



# 東邦音楽大学 公開講座のご案内

## カラダと音楽

### 講師プロフィール

ながい かやの  
**長井 芽乃**  
アンドーヴァー・エデュケーター  
フルート奏者  
東京音楽大学/洗足学園音楽大学講師



大阪音楽大学短期大学部卒業。2000年4月渡英。英国王立音楽大学にてフルートを学び、また2003年オレゴン州ポートランド(USA)にてバーバラ・コナブルにAndover Educator (アンドーヴァー・エデュケーター)として認定される。2004年英国フルート協会主催コンベンションにて「フルーティストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと」を講演。また2010年ウィリアム・ベネットInternational Flute Summer School 2010ではボディ・マッピング・クラスを担当。日本コアコンディショニング協会会員。ADV、シニアスペシャリスト、ひめトレ認定講師。

—— ストレッチポールでラクラク演奏! ——

## 音楽家のための コアコンディショニング①

**日程** 3/19(土)全1回 10:00~12:00

**定員** 20名

**受講料** 5,000円

**持参物** バスタオル ※マリンバ等特殊楽器についてはご相談下さい。  
※身体が床に触れることが有りますので、動きやすく汚れても気にならないスポーツウェアなど着替えをお持ち下さい。

**内容** 疲労が溜まったままでは良い演奏ができません。ストレッチポール®を使ったコアコンディショニングで、バランスのとれたカラダにリセット体験。リセットされたカラダをさらなるコンディショニングで脱力し、深い呼吸と安定感のある演奏へ導きます。使用方法から丁寧に指導いたします。

**目的** リセットし疲れを取り去ったカラダで、安定感のあるラクな演奏を目指します。

—— 話題の「ひめトレ」でパワフル演奏! ——

## 音楽家のための コアコンディショニング②

**日程** 3/19(土)全1回 13:30~15:30

**定員** 30名

**受講料** 5,000円

**持参物** 楽器 ※マリンバ等特殊楽器についてはご相談下さい。  
※身体が床に触れることが有りますので、動きやすく汚れても気にならないスポーツウェアなど着替えをお持ち下さい。

**内容** 手軽なコアコングツ「ひめトレ」を使って、椅子に座ったままできる体操などを体験し、カラダの深層部からの働きかけで、呼吸はもちろん演奏しやすい身体にコンディショニングします。使用方法から丁寧に指導いたします。

**目的** 動きの支え【コア】を整え、自然なのにパワフルな演奏ができるカラダ調整を目指します。

—— 「からだ」ってすごい!練習って楽しい!ボディ・マッピングで快適な音楽ライフ! ——

## 音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと

**内容** 音楽身体教育コナブルのボディ・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。ボディ・マップ(身体地図)を正確に知ることで、心身の協調作用をはじめ、自分の「からだ」を知覚し、オーバーユーズすることなく自然に動ける身体を知って、自由自在に楽しく音楽することをコース授業で体験して頂きます。

**目的** ボディ・マッピングすることで、姿勢や脱力、あがりなどの悩みを改善し、自然で楽しく演奏ができることを目指します。

**日程** 3/24(木)・3/25(金)全2回  
10:30~16:00 (途中休憩あり)

**定員** 16名 聴講5~6名

**受講料** 受講 18,000円 聴講 14,000円  
※こちらの講座は、1日のみ参加でのお申し込みは原則としてお受け出来かねます。

**持参物** バスタオル(3月24日のみ)、楽器(3月25日のみ)

※マリンバ等特殊楽器についてはご相談下さい。  
※激しい運動などは一切ありませんが、身体が観察しやすいように動きやすい服装をお願いします。

\*公開講座の入会金は不要です。 \*受講料には、消費税が含まれております。 \*定員に満たない場合は、開講できない場合がございます。 \*開講日程や時間については、変更になる場合がございます。

上記以外にも楽しい講座を沢山ご用意しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ  
お申し込み先

東邦音楽大学エクステンションセンター

〒112-0012 東京都文京区大塚4-46-9 TEL. 03-3946-9667 FAX. 03-3946-2455 <http://www.toho-music.ac.jp/>