

企業に活かす活陣

活陣（たて）を通じて企業の発展と健康を！



阿部道場

阿部道場は活陣を伝統芸能として、文化性・エンターテインメント性を大事に世界中に発信していく活動を行っております。



活陣とは？

- 歌舞伎から派生した400年以上の歴史のある伝統芸能で、映画や舞台の作品の中で、武器を使った戦いを表現するものです。
- 木刀一本でも稽古出来る、伝統芸能の中でも最も分かりやすく広めやすいものとして、注目されてきています。
- 日本人を作り上げてきた礼儀、作法、精神、肉体すべてが集約されており、それを安全に学ぶことができます。
- 殺陣という表記を阿部道場は人を活かす道として、活陣で活陣（たて）と呼ぶようにしております。
- 阿部道場は「活人剣」の精神の元、剣が人を傷つけたり破壊の阿象徴としてではなく、守り発展していくものとして、その技術と心を伝えております。

活陣の魅力・特徴

- 俳優が特技の一つとして身に着ける技術ですが、近年ではその技術を芸能関係ではない職種の方々にも体験していただいております。
- 演者が怪我をしないで、尚且つ戦っているように見えるように洗練された伝統芸なので安全です。
- 様式美と演技で構成されており、人を斬り倒す目的ではなく、いかに協力して一つのシーンを作り上げていくかが大事なので、自分達の表現を人に見ていただき楽しんでもらうことができます。
- 挨拶から始まり、型の稽古、斬る斬られる稽古、刀を合わせる組手、立ち回りといったプロの俳優と同じ技術を一日で体感することができます。
- 一つ一つの所作、一振り一振りに意味があり、受け継がれてきた技術と魂が結集されたものなので、普段の身体使いや気配りとは違う新しい体験をすることができます。
- 型や所作で己と向き合い、組手や立ち回りでは相手とも向き合う事が出来るので、自然とコミュニケーションをとることができます。
- 社内イベントやパーティー、研修といった様々なシチュエーションで活用していただけるものとなっております。

活陣の稽古、所作の効果

その一 侍の挨拶

- ・稽古の前には必ず挨拶から始まります。これは決して堅苦しいものではなく、**お互いが一日気持ちよく過ごせるためのもの**ですね。時代によって所作は違いますが、阿部道場では代表的な**侍の挨拶**から始めております。
- ・侍は正座するときに刀を自分の右側に置きます。これは、相手に私は斬るつもりはありませんという意思表示になります。（刀は左側から抜刀するため）
- ・お辞儀するときは左手、右手の順番に手を床に着きます。これは、右手は常に刀を取れる位置に置いておく為です。このように、**一つ一つの所作に意味があり**、自分の身を守る術が結集されてるのも特徴の一つです。



・こうした決められた所作の意味を理解しながら、それを實際体感することにより、物事の本質や意味を深い所で考え探究する精神を養えます。

・正座をし、姿勢を正してきちんとお辞儀をするという行為自体、実生活では減ってきていると思います。まさに「正す」ことにより身も心も引き締まります。



その二 侍ストレッチ・摺り足

- 刀や木刀を振るために必要な筋や関節を意識して行います。手首から始まり、段々身体の中心に向かっていく形です。
- 深い呼吸で、息を吸う時は丹田（おへその下あたり）に良い空気を入れるイメージで、息を吐くときは自分に溜まった邪気を吐くようなイメージで行うとより効果的です。
- 身体を循環させ、深い呼吸により交感神経と副交感神経のバランスもよくなり、集中力が高まり緊張もほぐれます。
- 活陣では地面に足を着けながら行う歩行の「摺り足」も大事です。歩くのではなく重心移動により自然と無理のない身体に負担の掛からない歩行を体感出来ます。



その三 基本の16の型

- ・活陣に伝わる伝統型。
抜刀、構え、斬る、受け、突き、血振り、納刀といった活陣に必要な要素が詰まっています。



- 型を繰り返し稽古することにより、**美しい形と綺麗な姿勢になり、自分を客観視出来るようになるので美意識も高まります。**
構え一つ、斬る形一つにしても決められた所作に基づいて行われる、まさに様式美の大切さを実感出来ます。
- 振りから振りの間も大切にし神経を使うので、**集中力もより高まり、1から16までの形を全て繋げて行う意識で行えば、身体の中に流れる心地よいエネルギーを実感出来ます。**
自我がほぐれ、考え方も柔軟になります。



その四 斬る形、斬られる形、刀を合わせる稽古

- 活陣の醍醐味と言えば、爽快に斬り、斬られることです。といっても、実際に強く身体に当てたりせず、**お互いが怪我をしないための技術から習得**していきます。
- 斬られる方が難しく、距離感、タイミング等を計り、いかに相手が気持ちよく斬れるかを考えながら行います。**活陣は演技**でもあるので、しっかりと斬る芝居をし、斬られる芝居（リアクションともいいます）をお互いがすることで初めて成立します。



- そして刀を合わせるのももちろん同じで、お互い安全な距離感で刀の切っ先で打ち合うようにし、打ち合う力を前に流しながら衝撃を和らげ、斬り合いの迫力を表情やリアクションで表現します。
- 体格にもよって間合いが変わってくるので、お互いがやりやすい位置を常に見つけ**約束事を守って**稽古します。
- お互いに気を使いながら、どうやったら相手がやりやすくなるか、**思いやりの心を常にもって行うので、自然と相手を立てる気持ちと、優しさが生まれます。**



その伍 立ち回り

- いよいよ一日の集大成、立ち回りです！今まで通過してきた稽古プロセスを元に、振り付けされた物を練磨し、斬る役（芯・主役）、斬られ役（絡み・脇役）に分かれて行います。
- いかに美しく、カッコよく斬るか・・・これには主役のがんばりだけでは成立しません。絡みの協力があって初めて「活陣」の立ち回りとなります。このタイミングで来てほしい、もう少し距離をとって欲しい、このリズムで行くからそれに合わせて欲しい等、全てチームで協力して行うので、まさに**チームワークの大切さ**が実感出来ます。
- 誰か一人違うことをやったり、自分だけ目立とうという考えの人がいるだけで、いいシーンは出来ません。



- みんなで一つの目標に向かって、同じ方向を向いて呼吸と足並みを揃えれば、 $1 + 1 = 2$ ではなく、10にも100にもなる強さを実感出来ると思います。
- また、誰もが物語の主役になれ、戦いの始まりから終わりまで自由にキャラや状況の設定が出来ます。
- 振り付けや構成も自分たちで出来るようになってくるので、発想力や企画力、自身のオリジナリティも更に養われます。



まとめ 活陣を通して得られること

- 挨拶から立ち回りまで、一通り活陣の基礎を体感することにより、人として大事な謙虚さ、相手を敬い思いやる心、チームワークの大切さ、繰り返し稽古すればするほど技術が身についていく継続の大切さも実感出来ます。
- 活陣の稽古中は年齢や学歴、立場や名誉といったものは関係なく、ひたすらに相手と技と心を磨き合う純粹な時間と空間になります。
- また、継続することで新しい発見があったり、常に新鮮な気持ちで臨むことで自分自身の心も身体もエネルギーが循環し、健康で豊かな生活にも繋がります。
- そして守破離の精神も活陣から学べます。



- 守・・・師の教えを守ってそれを実行する（先輩や上司の指導をまずは良く聞き、出来るまでやり遂げる。最初疑問に感じたり、わからないと思っても、真似をしたり反復することで後で意味を理解できるようになる。）
- 破・・・師の教え以外にも見聞を広げ、他からも技術を取り入れる（守を経て、先輩や上司に教わった事以外のやり方や発想を様々な分野や人から学び、それを自分の技術と融合させ、より良いものを生み出す。）
- 離・・・独自の境地に達する（守と破を経て、自分ならではのアイデンティティを活かした物を生み出し、育て、皆で共有し、世に送り出していく。唯一無二の宝物。）
- 活陣は、新人研修はもちろん、管理職や企業代表の方々にも向いていて、改めて企業が一つになり、一致団結して物事に当たるきっかけと、更なる発展に繋がっていきます。一人一人の元気が団体の発展になり、笑顔が増える事を望んでいます。



私達は活陣を通じて、国と国、人と人をつなぐ架け橋となり、
世界平和にも貢献し、みんなで豊かになっていくことが本懐で
す！

