



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、日頃考えたこともないことや  
あたりまえに思っている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）をしながら学習してゆく6時限のコースプログラムです。  
「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）をしっかりと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ていただいたり、  
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 良い姿勢とはニュートラルな身体 立ちかた座りかた
Hour 3	●チーム腕（腕構造）をマッピング 腕の4つの関節とその使い方。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。ペダル操作の注意点。
Hour 6	●演奏してみよう！ どのように演奏（歌唱）に活かしてゆか



……2Daysコース……

- 日程 2013年7月27日(土)&28日(日)
- 時間 1日…開催13:00～17:00  
2日…開催13:00～17:00(両日とも休憩時間を含む)
- 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 2013年7月17日(水)

○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。

\*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)

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

http://www.body-map.net