

「団長の独り言・第三十八回公演
「ぎ・クリンキーパー」

「外出自粛生活・パート1」

創立22年目の劇団ふあんハウスが夏に皆様にお届けする作品は、

主催・劇団ふあんハウス

共催・板橋区文化・国際交流財団

後援・板橋区

作・演出 平野恒雄

38回公演「ぎ・クリンキーパー」

8月14日(金)、8月15日(土)

板橋区立文化会館小ホール

を予定しております、その稽古の本格的スタートが、昨日の4月25日(土)の予定だった。

しかし稽古場という稽古場が全て使えず・・・というか緊急事態宣言が発令されているので、芝居の稽古なんて行えるはずもなく、この土日も、ステイ・ホームでした。

でも何もせず家にじーっとしていると、身体がムズムズしてくるので、午前中はガッツリと2時間くらいかけて筋トレをしております。

昔々・・・私がプロの役者時代に頂くお仕事と言えば、拳銃で撃たれたり、刃で切られたり、殴り殴られ蹴り蹴られ・・・ってなそんな身体を張った役が多かったです。

そこで怪我をしないために、25歳位の時かな？生まれて初めてスポーツジムに通い始めた。

始めた当初は、マシンに座ってちまちまやっていたのだが、フリーウエイト・トレーニングを覚えてしまったからは、軽い「トレ中」(トレーニング中毒)になってしまい、最低でも週に2回は、筋肉を思いっきりいじめなきゃ気が済まない身体となってしまう。

あっ！でも自己流だったので、あくまでも「なんちゃってトレ中」なので、しょぼい身体のまま、数十年の月日が流れた。

しかし50歳を越えたある日、キックボクシングの元世界チャンピオンと親しくなり、ある時筋トレの話になって盛り上がった時、彼から言われた「大胸筋の上の部分ももっと鍛えなきゃ」とか、「肩のここも鍛えなきゃ」って言葉でハッ！となり、トレーニング方法をレクチャーされてからというもの、ちゃんとした筋肉ってものに目覚め、工夫しながら筋トレを突き詰めてながら、GYMも転々と変えて行き、気が付けば、とうとうGOLD GYMに行きついてしまった。

まあーね・・・それでも相変わらず、「なんちゃってトレ中」だからね、しょぼい身体は健在なんだけど・・・。

それでも25歳の時、絶対無理って思っていたベンチプレス100キロが、かろうじて出来るようになり、ダンベルプレスに至っては、80ポンド(約36キロ)、10回×4セットが楽々出来るまでになった。

ただ・・・私はベンチプレスが好きなのに、ダンベルで80ポンド上げられるのに、何かベンチプレスでの100キロは、ハーフで2回しか出来ないのが悩み・・・きっと、手首とか胸を開く微妙な角度とか・・・何かが間違っているんだろうなあ。

すみません！興味のない方にとっては読むのも面倒な何？でしょうけれど、「脳筋野郎」って、小馬鹿にされるレベルでしょうけれど、この数字、57歳のおっさんにしては、まずまずの数字なんですよ。

そんな「なんちゃってトレ中」の私でも、GYMに行けなくなるといふのは、それはそれは、もうストレス溜まりまくりなんです。

ただでさえ劇団活動の先がまるで見えない現在の状況下、ちゃんと筋トレをして、頭と身体をスッキリさせなきゃ大変なんです。

そこでネットを駆使して、ダンベルやインクラインの出来るトレーニングベンチ等の器具を購入してしまう。(さすがにベンチプレスは置く場所もないし、コストがかかるのでパス)

でもね全国のトレーニー達は、当然同じ事を考えていたらしく、「これいいなあ！」って思ったモノは、ほとんど「売り切れ」と「入荷未定」。

それでも根気よく探しまわりました。今では秘密基地を簡易GYMにして、そこでトレーニングをするのが私の余暇のもっぱらの過ごし方。

それでも、いつも頭の中にあるのは、劇団活動の事。

とにかく稽古場がなければ、8月公演「ぎ・クリンキーパー」は延期せざるを得ない。

今後の情勢がどうなっていくのか？それを見極めての判断となる。

いずれにしても、出演予定のみんながモチベーションを維持さえしていれば、また多くの方々「夢」「希望」「勇気」をお届けするお芝居を創る自信はある！もうここは強気で！ため息ばかりついていても、しゃべらないからね。

これまで22年間の劇団活動の中で、様々な困難にぶち当たって来た。でもその都度、常に出演者みんなのチームワークで、なんとか乗り越えられた。

だから出演される皆様！心を熱く燃やして、日々笑顔で、稽古再開を楽しみにしておいて下さいね。