

元宝塚歌劇団 星組トップスター 北翔 海莉 氏

テーマ

自分の魅力の引き出し方・
人と違う芝居を目指せ！

- 開催校 千葉学園高等学校
- 日時 令和8年7月31日 15:30～16:30
- 場所 青森県立八戸北高等学校
- 参加者 市内高等学校演劇部19名



START

北翔さんの紹介



元宝塚歌劇団星組トップスターの北翔さん。退団後は、舞台出演、講演活動、後進の育成、地域振興活動など、幅広く活躍しています。

役作りは「観察」と「想像力」

北翔さんは、15歳で宝塚に入団し、男役として歩き方や立ち方、姿勢などを徹底的に訓練した経験を紹介。役を演じるには、衣装や化粧だけでなく、「その人ならどう歩き、どこを見て、どんな呼吸をするか」を考え、なりきることの大切さを説明しました。

また、日頃から周囲の人をよく観察し、その人の生活や背景まで想像することや海外映画の俳優のしぐさを何度も見て研究した経験を紹介しました。

セリフがない場面こそ

「セリフがないときはどうすれば良いか」という質問に対し、北翔さんは「役として存在し続けることが重要」と答えました。例えば、相手に興味がない人物なら視線を外し別のことを考える、憧れの相手なら目線や呼吸、声のテンポまで変わるなど、セリフがなくても表現できると説明しました。

また、目線の使い方によって感情を表現する方法や、舞台では話している人より前に出ないなど、舞台上の基本的なルールについても紹介しました。

姿勢・発声・呼吸が表現力を支える



「演技のときに下半身がついてこない」という質問に対し、北翔さんは、演技では上半身だけが動きがちですが、本当に大切なのは「体の軸」であること。かかと・へそ・喉・頭が一直線になる姿勢を意識すると、全身で自然な演技ができるようになると実演を交えて説明しました。

また、大きな声を出そうとして喉を痛めるのではなく、本当の感情から声を出すことの重要性を強調しました。さらに、舞台やミュージカルでも役立つ発声・呼吸のトレーニング方法を紹介しました。

舞台に立つ心構えと感謝の気持ち



舞台前は、特別なものではなく、ご飯や味噌汁、焼き魚など、普段どおりしっかり食べるそうです。長時間の公演では体力勝負になるため、ダイエットはしないとのこと。また、本番前には必ず劇場や土地の神様へ挨拶をし、「無事に公演が終えられるように」と祈ることを大切にしているとのことでした。

「本番で緊張しないためにはどうすれば良いか」という質問には、「良く見せよう」と考えすぎないことが大事で、本番が成功するかどうかはそれまでどれだけ努力したかで決まるとのこと。だからこそ、本番は「うまく見せよう」と思うより、「ここに立てることへの感謝」を持つことで、自然と最高の力が発揮できると話されました。

北翔さんは、「お客さんは忙しい中、時間を作って劇場へ足を運んでくれている。来ていただいている」という感謝の気持ちを忘れず、自分にできる最高の演技を届けることが重要であると語りました。

人と比べず、自分だけの強みを磨く



最後に北翔さんは、自身が宝塚受験を勧められた経緯を紹介しました。当初は高校へ進学する予定だったが、教師の勧めで受験し、40倍という倍率を突破して入団。しかし入団後は歌、踊り、演技など、ほとんどすべての成績が最下位だったといいます。それでも、自分の無知を隠さず、「分からないので教えてください」と素直に学び続けた結果、多くの人が支えてくれ、自分自身も成長できたと振り返りました。

大切なのは、

- ・人と比べないこと
- ・自分の長所を見つけて磨くこと
- ・分からないことを恥ずかしがらず質問すること
- ・技術だけでなく、人としての誠実さを育てること

が重要だと話されました。

「上手な役者」はたくさんいても、人間性がにじみ出る「良い役者」は少ない。舞台だけでなく、どんな仕事に就いても、人として真っすぐ生きることが表現力につながるというメッセージで講演を締めくくりました。

北翔さん、ご講演ありがとうございました！



END