

星のや京都 (京都府・嵐山)
 緑輝く京都・奥嵐山、春の疲れを大声で笑い飛ばす朝活
 「新緑の青空狂言」 アクティビティ開催
 期間：2019年5月13日～6月24日の毎週月曜日

京都府・嵐山にある全室リバービューの旅館「星のや京都」は、2019年5月13日～6月24日の毎週月曜日に、「新緑の青空狂言」を開催します。新緑の青空狂言は、新緑の美しい奥嵐山で、春に感じる疲れやストレスを笑い飛ばすアクティビティです。参加者は、施設内の「奥の庭」にて狂言を鑑賞してひと笑いした後、喜怒哀楽を大きく表現する狂言の「笑いの型」を習い、狂言師を真似て身体全体を使って笑います。狂言を演じ、笑いの型を教える講師は、400年の歴史を持ち、京都を中心に活躍する「茂山千五郎家」の狂言師です。屋外の開放的な空間で行うからこそ、参加者は大きく息を吸って大声で笑うことができ、晴れやかな気持ちになります。



春の疲れを笑い飛ばす

星のや京都は、2019年5月13日～6月24日の毎週月曜日に、午前10時より同施設内の「奥の庭」にて「新緑の青空狂言」を開催します。

春は、急な気温の変化や一日の寒暖差に身体が対応しようとエネルギーを消費するため、疲れやだるさを感じやすくなるといわれています^{注1}。また、職場や生活環境に変化も多く、ストレスを抱えやすい季節でもあります。

新緑の青空狂言は、そのような春の疲れやストレスを笑って吹き飛ばすアクティビティです。参加者は、狂言を鑑賞してひと笑いした後、狂言の特徴的な「笑いの型」を習い、狂言師を真似て身体全体を使って笑います。笑いと健康には大きな関わりがあるとされ、免疫機能の向上やストレス軽減などの効果が報告されています^{注2,3}。

奥嵐山の自然や京文化をテーマに四季折々のアクティビティを企画している星のや京都は、「声を出して笑い、日常の疲れを癒す」体験を、伝統芸能「狂言」を通して提案します。

生命力あふれる新緑の下で朝活

春から初夏にかけて、星のや京都が位置する奥嵐山はみずみずしい新緑で覆われます。本アクティビティの開催場所である奥の庭では、樹齢400年のオオモミジなどの草木が青々と茂ります。一日の中でも、庭に太陽の光が明るく差し込む午前中には、若葉が光を受けて輝きます。こうした屋外の開放的な空間で行うからこそ、参加者は大きく息を吸って大声で笑うことができ、晴れやかな気持ちになります。



午前中の奥の庭

狂言は日本が誇る笑いのお手本 お腹の底から大笑い

狂言は台詞と仕草によって構成され、庶民の生活の中の風刺や失敗談を描く喜劇です。その歴史は600年以上あり、能とともに「能楽」としてユネスコの無形文化遺産に認定されています^{注4}。劇中では登場人物の喜怒哀楽が大げさに表現されるため、笑う演技では身体全体を大きく使うことが特徴です。

新緑の青空狂言ではまずはじめに、狂言師より狂言と鑑賞する演目について解説を受けます。その後、狂言を代表する名作「棒縛（ぼうしばり）」を鑑賞してひと笑いします。笑って心が和んだ後、狂言師から「構え（かまえ）」と呼ばれる基本姿勢や発声を習い、神や大名が笑う姿を演じる際の型「大笑い」を実践します。大笑いでは、身体の重心を低く落として立ち、お腹の底から大声を出して笑います。

日常生活で自身の感情を大きく表現する機会がない方でも、積極的に声を出して笑うことによって、リフレッシュすることができます。

400年の歴史を持つ狂言師がレクチャー

本アクティビティで狂言を演じ、初心者にも分かりやすく笑いの型を教えるのは「能楽師大蔵（おおくら）流狂言方 茂山千五郎家」の狂言師です。茂山千五郎家は、江戸時代初期から約400年続く歴史を持ちます。現在は十四代目を当主とし、京都を中心に全国で活躍しています^{注5}。

【茂山千五郎家と「和（わ）らい」^{注5}】

茂山千五郎家では「和らい」という表現を用います。狂言の笑いは、誹謗（ひぼう）中傷で笑いをとったり、ゲラゲラと笑うものではなく、ほのぼのとした心の和む笑いであるからです。また、これは茂山千五郎家が、武家式の格式ばった狂言ではなく、関西という土地でやわらかい笑いを中心に展開してきたことにも由来しています。



【棒縛あらすじ^{注5}】

主人は外出に際して、留守になると酒を盗み飲む太郎冠者（かじゃ）と次郎冠者をしばり付けます。残された二人が酒を飲む方法を考えていると、次郎冠者は手首が動くことに気が付き、二人は交互に酒を飲み始めます。戻った主人は二人を叱りつけますが、二人が窮屈な姿で酒盛りを楽しむ姿に、ほほえましく爽快な気分にもなるのでした。



十四代目当主、茂山千五郎

今後の展開

星のや京都は今後も、忙しい現代の生活を忘れて心身ともにリフレッシュできるよう、奥嵐山の自然の中で京文化を楽しむ体験を提供していきます。また、観光客で賑わう桜や紅葉の時期だけではなく、新緑が美しい初夏にも嵐山を訪れたいと思えるようなアクティビティを企画していきたいと考えています。

「新緑の青空狂言」概要

- 期間：2019年5月13日～6月24日の毎週月曜日
- 参加条件：星のや京都宿泊者
- 定員：15名
- 予約：ホームページ (<https://hoshinoya.com/kyoto/>) またはフロントにて、前日20:00までに要予約
- 備考：開催日程・時間・演目は、都合により一部変更になる場合があります。
雨天時はライブラリー&ラウンジにて、演目を変更して開催します。
- 開催時間：10:00～11:00
- 場所：奥の庭（星のや京都施設内）
- 料金：無料

参考文献：

- 注1 ウーマンウェルネス研究会（2018）プレスリリース『「春バテ」に要注意！記録的な大寒波の次は深刻な春の寒暖差 約6割が寒暖差が辛いと実感！』
 注2 三宅優・横山美江（2007）「健康における笑いの効果の文献学的考察」、『岡山大学医学部保健学科紀要』17, p.1-8,岡山大学医学部保健学科
 注3 石原俊一（2007）「自律神経系に及ぼす自発的笑いの実験的検討」、『人間科学研究』29, p.51-59,文教大学人間科学部
 注4 文化庁
 注5 茂山千五郎家・宮辻政夫著（2015）『和伝書 狂言・茂山千五郎家の和らい』,茂山千五郎家・クラブSOJA監修,淡交社

星のや京都

平安貴族が別邸を構えた京都府・嵐山。渡月橋から船に乗り、大堰川を遡ると現れる水辺の私邸。京都に息づく日本の伝統技法を感じる客室、五味を自在に表現する日本料理、四季の美しい景観と静けさの非日常の世界を楽しめるリゾートです。

所在地：〒616-0007 京都府京都市西京区嵐山元録山町11-2
 アクセス：阪急嵐山駅より徒歩約10分、京都南ICより車で約30分
 電話番号：0570-073-066（星のや総合予約） URL：<https://hoshinoya.com/>
 客室数：25室 チェックイン15:00～/チェックアウト～12:00
 料金：1室1泊あたり81,000円～（食事別、税・サービス料10%込）

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先 星野リゾート グループ広報
 TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853 E-mail：pr-info@hoshinoresort.com

