

スポーツ文化フォーラム Session6

EXILE/EXILE THE SECOND
パフォーマー

橋 ケンチ氏

スポーツとは、
“今すぐ世界を変えるひとつ的方法”である

by 橋 ケンチ



スポーツは文化である

スポーツドクターとして、
「スポーツは文化である」と
世の中に伝えたいと思っています。

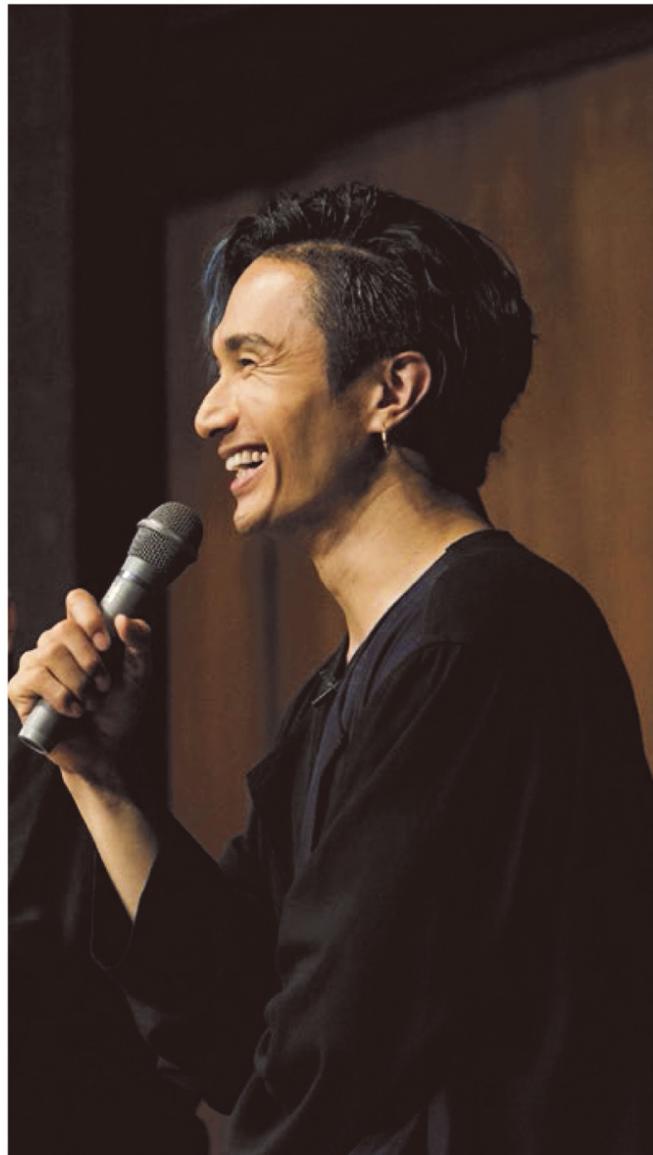
文化にはスポーツもあり芸術もあり、音楽もある。
人間の心の豊かさを作る活動すべてが文化なのです。
スポーツの文化的価値は、
医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性、
この4つであることに行き着きます。
人はこの4つがないと、人間らしく生きていけません。

スポーツの医療性によって**元気**を、
芸術性によって**感動**を、
コミュニケーション性によって**仲間**を、
教育性によって**成長**を。

「スポーツは文化」と言える国にすることが、
私の志でありミッションの1つでもあります。

ては大事な経験だったと思いますが、今はそういう時期を経てEXILE THE SECONDという自分の等身大の仲間達と一緒にグループをやつていて、その仲間達と等身大の自分で等身大の表現が出来るようになった感覚があります。

心も鍛えることが出来る



等身大の表現から伝わるメッセージ

辻

ケンチ君は様々なパフォーマンスをされますが、その時その時のパフォーマンスに何かメッセージや想いを持つているのですか？

あります。それ以上に自分が信じてやっている表現が自然と皆さんへのメッセージになつていけばいいなど思っています。

辻 私が専門にしているメンタルトレーニングでは、自然体で自分らしく生きるために、揺らがずとらわれず、心の状態をフローと言っています。そういうフローな状態をつくるメンタルトレーニングになぜ興味があつたのですか？

橋 一つひとつパフォーマンスを通してメッセージを届けたいという気持ちも

あります。昔はすごく背伸びをしていて、EXILEのメッセージを届けたいとか、社会に貢献するとか、そういう身の丈よりも上方の大きなことを想像しながら、何か大きいものを伝えたいってガムシャラになつっていました。それも自分にとつ

橋 元々心の状態というのに興味はありませんでしたが、でも昔はそこまで深く考えていませんでした。18歳の頃からダンスを始め、運よくこのような大きなグループに入ることが出来ましたが、元々ストリートダンスをしていて、お金が欲し

いとか、有名になりたいということよりも、ただ単に友人たちと一緒に好きな音楽で踊っているのが楽しくてやっていたので、今のように仕事でやらせていただくなくなつてから、途中で一度壁にぶち当たつたんです。何か最近うまく行かないな・・・って。多分傍からみたら分からないとと思うのですが、自分の中で色々悩んでいて。何か上手く踊れないなって。そういう時期がしばらく続いたときに、辻先生のメルマガの中で見た言葉が自分の中ですごく刺さつたんです。結局自分自身の問題なのかもなつて、自分の中で自問自答しながらというのを悶々と繰り返していました。EXILEってこう何か筋トレしているイメージがあるじゃないですか。それで辻先生から学んだことの中ですごく印象的だったのが、「心も鍛えることが出来る」ということでした。僕らはより良いパフォーマンスをするためにもカラダを鍛えますが、そつや

つて外側だけ固めていつてもダメなんだなつて現実的に突きつけられた気がしたんです。そこから急激に自分の心を意識するようになりました。

辻 皆それぞれ生きるというパフォーマンスをしていて、この生きるというパフォーマンスに大事なのは、昔から心技体と言いますよね。正確には心体技です。技を発揮する土台となつているのは体、もつと土台となつているのは心持ち。でもやっぱり技も磨かなければいけないし、体も鍛えないといんどんどん衰えていく。人間の心の状態も同じで放つておくと搖らいだりとらわれたりする。だから搖らがずとらわれずというフローな感じ、すなわち「ごきげん」でいるための努力をすることが生きることの大きなテーマになるのです。

橋 カラダを動かして自分が楽しむという点ではスポーツとダンスはすごく似ています。ダンスを通じて仲間が出来るという点もスポーツと同じだと思います。でも決定的に違う点が一つあります。

でも決してダンスには勝ち負けがないと

スポーツ×ダンス観



いうこと。だからダンスで如何にすごいことをやつてもイチローさんの決勝ヒットのような感動には叶わないなと思つてしまふところはあります。ホームランの威力とかワールドカップの決勝で優勝を決める最後の1点とダンスで得られる感動とは少し違うなという気はしています。僕らはエンターテイメントでそういうものに近づけるように感動を生んでいきたいという気持ちは持つています。

辻 スポーツは勝ち負けがあるから感動もあるけど、それ故にとらわれて結果ばかりにしてしまうということもある。剣道がオリンピックに参戦しないのは金メダルの数にばかりとらわれてしまうよりも、道を大事にするということを言つてはいるからですね。剣道では一本を取つてガツツポーズをした瞬間、その一本は取り消しになつてしまふ。打つて反省、打たれて感謝。全ては自分をより

良くするためにある。だから結果のためにやるのではなく、成長のために勝ち負けがある。勝ち負けが目標ではなく勝ち負けが手段としてあると考えると、私はダンスも同じだと思っています。先ほどケンチ君のパフォーマンスでみんな感動するわけじゃないですか。それでもう十分チャンピオンなんですよ。

辻 パフォーマンスをより良くするために、楽しんでやるというのはベーシックな考え方として挙げられていますが、パフォーマーとして自分のパフォーマンスを出していく上で大事にしていることや、意識していることはありますか？

はその曲をこんな感じで踊ろうというイメージがあつたのが、今は一曲を半分で考えるときもありますし、一番はこういう感じで踊ろうかな、サビはこういう感じで踊るというようにポイント、ポイントになつてきているというのがありますね。

成長と好奇心

辻 パフォーマンスをより良くするために、楽しんでやるというのはベーシックな考え方として挙げられていますが、パフォーマーとして自分のパフォーマンスを出していく上で大事にしていることや、意識していることはありますか？

辻 何でも吸収していくことをする感覚がすごいですね。ケンチ君の中で生き方として大事にしていることは何ですか？

橋 昔よりもパフォーマンスに対しても及する気持ちが強くなつてきました。細かいところまでです。例えばパフォーマンスする曲が、一曲あつたとするど、以前

橘 大事にしていることは成長し続けるということですかね。成長と好奇心です。それは自信を持つて言えらるかもしれないですね。ここ何年かでそういうものへの想いがまた強くなつてきました。自分がEXILEに入つて先輩たちに必死に付いていっている頃には全然そういう気持ちになれなかつたですし、自分の好奇心を満たすことは中々出来なかつたんですけど。当時経験した濃密な日々があつたからこそ余計に今こういう想いを強く持つているのかもしれません。

持つてもらえた新発見が生まれるかもしれないですね。個人としてもグループとしてもどんどんやったことが出てきているのと、僕自身がたくさんの人にお会つてチャンスをいただき、そして楽しい人生を送させていただいているので、これからも素晴らしい方々と出会いながら皆さんとこういう距離感でコミュニケーションを取れる場もつくっていきたいと思っています。

第六回目のスポーツ文化フォーラムも大変素晴らしい回になりました。橘ケンチ君、ありがとうございました。

二〇一七年五月一日

スポーツ文化フォーラム

辻

本日、参加下さった皆さんも心



このような形でお話させていた
だいたのは初めてですが、ライブで
伝えられる事と、このような場で
お伝える事も全然違うと思いま
すし、これまで僕のことを知らな
つた方にもEXILEにも興味を

豊かな人生を生きていただきたいと
思っています。ネスマス君も来てく
れています。元気・感動・仲間・
成長。僕が伝えたいのはいつもこの
4つのキーワードです。みなさんにも日々の生活の中でも感じながら自
分らしく生きてほしいなと思います。



2017年5月1日
スポーツ文化フォーラム
Session6
青山錦仙会能楽研究所にて

編集 株式会社エミネクロス
撮影 田口聖也
製作・発行
株式会社エミネクロス

橘 ケンチ

EXILE/EXILE THE SECOND パフォーマー

2007年 二代目J Soul Brothersのメンバーに抜擢。

2009年 3月1日、EXILEにパフォーマーとして加入。

2011年～ 橘ケンチ、黒木啓司、TETSUYA、NESMITH、SHOKICHIの5人から成る、EXILE THE SECONDとしても活動を開始。舞台・ドラマを中心に様々な活動を経て、

2015年4月 初舞台化 手塚治虫の名作「ドン・ドラキュラ」にて主演のドン・ドラキュラ伯爵を好演。同年9月LaLa TV「俺たちがプロポーズ出来ないのには、3つの理由しかなくてだな」スペシャルドラマにて主演、同年10月、日本テレビ系ドラマ「HiGH&LOW THE STORY OF S.W.O.R.D.」に出演など、着実に役者としても活動中。(2017年5月現在。)

スポーツ文化フォーラムとは

スポーツや文化、人生などについて
より豊かな毎日を送るヒントや気づきを
多方面でご活躍される文化人をゲストにお迎えし
スポーツドクターと対談するイベントです。

<http://www.doctor-tsugi.com/>

