱えとして活動してきた。

## 狂言をやってみると?

~以下のような効果が期待されます~

- 姿勢を正して大きな声を出すことで内臓の機能が活性化する。
- 脳を刺激することで認知症の予防になる。
- 喉が鍛えられることで誤嚥の防止になる。

## 準備するもの

扇子または物差しや定規、マジックペンや新聞を丸めたものなど。

## 初級編

# まずは発声をやってみよう!

「おはようございます」という朝のあいさつを狂言風にやってみましょう。



①姿勢

立っている場合も座っている場合も可能な限り、しっかりと背筋を伸ばす。



②息の吸い方

口呼吸にならないように、ゆっくりたっぷりと鼻から“スー”と息を吸う。



③おはよう

「おはよう」の4文字は大きなひらがなの「の」を描くように。



④ございます

「ございます」は大きな「の」と小さな「の」を描くように。

### ポイント

- 背筋を伸ばして、たっぷりと鼻から息を吸う。
- 「おはようございます」は「の」の字をイメージして抑揚をつける。

### Check!

- 背筋は伸びていますか?
- 大きな「の」の字、小さな「の」の字をイメージしていますか?

## 中級編

# 狂言の謡に挑戦してみよう!

狂言小謡「あの山(兎)」を実際に謡ってみましょう。

あの山(兎)  
あの山からこの山へ  
跳んで来たるは何ぢやるろ  
何ぢやるろ  
頭にふつぷつと二つ  
細うて長うて  
ぴんと跳ねたを  
ちやつと推した  
兎ぢや



一句ごとに、左のような「の」の字をイメージして発声してみましょう。動画を見て、声の出し方の感じをつかんでみてください。

### ポイント

- 季節や風景、時間帯などの情景をイメージすると表現が豊かになる。

### Check!

- 「の」の字を意識して発声できましたか?
- 情景をイメージして発声できましたか?

## 上級編

# 舞の型をつけてみよう!

「あの山」の舞の型をつけてみましょう。扇子などを用意してください。



「あの山からこの山へ」は右腕を伸ばし、左斜め上、右斜め下の順に指す。



「跳んで来たるは何ぢやるろ」は右足、左足の順に踏み込みながら、正面に戻る。



「頭に」で、まず右腕を高く挙げ、次に頭を指す。



「ふつぷつ」と左右の腕を交互に挙げて、最後に右腕を下ろす。



左手の掌が自分に向くように人差し指と中指を立てて“2”を示す。



「細うて長うて」は右腕を水平に伸ばして左斜め前を指し、真っ直ぐに横一文字を描いて右斜め前を指す。



「ぴんと跳ねたを」は右腕を挙げながら正面を向き、左腕を前に伸ばして掌を顔に向ける。



「ちやつと推した」は左掌を一つ打ち、気をつけをして右腕を真っ直ぐ右に伸ばし、左腕は腰へ。



「兎ぢや」は右腕を頭の上から胸の前で大きな円を描くように回しながら



足を左、右の順に後ろに引き、最後は右膝をついてしゃがむ。

### ポイント

- 背筋を伸ばす。
- 最初は両肘をくの字に構え、足はハの字にして立つ。

### Check!

- 一通り、舞の型ができましたか?

### まとめ

狂言の基本は喜劇です。リラックスして楽しくやってみましょう。狂言に興味をもたれたら、是非能楽堂に足を運んで、本格的な伝統芸能を体感してみてください。