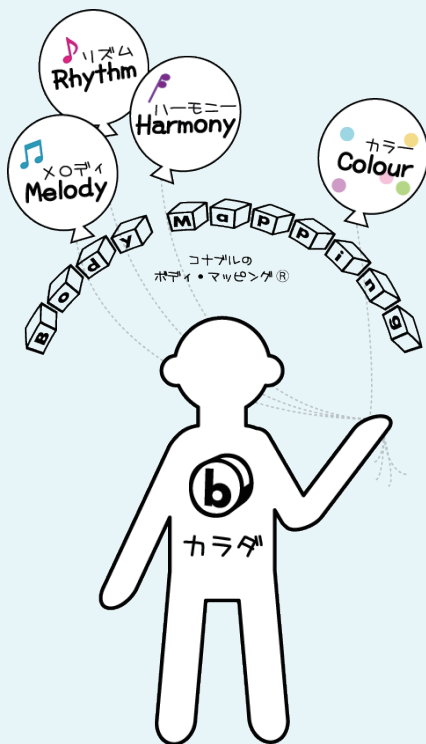




# WHAT EVERY MUSICIAN NEEDS TO KNOW ABOUT THE BODY TEACHING THE COURSE

## 音楽家ならだれでも知っておきたい 「からだ」のこと 6時限コース 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。演奏するときの身体の動きや使い方のポイントをボディ・マッピング(からだの地図作り)をしながら学習します。

「苦痛を我慢しながら演奏」している。

指導者として「伝わるアドバイス」を目指している。

「問題は感じていないけど、効率化したい」などのヒントを見つけましょう。

コースでは「呼吸のワーク」や練習後の「身体のリセット法」弱い部分を補う簡単な「エクササイズ」も実際に体験します。



Hour 1 音楽のトレーニングは「カラダ」から！  
ボディ・マッピングってなんだろう？  
1.動作… 正確なボディ・マップで動きはラクラク  
2.感覚… 筋感覚をアップデート  
「今の自分を知る」「観察して感じとる」「反応する」  
3.注意力… 演奏には必要不可欠！

Hour 2 ニュートラルな「カラダ」  
カラダ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  
立ち方・座り方

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 5 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 6 演奏してみよう！  
演奏や歌唱への活かし方を体験してみよう

●日程 2024年8月30日(金) & 31日(土)

●時間 30日 … 13:30～18:30  
31日 … 9:30～14:30 (休憩時間含)

●会場 JR線、銀座線、大江戸線 「上野」駅近辺のスタジオ  
※会場の詳細は申込後にお伝えします

●受講料 \23,000円 (2日間の受講料、税込)  
\15,000円 (再受講聴講料、税込)

●申込締切 8月22日(木)

○講師 ナガイカヤノ (長井 芽乃 Andover Educator 公認講師)

東京音楽大学 / 洗足学園音楽大学 講師  
自身の不調をきっかけに演奏者の身体に興味を持ち始める。  
バーバラ・コナブルの下で研鑽を積み、米国 AE 公認講師となる。思わず笑みが溢れるような楽しく的確なアドバイスは演奏者にとどまらず、多方面に渡る表現者たちからも信頼を得ており、日本のみならず韓国やヨーロッパ各地から招聘され好評を得ている。  
2017年：演奏者のための はじめてのボディ・マッピングを出版。(ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス)

### ●お申込時の注意事項:

- ・ワークショップは前後半に分け、2日間にわたり行います。1日のみでの参加はご遠慮いただいております。
- ・申込は先着順に受け付け、定員10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才以上対象のワークショップです。
- ・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、セキュリティ設定のご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、お手数ですがお問い合わせ下さい。



### 再受講聴講について

過去に長井芽乃による6時限コースを受講された方は再受講聴講料金での参加が可能です。

お申込みの際に既受講日や受講会場をお伝え下さい。



お問い合わせ / お申し込み

<https://www.body-map.net>  
E-mail: [lesson@body-map.net](mailto:lesson@body-map.net)

申込フォーム

