朝刊・2026年06月01日（月）

ちまた

私、ダンスやってます

一日一題

「私、ダンスやってます」と言うと、たいてい「どんなダンス？」と聞き返されます。

もし手足が細長く、姿勢が良ければ「バレエかな」と想像してもらえるかもしれません。しかし残念ながら、私の手足は長くありません。膝も伸び切らず、腰まわりもどっしりとしています。かといって、和服を粋に着こなして日舞や能を舞うようなしとやかさもありません。

「年齢的に社交ダンス？」――いいえ、ハイヒールは履けません。

「ではジャズダンス？」――アフタービートに身を揺らし、キレッキレに踊るには息切れが……。

となれば、「一体どんなダンス？」という問いになるのは当然でしょう。

私は、動きに型があるダンスには「型が身体を作る」という側面があると考えています。スポーツを思い浮かべると分かりやすいかもしれません。マラソン選手、器械体操選手、水泳選手の体形を想像してみてください。彼らの身体には、生まれ持った人種の特徴を超えて、競技特有のフォルムが表れていると思いませんか。ダンスも同じだと思うのです。

かつて「七つの海」を制した大英帝国は、各地の植民地から土着の遊びを持ち帰り、洗練・ルール化して近代スポーツを作り上げ、世界中に広めたと言われます。イタリアで発祥したバレエも、「パ」という動きの約束事を構築したことで伝達や教授が可能になり、世界中へ広がって今日に至ります。

いずれも共通のルールのもとで動きを修練することによって、ジャンルに最適な「理想の身体」が生み出されていると言えるのではないでしょうか。

さて、〝謎の身体〟を持つ私は、一体どんなダンスを？

2026・6・1

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

◇筆者紹介（おかもと・えつこ）長崎県佐世保市生まれ。お茶の水女子大大学院修了。1987年より就実女子大（現就実大）に勤務し、2006年教授。05年の「晴れの国おかやま国体」開会式の企画・演出に関わり、10年の「国民文化祭」では洋舞フェスティバル現代舞踊部門を統括した。県現代舞踊連盟会長、県女子体育連盟会長など歴任。岡山市在住。65歳。

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

朝刊・2026年06月08日（月）

ちまた

異文化の風に舞う

一日一題

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

米軍基地のある佐世保で育った私は、中3まで通ったバレエクラスで、さまざまな国籍の仲間と踊りました。彼女たちの家に遊びに行くと、当時珍しかった洋式トイレやプールがあり、目を丸くしたものです。何より新鮮だったのは、レオタードの色選び。私たちがつい「無難な色」を探してしまう中、白人系・黒人系の友人たちが当たり前のように「自分の肌に似合う色」を選ぶ姿には、ハッとさせられました。

彼女らの身体とバレエの「型」への圧倒的な親和性にも、超えられない壁を感じました。目の前にいる友人の向こう側に、長い歴史や気候風土が培った、民族としての確固たる身体の文化が見えるのです。そのたび「足が短い私にバレエを踊る資格があるのかな」と、複雑な思いを抱いたものでした。

それでも、やっぱりバレエは楽しかった。優雅な音楽に包まれ、非日常の世界に身を委ねる幸福感は、何ものにも代えがたい宝物でした。

文化や芸術、そしてスポーツには、人を現実から解放し、心身ごと異世界へと誘う力があります。自己と他者、そして世界が融合する空間の中で、「私」は「私たち」になる。だからこそ立場や時代を超えて人はつながることができるのでしょう。

また、ダンスに触れることは、世界を広げることでもありました。「芸術」の中に「ダンス」があり、その中にバレエや日舞、ストリートなど豊かなジャンルがある。それぞれがどんな服を着て、どんな音楽で踊られ、どんな人たちに愛されてきたのか。その背景にある社会の仕組みや文化の違いを、体感として理解していくのです。

同時に「何かを努力して身につける」という過程を通じて、目先の楽しさを先送りしてでも技能を習得する態度が培われていったようにも思います。じっと座っていることが苦手だった私にとって、身体を動かしながら学ぶことは性に合っていました。

さて、そんな私は結局、どんなダンスに出合ったのか。

2026・6・8

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

朝刊・2026年06月22日（月）

ちまた

一日一題

現代舞踊と出合う

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

1980年代、進学を機に上京した私が出合ったのが「現代舞踊（モダンダンス、コンテンポラリーダンス）」でした。中学、高校の授業で創作ダンスの経験はあったものの、現代舞踊は見たこともなく、舞台はまさに「驚き」の連続。バレエやミュージカルのような分かりやすいストーリーはなく、衣装はアート作品のようでした。動きはもちろん、タイトル、音楽、照明、舞台装置まで、すべてが個性的。抽象的かつ哲学的に感じられたのです。

初めての現代舞踊に戸惑い続ける私に、創作過程を語ってくれた現代舞踊家がいました。彼が創った女性ソロの作品は、ダンサーの高い身体能力が遺憾なく発揮されており、圧倒されました。意味などは分からなくても十分魅力的でした。ですが、よく見ると、動きには懐かしい日本の風景を思い起こさせるモチーフが随所に編み込まれていたのです。

ダンサーはときにカラスとなって夕空を飛び、ときに柿の木になって静止する。熟れきって地面に落ちた柿の実にまでなりました。

「熟れた実」をカラダでどう表現するのでしょう？　舞踊家はここでダンサーに「酔っ払ったようにね」とつぶやいたのです。なんという世界！　人は衣装を変えずとも、鳥にだって木にだってなれる！　固い柿の実が変化していく様子を、「酔う」という人の状態に例えるなんて、まさに想定外！

一見しただけでは理解できない世界に触れたとき、人は混乱し、「自分が理解できていないだけだろうか」と不安に胸をざわつかせます。決して心地よい体験とはいえないでしょう。しかし、その違和感こそが「これは一体何なのだ」という驚き、好奇心、探究心を生み出すのではないでしょうか。

現実にとらわれない自由な発想が、オリジナリティーを生み出すきっかけになること。そして決して「分かりやすさ」だけが表現の魅力ではないこと。現代舞踊は、私にそのことを教えてくれました。

2026・6・22

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

朝刊・2026年06月29日（月）

ちまた

身体で「世界」と対話する

一日一題

植物の葉は、端から枯れていきます。その様子をまねるように、指を1本ずつ、手のひらをゆっくりと曲げ伸ばし、ひねってみてください。すると手は、モノをつかむという役割を超え、独自の表情を帯び始めます。あるときは葉が枯れゆく早送り映像に、またあるときは誰かを誘うサインや、水中を漂うクラゲのようにも見えてはこないでしょうか。

現代舞踊の創作は、現実を多様な角度から捉え直す発想によって、身体の制約を超えて「何にでもなれる」という表現世界の扉を開きました。

五感を研ぎ澄ませて観察していると、普段見過ごしてきた景色が生き生きと何かを語りかけてきます。近寄って見る。耳を澄ましてみる。触れてみる。声やしぐさで語りかけてみる。その対話は、すでにダンスそのものです。

そこには、心を開くことができる幸せ、それを受け止めてもらえる幸せがあります。さらに、自ら働きかけたくなる気持ちや、相手から働きかけてもらいたくなる気持ちが芽生えます。広くつかみどころのない世界で、どんなに小さかろうと自分とのつながりが感じられると、「ここにいてよいのだ」という安心感が生まれます。その幸せのかけがえのなさに気づくとき、自分も相手も、そしてその環境をも大切にしたいと思えるようになるはずです。

この感覚は、私たちが幼い頃に「世界」を認識し始めたときの感覚に似ているかもしれません。「これは何だろう」と、たとえ自分が傷つくことになったとしても、ふに落ちるまで格闘した記憶があるのではないでしょうか。私たちは身体の行為をもって、「世界」とからだごと対話し、世界を「じぶんごと」にしていったのです。

文明の発達は効率性や利便性を追求してきました。その代償として、世界との関わりは、どこか間接的になってしまったように感じます。生きている実感、そう、人生を「じぶんごと」にするためには、直接体験する手間が必要なのだと思うのです。

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

2026・6・29

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

朝刊・2026年07月06日（月）

ちまた

心を羽ばたかせることから

一日一題

現代はさまざまな労働が効率化され、環境も整備されて汗をかく機会が減りました。それはありがたいことですが、私たちは本当に楽に、生きやすくなっているのでしょうか。身体を動かさない代わりに、あふれる情報に翻弄されて心は疲弊し、何事もおっくうに感じてしまうことはありませんか。気づけばおなかまわりが気になり、たまった診察券の束にため息をつく――実は、これは私自身のことであります。

このような時代において、ダンスは美と健康、あるいは交流の活動として注目されています。しかし、そのさらなる魅力は「創る」ことにあると私は考えています。どんなテーマで、どんな場所や音響を選び、何を身にまとって、誰に向けて、どんな光を浴びながら、どんなふうに踊るのか。それを考えるだけでもワクワクしませんか。ダンスでは、私を私が創作し、総合的に演出できる。生まれもった姿形や特定の型にとらわれることなく、新しい私を創出し、表現できるのですから。

創作過程では「自分は何が好きで何を考えているのか」「それをどう表現するか」と自ら問いを立て、全身で粘り強く探求します。その中で、最も身近でありながら思い通りに行かない「自分の身体」と向き合うことになります。理想とするイメージと、ままならない現実のはざまで悶絶することもあるでしょう。創作は決して楽しいだけではありません。感性、思考、知識、身体のすべてを注ぎ込み、今の自分を総括する表現への挑戦なのです。

この経験は、現実を受け入れ、折り合いをつけながら成長する行為です。見失ってきた夢や過去の傷をいま一度ていねいに思い起こし、これからの自分と結び直すことで、今の自分を見捨てない行為にもなると考えています。

正解は一つではありません。そこにじっと「在る」だけでもそれはダンスです。その時、何かを思い浮かべながら、どんな表情で、そこに「在る」か。心に羽をつけて、あなただけの表現を試してみませんか。

2026・7・6

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

朝刊・2026年07月20日（月）

ちまた

子育てと創作

佐世保から東京へ、そして就職を機に岡山にご縁をいただいて、私は母となりました。つぶらな瞳を見開き、世界を一つずつ見つけては心を震わせて声を上げるわが子の姿。そこには、私自身も新しく生き直しているかのような大きな喜びがありました。

その子育てを通じ、私は自閉症という未知の世界に出合うことになります。わが子の行動を意味不明に感じ、驚き、悲しみ、憤りに震える日々。理解の難しさに耐えるなかで自分がすり減り、涙すら出ない夜もありました。

やがて、頭での理解は追いつかなくても、こうとしかあり得ない「人間の生きざま」の表現だと気づくようになりました。子どもを自分の世界に引き寄せることをやめ、まずはありのままを受け入れてみること。その大切さを改めて知ることになったのです。

できるだけ感情に振り回されず、子どもの特性と状況を冷静に見極めること。知識を得ながら解釈の幅を最大限に広げ、策を練った上で交流すること。

一日一題

それこそが、穏やかな日常をもたらすコツであると学んでいきました。30年たった今でも道半ばですが、自分がどのような人間であるのかを日々試され続けるプロセスにほかなりません。

解釈の幅を広げるには根拠のある知識が重要です。しかし知識や情報は日々更新され、前例だけに頼っていては解決から遠ざかります。目の前の現実を真っすぐ見つめるには、自分自身が心身ともに健やかで、ニュートラルな視点を失わないことが欠かせません。さらに、前向きな発想を得るためには、どんな時にも希望とユーモアを忘れないこと、そして信頼できる人とつながっていることが大切だと学びました。

子育てを通じて培った姿勢は、「答えの出ない事態に耐える」創作活動を行う人や、その創作に立ち会う人の姿勢にも共通していると思えてなりません。何かを生み出すこと、そして育てることは、人間も作品も同じなのだと深く感じています。

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

2026・7・20

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。

ちまた

一日一題

身体表現の可能性

就実大教授、舞踊家　岡本　悦子

私たちは「みっともないこと」や「他人と違うこと」を避けようと、いつの間にか心と身体を縛りつけてはいないでしょうか。しかし、その「みっともなさ」は本当に恥ずべきことなのでしょうか。個性的でありたいと願いながらも、つい画一的な安心感に逃げてしまうのはなぜなのでしょう。

私が就実大学の身体表現ゼミナールで伝え続けているのは「みっともなくてもいい、他と違ってもいい」というシンプルな肯定です。２００３年に新設された表現創造コースでゼミを担当することは、私にとって独自の「ダンス教育」への挑戦でした。即興ワークや対話、自らの心の動きを言語化する省察プロセスを通じ、学生たちはまっさらな自分を見つめ直していきます。

ゼミの卒業研究は、自ら創り舞い演じる「上演」と、その心の軌跡をつづる「創作ノート」の作成です。初めて表現の世界に触れる学生たちは、毎年、自分の身体を再発見することから歩みを始めます。個性派ぞろいだった昨年度の卒業生も、創作と格闘するうちに未知の自分と出合い、「今この時にしか出せない『自分の色』を愛せるようになった」と語ってくれました。

自分の限界に向き合い、可能性を探る表現との格闘は、ありのままの自分を受け入れる旅でもあります。身体は、「わかる」と「できる」が別物であること、私たちが日頃いかに「わかったつもり」で生きているかをあぶり出します。その事実に気づいたとき、学生たちの視線は他者ではなく、自分の内奥へと向かい、「小さな挑戦を積み重ね、わずかな変化を認める重要性に気づいた」と報告してくれます。体験を通して得た実感こそが、身体の動きに確かな変革をもたらすのです。

ＡＩ（人工知能）、ＳＮＳが幅を利かせる高度情報社会にあって、リアルな身体に立ち戻り、深く自己と対話することがますます大切になっていると感じます。観（み）る・踊るだけでなく、創る・語る身体表現にも関心を持っていただけたらと願っています。

２０２６・７・27

©山陽新聞社　無断複製転載を禁じます。