

# アレクサンダー・テクニーク で 後援：北國新聞社

「からだ」の快適さ・表現力・運動能力を高める 第4回金沢 富山新聞社

2013年11月10-11日(日-月)グループレッスン・個人レッスン

施術に



演奏に



## こんなことはありませんか？

ハイヒールを履いたとき、重いカバンを持って歩いたときに

活動中や活動後に(演奏中や演奏後に)、違和感や痛みやひどい疲れを感じる。

大事な場面で緊張しすぎて、実力が発揮できないことが多い。

最近、伸び悩んでいる。調子が悪い。

指導者の立場で、生徒さんに指示が伝わりにくい。

生徒の立場で、先生の意図が分からない。

アレクサンダー・テクニーク、ボディマッピングを学ぶことで、解決への糸口が見つかるかもしれません。



## 講師かわかみ ひろひこのプロフィール

ATI(国際アレクサンダー・テクニーク協会)認定教師。

生徒さんへの共感力、課題把握のための観察力と分析力、親切で丁寧なレッスンに定評がある。

2003年以降、演奏者・ダンサーなどの表現者、ボディセラピスト、肩こり・腰痛の方を中心にレッスンを展開中。

2007年関東以北の楽器店(ヤマハ楽器、スガナミ楽器、スター楽器等)で演奏者向け公開講座の講師を務める。

2010年3月日本音楽家ユニオン東北地方本部主催講座。

2010年6月国立音楽大学のご依頼の講座を2回。

2010年から陸海空の各地の自衛隊音楽隊で指導。

2011年度下期、日本大学芸術学部演劇学科非常勤講師

2012年8月東京学芸大学教育学部音楽学科の学部生100名の方に特別講座。

2013年6月北海道高等盲学校附属理療研修センターで鍼灸あんまマッサージ師の方たち40名に指導。

日本ルト協会 会報2012年4-2013年2月号(各5-6ページ)

ピアノ音楽誌 *ピカニカ* 2011年5月号(拙稿2ページ)、2010年3月号(拙稿5ページ)、2009年12月号(拙稿1ページ)。

ダンス雑誌DDD 2007年5月号(2ページ)。

## お問い合わせ・お申し込み

かわかみひろひこ(ATI認定教師)まで

Fax: 03-5615-2318

PHS: 070-5551-8007 (当日はこちらに)

ホームページ <http://www.atsy.jp/>

メールアドレス [alexander@bluesky.biglobe.ne.jp](mailto:alexander@bluesky.biglobe.ne.jp)

## 講座のご案内

演奏に

アレクサンダー・テクニーク、ボディマッピングを学ぶことで、「からだ」の不調や伸び悩みの原因になっている、活動の初動に現れる痺(くせ)をやめていくことができます。詳細は、アレクサンダー・テクニークの学校ホームページへ。

〈グループレッスン 初心者・経験者向け〉  
定員 10名

日程 2013年11月10日(日)13時から16時30分 **ダンスに**

会場 VANVAN 泉ヶ丘店のレンタルスタジオ ※ピアノあり  
〒921-8116 石川県金沢市泉野出町4-13

<http://www.vanvan-music.com/izumi.html>

受講料 6,000円

協力：調和接骨院

〈グループレッスン 初心者・経験者向け：定員 12名〉

日程 11月11日(月)13時から16時30分

会場 金沢市民芸術村 ※ピアノあり

パフォーミングスクエア大練習室

受講料 5,000円

〈個人レッスン〉

協力：ファンフルートフレンズ  
<http://www.feelkind.com/~fff/>

日程 11月10日(日)受講料 6,000円/1レッスン(50分)

日程 11月11日(月)受講料 5,000円/1レッスン(40分)

今回のグループレッスンが、以前にレッスンを受講された方以外の方は別途お問い合わせください。

〈対象〉演奏家・ダンサー・演劇人などの表現者、プロセラピスト・タイマー・セラピスト、リハビリ職の方、ヨガ・ピラティス愛好家、医師・看護師・介護師、アスリート、肩こり・腰痛の方、看護師・介護師、アスリート、肩こり・腰痛の方



金沢  
WS

お名前 \_\_\_\_\_ (フリガナ \_\_\_\_\_) ご希望(グループ・個人レッスン)

郵便番号 \_\_\_\_\_ ご住所 \_\_\_\_\_

当日のご連絡先 \_\_\_\_\_ メールアドレス \_\_\_\_\_

アレクサンダー・テクニークのどのようなことにご興味があり、どんなことに生かされたいか

お申し込みの方に詳細をお送りします。なお原則、受講料のお振込みを以て、お申し込みの完了とさせていただきます。