



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コツを  
ボディ・マッピング（からだのちず作り）をしながら学習する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）を正確に知り筋感覚を養うことで  
これらの問題解決のきっかけを見つけます。  
また練習後の‘身体のリセット方法’や弱い部分を補う簡単な‘ワーク’をおこない  
実際に体験・体感し演奏に活かしていける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。動きの中芯【体幹＆コア】
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/働き」
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実際に体験！

\*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)
- “DVDブック 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 2017年9月13日(水)&14日(木)
- 時間 1日…開催14:00～18:00  
2日…開催10:00～15:00 (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or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 2017年9月4日(月)

\*使用テキスト・・・演奏者のための はじめてのボディ・マッピング (ヤマハミュージックメディア刊)

○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、最少人数3名に達した時点で開講決定します。
- ・定員6名になり次第早期〆切とさせていただきます場合があります。
- ・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、PCアドレス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/洗足学園音楽大学講師  
長井芽乃 (ナガイカヤノ)

東京atelier: 新宿区若松町



<http://www.body-map.net>

E-mail: [lesson@body-map.net](mailto:lesson@body-map.net)

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