



演奏技術の質を高めたい弦楽器演奏者のために

そして、他者の身体に力強さと快適さを伝える 演奏指導者のために

Per la Musica

習慣的な身体の使い方に気づき、「緊張をやめる」「能動性を引き出す支援」などを
身体の探究から体験的に学び、指導・教育に活かせる
“ことば”と“からだ”を見つけていきます。

[日 時] 2016年8月13日(土) 10:00～17:00
14日(日) 10:00～15:30 *2日間連続受講をおすすめいたします。

[会 場] 倉吉未来中心 練習室2〔鳥取県倉吉市駄経寺町212-5〕

[講 師] 新海みどり (アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 京都・大阪・岡山ディレクター)

[対 象] 弦楽器の演奏指導等に関わる演奏者
- 楽器と新しい関係を持ちたい方、共演者とのパフォーマンスを高めたい方
- 自分の生徒へ「力む」のではない力強さや、快適さを伝えたい方 など

[受講料] 3,000円 (13日のみ受講の方は、2,500円)

[定 員] 各日10名 / 申込み先着順・連続受講者優先 (7/2 受付開始)

主催・お問い合わせ・申込み

(公財) 鳥取県文化振興財団 Tel : 0857-21-8700 (とりぎん文化会館)
〒680-0017 鳥取市尚徳町 101-5 <http://site.torikenmin.jp>



音楽を
する人の
ための
アレク
サンダー
・テク
ニーク

伝える・育てる
ことばとともに



音楽をする人のための
アレクサンダー・テクニーク
「伝える・育てる ことばとともに」



Photograph サカネユキ

講師

新海 みどり
Midori Shinkai

アレクサンダー・テクニーク 教師
1970年より片桐ユズル氏らとともに「あたま・からだ・こころ・ことば」の関係を学習・探求し、87年より海外から教師たちを招き、通訳を通してアレクサンダーを学び始める。日本最初の教師養成校 KAPPA の設立に関わり、第一期

生として卒業。以降、国際的なアレクサンダー教師として活躍する。

現在、教師養成のほか、親子・医療・音楽・コミュニケーション・心理・作業療法・教育などの分野で個人レッスン、企業研修等を行っている。アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 京都・大阪・岡山校ディレクター。京都精華大学 非常勤講師（芸術学部 英語教師）。

一人ひとりにそなわるプライマリー・コントロール（調整作用）が鮮やかに目覚めるワークが特徴。



Photograph 右上：サカネユキ 左下：草本利枝

13日(土)

当日のスケジュール

10:00 ~ 12:00 プロローグ

ー習慣的な身体の使い方に気づき、新しい選択肢や可能性を学びます。

13:00 ~ 17:00 楽器を使ったワーク

ー演奏している中で生じる必要な緊張を発見し、やめることを学びます。

14日(日)

10:00 ~ 15:30 弦楽器の演奏指導に携わる方のためのワーク

ー生徒さんの能動性を引き出す支援を、演奏者自身の身体性の探究から体験的に学び、アレクサンダー・テクニークを指導や教育にどう活かしていくかを一緒に学びます。

頭・首・胴体の関係が
最も重要です



Photograph 草本利枝

Art of Life, Art of Communication, Art of Movement.

アレクサンダー・テクニークとは？

アレクサンダー・テクニークは手で身体に触れてワークする方法論でありながら、ボディ・ワークではなく、サイコスوماتィック・ワーク、心身の〈学習〉であると考えています。心身はひとつ、わけられるものではないという考えは日本の文化の中では受け入れやすい考えですが、自分の身体をあらためて自分で学ぶという考えは新しいかもしれません。身体と心のつながり、そしてあたまと言葉とのかかわり合いを含めた、自分自身の使い方の学習です。

楽器を弾く、歌う、農作業をする、お料理する…
パフォーマンスの向上、そして、より楽で心地よいものにするために。

アレクサンダー・アライアンス・ジャパン ホームページ
<http://alexander-tech.jp/info>

- *途中、昼食休憩の時間があります。
- *プログラムは予定ですので、終了時間など変更する場合がございます。
- *ご自身の弦楽器を必ずお持ちください。
- *14日のみの受講はできません。また、見学のみはご遠慮ください。

お申込み方法

定員：各日 10名

*定員になり次第、受付を締め切ります。

電話、窓口、FAXにて受付いたします。

電話、窓口…氏名・連絡先・使用楽器等を聞き取りいたします。
FAX…下記の様式に記入いただき、お申込みください。

FAX 送信先 >> 0857-21-8705 [とりぎん文化会館]

申込み記入欄

ふりがな
氏名

電話番号

受講希望日 (どちらかに○)

13日のみ ・ 2日間通し

ご住所

使用楽器

性別

男性 ・ 女性

年齢

歳