

アレクサンダーテクニーク



後援：北國新聞社
富山新聞社

協力：調和接骨院

2014 金沢レッスン



活動する
「からだ」を
快適に
表現力を
豊かに



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

Q.こんなことはありませんか？

活動中や活動後に(例えば演奏中や演奏後に)、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、先生のご指導の意図が分からない。

<金沢-グループレッスン 1>

日程 4月13日(日) 13時から16時30分
会場 金沢市民芸術村 パフォーミングスクエア大練習室
※グランドピアノあり。

<金沢-グループレッスン 2>

日程 4月14日(月) 13時から16時30分
会場 金沢市民芸術村 Pit-1 マルチ工房
※グランドピアノあり。

<共通> 受講料 各回 5,000 円
定員 12 名／各回につき

<金沢-個人レッスン>

日程 4月12-14日(土-月)、
会場 4/12は調和接骨院、4/13-14は金沢市民芸術村
受講料 4/12は 6,000 円／1レッスン(50分)
4/13-14は 5,000 円／1レッスン(40分)
※ 詳細は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、アロマセラピー
タイマッサージなどのセラピスト、リハビリ職の方、医師・看護師・介護師、
ヨガ・ピラティス愛好家、スポーツ愛好家、肩こり・腰痛の方

お申し込み
お問い合わせ

アレクサンダーテクニークの学校
<http://atsy.jp>
PHS 070-5551-8007

受講生
募集中

*** アレクサンダーテクニークには、次のような効果があります ***

- ◇お仕事の技術を高めるきっかけに。身体感覚・表現力が向上します。
アメリカのジュリアード音楽院、イギリスの王立音楽院その他の著名な音大や、ニューヨークフィルなどでカリキュラムに。
イギリスの RADA(王立演劇院)、アメリカ合衆国のアクターズ・スタジオのカリキュラムに。
イスラエル空軍の航空機のパイロットの養成や、ドイツやスペインの馬場馬術のナショナルチームのトレーニングに採用。
- ◇舞台の本番や「ここぞ」という場面で、妙な緊張や「あがり」を防止できます。
- ◇指導者の立場で、生徒さんに指示が伝わりやすくなります。 ◇生徒の立場で、先生のアドバイスがわかるようになります。
- ◇「からだ」が快適になる腰痛に対して著しい効果があることが、2008年に British Medical Journal に掲載され、BBC のニュース番組でも取り上げられました。

アレクサンダーテクニークとは

「からだ」の不調やさまざまな技術や芸事の伸び悩みの原因になっている、活動の動き始めに現れる癖(くせ)をやめていくことによって、演奏・踊り・事務作業・施術などの活動をしているときに、「からだ」を快適にできます。

F.M.アレクサンダー(1869-1955)によって発見されました。

何かを行うときに、自分自身に時間的・空間的余裕を与えて(インヒビション)、癖をやめる気づきを使います(ディレクション)。

ボディマッピングとは

からだのパーツの大きさや長さ、どこで曲がるかを再学習することで、脳の中の地図を現実に合わせてゆきます。「からだ」がスムーズに動くようになります。



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ります。

F.M.アレクサンダーの曾孫弟子。ボディマッピング発見者のウィリアム・コナブル博士の直弟子。

2003年以降、演奏者・ダンサー・俳優などの表現者、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。

2011年以降、陸海空の自衛隊音楽隊にて指導。

2011年度下期、日本大学芸術学部演劇学科非常勤講師。
俳優とダンサーを指導。

2012年8月東京学芸大学音楽学科の学部生100名の方たちに特別講座。

2013年6月30日、北海道高等盲学校附属理療研修センターにて、鍼灸あんまマッサージ師40名の方たちに指導(共催:公益社団法人 北海道鍼灸マッサージ師会)

日本フルート協会会報2012年4-2013年2月号(各5-7頁)

ピアノ音楽誌 ムジカーノヴァ2011年5月号(拙稿2頁)、2010年3月号(拙稿5ページ)、2009年12月号(拙稿1頁)

ダンス雑誌DDD 2007年5月号(2頁)

月刊ゴルフダイジェスト 2012年9月号(2頁)

武道雑誌 秘伝2013年1月号(6頁)。2010年11月号拙稿(6頁)



レッスン動画

お申し込み・お問い合わせ・レッスンのご案内リクエスト

お講座のお申し込み・お問い合わせ・レッスンのご案内リクエストは、次のアドレスか Fax か PHS 070-5551-8007 までお願いします。

http://alexanderdiscovery.jp/ws_kanazawa.html#contact Fax 番号 03-5615-2318 (Fax のお申し込みは 4 月 10 日まで)



お名前		性別	生年月日
ふりがな		女性・男性	年 月 日
ご希望	<input type="checkbox"/> 金沢グループレッスン-4/13(日) <input type="checkbox"/> 金沢グループレッスン-4/14(月) <input type="checkbox"/> 金沢-個人レッスン <input type="checkbox"/> お問い合わせ <input type="checkbox"/> ご案内のリクエスト		
ご住所	〒 _____ ※ 郵便物の届くところをご記入くださいませ。		
お電話番号	_____ ※ レッスン当日のご連絡先をご記入ください		
メールアドレス	_____@_____ ケイタイメールや hotmail は届かないことが多いので、届きやすいパソコンやスマートフォンのメールアドレスをお願いします。		