

動いて学ぶ

「教え」のヒントがここにあります！

日本バレエ協会
後援

バレエ指導のための 解剖学とコンディショニング

オンライン
講座

「直したいけど上手く伝わらない…」 「痛いのは、動きが悪いせい？」

指導者になると、自分が踊るときの感覚だけではなく、相手の動きを感じる能力も必要になります。ダンスは、カラダの各パートがきちんと仕事をしながら、全身の動きへとダイナミックに発展していくものです。今回の講座では、解剖学を紐解いて身体のパートの動きを理解し、そこに「重さを感じることを」加えてみます。自らのカラダの感覚の変化、そして他者のカラダでの変化を観察しながら感じ取っていきましょう。「教え」のヒント、そして上手く動かない原因のコンディショニング方法を一緒に見出していきましょう。

対象

バレエ指導者、他ジャンルのダンス指導者、ダンサー

実施形態

Zoomを利用したオンライン講座

プログラム日程

2021年2月1日（月）～22日（月）[全4回]

第1回	2月 1日（月）	10:20～12:00	ターンアウトとインプリンティング（下腹部の引き込み） そしてエロンゲーション
第2回	2月 8日（月）	10:20～12:00	バランスをとるアームスの使い方
第3回	2月15日（月）	10:20～12:00	軸脚と挙げる脚の巧みなコラボレーション
第4回	2月22日（月）	10:20～12:00	ダンサーのコンディショニング

各回おひとり様限定、
30分間の個別セッション実施！
（12:05～12:35）[要申込]

定員

4回通し：15名 単回：各回10名

※単回は第1～3回のみ

受講料

※個別セッションは通し受講者限定

	通し	単回	リピーター	個別 ※
一般	10,000円	2,800円	-	3,000円
会員	8,000円	2,000円	1,800円	2,000円

芸術家のくすり箱会員特典

※過去に同シリーズを受講したことがある方は
「リピーター」割引料金になります。
復習としてご活用下さい！（各回先着3名まで）

講師

杉本 亮子 ボディコンディショナーLMA/BF、マットピラティスインストラクター

お茶の水女子大学大学院修士課程 人文科学研究 舞踊教育学専攻（動作学）修了。2002-04年、文化庁在外研修員としてNew Yorkにてダンスとボディ・コンディショニングの研修をおこなう。Laban/Bartenieff Institute of Movement StudyにてCMA（Certified Movement Analyst; 2004）、Physical Mind Instituteにてピラティス・マットエクササイズ指導資格を取得。現在は昭和音楽大学、日本バレエ協会サマースクール、アーキタンツ等にて、ボディ・コンディショニング指導や解剖学、運動生理学の講義をおこなっている。



お申込み・詳細

「芸術家のくすり箱」で検索

www.artists-care.com/news/2102/



主催・お問い合わせ

NPO法人 芸術家のくすり箱

Tel & Fax 03-6302-3048（平日10:00-18:00）

Email: office@artists-care.com

