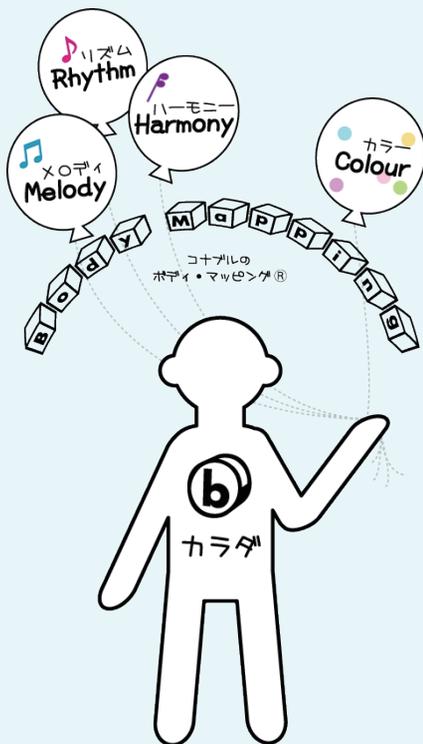




# WHAT EVERY MUSICIAN NEEDS TO KNOW ABOUT THE BODY TEACHING THE COURSE

## 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 2025年5月3日(土) & 4日(日)

●時間 3日… 12:00~17:00  
4日… 10:00~15:00 (休憩移動時間含)

●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 4月20日(日)

○講師 ナガイカヤノ(長井 芽乃 Andover Educators 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、  
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)

○アシスタント講師 中山優子 (Andover Educators 日本公認講師)

### ●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

