

## 山伏神楽の身体技法を十分に味わう

山伏神楽研究会 近藤 清、洋子、淳

### 山伏神楽の概要

岩手県の早池峰山麓一帯に広く分布する神楽で、山伏によって伝えられてきたと言われている。15世紀の頃には既にこの地方で舞われていた模様である。

二間四方の舞台の上で、正面に太鼓、てびら鉦をおき、これらに対面した幕から舞人は出入りし舞う。幕裏からは笛が鳴り響き、舎文が謡われる。舞台は神社の神楽殿であったり、民家の八畳間だったり、現代ではホールのステージを使用もする。多くの舞では特徴的な鳥兜をつけ、面をつけて舞われる。

### 舞(主なもの)

式舞(式六番) 鳥舞(女舞の基本)、翁舞、三番叟(荒舞の基本)、八幡舞、山の神舞、岩戸開

神舞 水無月、天降り、悪神退治、五穀、天照五穀、水神舞

荒舞 注連切、普将、竜天、笹分け

番楽舞 鞍馬、木曾、屋島

女舞 天女、汐汲、年寿、蕨折、機織 権現舞 狂言 田植、猿引き、金堀り、伊勢参り

### 身体技法の特徴

1.腰をいれる…腰を足の真上におき、反らさず、折り曲げず、吐く息とともに下腹を凹ませ、肛門を締め、腰をコンパクトにする意識。

2.ためとゆるみを作る

・足裏の解放:足指の関節を力ませず、床に足裏全体を吸い付かせるよう・全体重を楽に、しっかり乗せて着床し、次の瞬間には床の反作用を吸収出来るようにする。

・足首、股関節、肩関節にゆるみを持たせ(他の関節も同様)、腰、膝、つま先の方向をあわせる。

3.点対称側での表現 左足に重心があると右手、右頭部・右足に重心があると左手、左頭部を使う

4.身体のすみずみ迄めぐる流れを作り出す。円または無限大の表現になる。

### 結果……

体のバランスが良くなる。

無駄な力をつかわず動くことができるようになる。

腰部内の筋肉が強化される。

瞬時の脱力が容易になる。

舞うことが山岳での修行と同じ効果をもたらすのではないか…。