



WHAT EVERY MUSICIAN NEEDS TO KNOW ABOUT THE BODY
TEACHING THE COURSE

コースプログラム
音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと
by Andover Educators

コナブルのボディ・マッピング®は脳科学をベースにした新しいスタイルの音楽身体教育です。
楽器を演奏したり歌ったりする上で、日頃あたりまえにおもっていたり
考えたこともない身体の動きと使い方のポイントを
ボディ・マッピング（からだのちず作り）で再確認。
「練習時間を割いているけど…」 「演奏中に手が痛くなって…」 など
原因不明の苦痛に悩んでいる方はもちろん
演奏家や指導者として「アドバイスがうまく伝わらない」「呼吸が…」 「タンギングが…」 etc...
ボディ・マップ（からだのちず）を正確に知り筋感覚などを養うことで
これらの問題解決のきっかけを見つけたり、
練習後の‘身体のリセット方法’や弱い部分を補う簡単な‘エクササイズ’なども
実際に体験していただくワークショップです。

■コースプログラム内容

| | |
|--------|--|
| Hour 1 | ●音楽のトレーニングは「からだ」から！ コナブルのボディ・マッピング®とは？ 1. 動作…演奏は充分で正確なボディ・マップによって育まれる 2. 感覚…「感じる」と「反応すること」 3. 注意力…演奏には必要不可欠！ |
| Hour 2 | ●「からだ」のバランス・ポイントをマッピング 良い姿勢＝ニュートラルな身体。立ちかた、座りかた。 |
| Hour 3 | ●チーム腕をマッピング 腕の4つの関節と使い方。身体全体にサポートされている「腕」 |
| Hour 4 | ●チーム呼吸をマッピング 呼吸の「しくみ」とその「動き」。ダイナミックな【体幹&コア】 |
| Hour 5 | ●チーム脚をマッピング 全身をサポートしている「脚」。演奏中の脚の動き。ペダル操作。 |
| Hour 6 | ●演奏してみよう！ どのように演奏や歌唱に活かしていくか体験する。 |

*参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・

- “音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（誠信書房）
- “音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと”（誠信書房）
- “ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（春秋社）
- “歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（春秋社）
- “フルート奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（誠信書房）
- “オーボエ奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（春秋社）
- “ヴァイオリニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（春秋社）
- “トロンボーン奏者ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと”（春秋社）



.....2Daysコース.....

- 日程 2014年4月27日(日)&29日(祝)
- 時間 1日…開催13:30～17:30
2日…開催10:00～15:00 (両日も休憩時間を含む)
- 場所 都内新宿区
(最寄り駅:都営大江戸線「若松河田或牛込柳町」駅)
- 受講料 ¥18,000円(2日間の受講料です)
- 申込方法 住所・氏名・電話番号・専門楽器・痛み等がある場合は症状等をE-mailまたはFaxにて下記までお願いします。
- 申込〆切 2014年4月19日(土)

○お申込時の注意事項:

- ・ワークショップは前後半に分け、2日間にわたり行うため、一日のみでの参加はご遠慮いただいております。(実質8時間ほど)
- ・申込は先着順に受け付け、定員6名になり次第早期〆切とさせていただきます。
- ・年齢制限は設けていませんが、目安として15才以上対象です。
- ・当日の場所や持ち物などの詳細は、申込〆切後、改めてお知らせいたします。
- ・e-mailでお申込の場合、こちらからの返信メッセージが受信出来るよう、セキュリティ設定等の確認をお願いします。お申込後3日を過ぎても返信が無い場合は、再度お問い合わせ下さい。

お問い合わせ/お申込み



Flute&Andover Educator
東京音楽大学講師

長井芽乃 (ナガイカヤノ)

〒615-8151 京都市西京区榎原杉原町1-11

TEL: 075-394-5068 FAX: 075-394-5058

E-mail: lesson@body-map.net

*東京atelier: 新宿区若松町 <http://www.body-map.net>