

ACTING CRAFT FREE GUIDE

感情が動く演技

「感情を作る」から、「反応が生まれる準備」へ

この PDF の目的

泣く・怒る・悲しむ・喜ぶを「再現」しようとして固くなる状態から離れ、身体・呼吸・注意・相手との関係を使って、演技の中で反応が起きやすい条件を整えること。

稽古前 15 分ワーク + 稽古後 7 項目チェック付き

ACTING CRAFT

1. なぜ「感情を出そう」とすると固くなるのか

演技中に「ここで泣く」「もっと怒る」「悲しそうに見せる」と考え始めると、注意が相手や状況から離れ、自分の出来を監視する方向へ向かいやすくなります。

まず覚えておきたいこと

感情はゴールではなく、状況・相手・身体・想像に反応した結果として現れるもの。感情そのものを操作しようとするより、反応が起きる条件を整える方が再現性を作りやすくなります。

よくある4つの先回り

- 「次のセリフを正しく言わなきゃ」と準備する
- 「今の表情で伝わったか」と自分を採点する
- 「相手はこう来るはず」と反応を予約する
- 「この場面は悲しい場面」と感情を固定する

これらが悪いわけではありません。脚本理解や段取りには必要です。ただし、本番中まで握り続けると「今起きていること」を受け取る余白が減ります。

2. ACTING CRAFT の 3 ステップ

STEP 1 | 身体を整える

姿勢、呼吸、視線、筋緊張を確認します。感情を作る前に、身体が反応できる状態かを見ます。

STEP 2 | 注意を外へ向ける

「自分がどう見えるか」ではなく、相手の声、呼吸、目線、距離、沈黙、温度差を受け取ります。

STEP 3 | 最初の衝動を採用する

うまい反応を選ぶのではなく、最初に起きた小さな衝動を一度採用します。言い直す、黙る、近づく、目を逸らすなども反応です。

合言葉

「作らない。受け取る。起きたものを使う。」

3. 本番前 15 分セルフワーク

稽古・撮影・オーディション前に、一人でできる短い準備です。感情を高めることが目的ではありません。反応で
きる状態へ戻すことが目的です。

0-3 分 | 呼吸と身体

足裏の接地、顎、肩、みぞおち、腹部を確認。呼吸を変えようとせず、今の呼吸を 30 秒観察します。

3-6 分 | 視線を外へ

部屋の中から 5 つの形、4 つの音、3 つの色、2 つの温度、1 つの距離を見つけます。

6-10 分 | 状況を具体化

「私は今、誰に、何を求めているのか」を一文で言います。感情語ではなく行動語にします。例：分かってほしい
／止めたい／戻ってきてほしい。

10-13 分 | 相手から受け取る準備

相手役を想像し、声・間・目線が予想と違って、その違いを使うと決めます。

13-15 分 | 手放す

演技プランを 1 つだけ確認し、それ以外は手放します。「最初に起きた反応を使う」と短く言って終了。

4. 相手を「見る」ための観察ポイント

「相手を見る」は、顔を凝視することではありません。相手の変化を材料として受け取ることです。

- 声量が変わった瞬間
- 語尾が弱くなった／強くなった瞬間
- 呼吸が止まった／速くなった瞬間
- 目が合った／外れた瞬間
- 体の距離が変わった瞬間
- 返事までの間がいつもと違った瞬間

ミニ練習

相手のセリフを聞いたあと、すぐ自分のセリフを言わず、「今、何が変わった？」と心の中で1つだけ答えてから話します。長く考えないこと。1秒未満で十分です。

5. 感情別：作らずに近づく

感情	入口にするもの
涙・悲しみ	悲しく見せるのではなく、「失いたくない」「届いてほしい」「取り戻したい」など、相手への欲求を明確にします。
怒り	怒鳴ることより、「止めたい」「認めさせたい」「守りたい」などの行動を強くします。
喜び	笑顔を作るより、身体の拡がり、呼吸の軽さ、相手へ近づきたくなる衝動を使います。
恐れ	震えを作るより、距離を取る／確認する／逃げ道を探すなど、身体の安全行動を具体化します。

6. うまくいかない時の修正法

感情が出ない

「出そう」とするのを中止。相手に何をしてほしいかへ戻る。

頭が真っ白

次のセリフではなく、相手の最後の言葉を1語だけ思い出す。

芝居が説明っぽい

意味を伝えることより、相手に変化を起こす行動へ置き換える。

反応が大きすぎる

反応を小さくするのではなく、まず呼吸と身体の緊張を落とす。

毎回同じ演技になる

相手の変化を1つ新しく拾うルールを入れる。

7. 稽古後の7項目チェック

○/△/×で十分です。反省文は書かず、次回に1項目だけ持ち越します。

1. ☐○ ☐△ ☐× 相手の変化を少なくとも1つ受け取れた
2. ☐○ ☐△ ☐× 次のセリフを待つ時間が減った
3. ☐○ ☐△ ☐× 身体の緊張に気づけた
4. ☐○ ☐△ ☐× 感情を直接「出そう」とする時間が減った
5. ☐○ ☐△ ☐× 予定外の反応を一度は使えた
6. ☐○ ☐△ ☐× 行動目的（何を相手に起こしたいか）が明確だった
7. ☐○ ☐△ ☐× 終わったあとに「うまく見えたか」ではなく「何が起きたか」を振り返れた

次回のテーマは1つだけ

7項目すべて直そうとしないでください。△か×の中から、次の稽古で扱うものを1つだけ選びます。

8. 30秒でできる「言わない演技」

セリフに頼らず、反応の速度を上げるための短い練習です。

1. 相手役に言いたい一言を決める（例：「行かないで」）
2. その言葉を 30 秒間、絶対に言わない
3. 言葉の代わりに、視線・呼吸・距離・姿勢に起きる変化を止めない
4. 30 秒後、最初に出てきた本当の一言だけを言う

ポイント

「伝えよう」とし過ぎないこと。言えない状態に置かれた身体が、何を始めるかを観察します。

9. 次の稽古で使う 1 枚メモ

本番直前は、複雑なノートを読み返さず、この 5 行だけ確認してください。

- ☐ 私は相手に何をしてほしい？
- ☐ 今の身体は固まっていない？
- ☐ 相手のどんな変化を受け取りたい？
- ☐ 予定外の反応を使う余白はある？
- ☐ 最初に起きた衝動を一度採用する

ACTING CRAFT の基本

演技を「感情の再現」にしない。身体・感情・行動・思考は互いに影響し合います。だから一つが動けば、全体も動きます。まず変えやすいところから始めてください。

NEXT STEP

感情を作るより、反応できる俳優 へ。

このPDFを1回で完璧に実行する必要はありません。次の稽古では、15分ワークか7項目チェックのどちらか一つから始めてください。

おすすめの使い方

1週目：本番前15分ワーク / 2週目：相手の変化を1つ拾う / 3週目：7項目チェック / 4週目：「言わない演技」30秒。4週間で一周したら、最も弱い項目をもう一度繰り返します。

ACTING CRAFT

俳優のための自主練メソッド