

音楽家による音楽家のための
F.M.アレクサンダー・テクニーク
ワークショップ&クラリネットマスタークラス 2017

音楽を奏でているとき、レッスンを受けているとき、練習している時…

「困っていること」はありませんか？大谷淳子のなんでも相談室！

プロの方もアマチュアの方も、管・弦・打楽器・ピアノ・歌のかたも、お気軽にどうぞ！



新・入門 6月17日(土) 10時~13時
『自分をもっとよく知るための観察の第一歩・クセに気づく』

初級⑥ 6月18日(日) 9時30分~13時
『空間と自分・なぜ緊張しすぎてしまうの?』

初級⑦ 6月24日(土) 9時30分~13時
『長く柔軟な息づかい・無理なく良い力を有効に使うには』

講師 大谷淳子

国際アレクサンダー・テクニーク協会認定教師・スイス在住クラリネット奏者

アレクサンダー・テクニーク(AT)は日本

でも最近話題に上がることが多く、名前は知っていたり、本を読んだり、こんな感じのものかな、こんなことに役立つテクニックかな、というイメージがあるかと思います。また、音楽家に必要な身体の使い方や本番への心の準備の仕方などを学べるメソッドは他にあまりないため、興味を持ってくださっているかもしれません。しかしこのテクニークは、読んで得た情報や大人数のワークショップのみでは、一番の根っここのところを実際に身体で理解するのは残念ながら難しいのです。クラリネットの本来の音を知らないままで初心者がノウハウ本を読みながらクラリネットを練習する感じでしょうか。

どうしても楽器を持つと力が入ってしまう、演奏するとすぐに疲れてしまう(または特定の場所が痛くなる)、本番緊張してどうしようもない、指が楽に回らない、良い音が出ない、高い音が上手く出ない、息がうまく吸えない/吐けない、奏法にどうも疑問があるのだけど...とお困りの方には是非おすすめしたい講座です。ATを取り入れることで、技術の向上だけではなく、自分が表現したかった音楽に出会えるかもしれません。この少人数ワークショップを通して、今までよりもう少し、身体のことに気を付けてあげるきっかけになりますように。

この先なが一く健康にハッピーに自由に演奏していくために、更に向上していくために、今一番必要な知識を通して色々な体験を試してみませんか？

百聞は一見に如かず、たくさんの質問を持った方たちの参加をお待ちしています！

入門コース(初めての方、再受講も可能) 定員 12名

ワークショップ参加費 ¥4,500(学生¥4,000)

初級コース 定員各 8名

ワークショップ参加費 ¥5,500(学生¥5,000)

各楽器でのワンポイントアドバイス(初級ワークショップ内) ¥500(要予約)

クラリネットマスタークラス受講費 ¥7,000

マスタークラス聴講費¥2,000

(ワークショップ参加者は費用に含まれます、ぜひご聴講ください)

持ち物 筆記用具・動きやすい恰好(スカート・ノースリーブ不可、靴下着用)・薄い単行本3冊

お申込み・お問い合わせ 大谷淳子

junkocla@gmail.com Facebook: Junko Otani Mast ホームページ www.junko-otani.com

協力・会場 生島繁くにたちサロン

国立市西 2-28-53

入門ワークショップ

ATでは、まず自分の身体の使い方のタイプや癖、使いすぎている筋肉の場所などを知って自分の状態に気づくところから始まります。一般的に、身体の状態を感じ取ったり違いを確認したりする能力というのは、特に習うものではないのですが、音楽家として向上心を持ってやっていくなかで、少しずつ身につけているものです。ワークショップ中の仲間の変化を観察することでもこの能力が磨かれていき、また、自分の癖を直していく過程で活躍します。癖を直すというのは一言でいうと簡単ですが、元の状態に戻るほうがラクで簡単なため、なかなか厄介だったりするので、ATはその辺りを研究して強化したものでもあります。ATで一番大切な、頭・首・背中のバランスをそれぞれ整えていきます。前回のワークショップから随分空いてしまったかた、前回よく分からなくて復習したいかたは、もう一度受けていただくことも可能です。



初級⑥ 『空間と自分・なぜ緊張しすぎてしまうの?』

緊張のメカニズムを理解して、自分のいる空間を認識していきます。どうしたら、その場の状況に対応できるようなメンタルとボディを準備できるでしょうか?観客との距離感などを感じて、演奏中の様子をシミュレーションしてみましょう。

初級⑦ 『長く柔軟な息づかい・無理なく良い力を有効に使うには』

管楽器や歌の方は、演奏中、息づかいがどれだけ重要な要素かすぐに分かると思いますが、実はピアノや弦・打楽器のかたたちの演奏にも影響を与えます。いつもよりも柔軟な息づかいを通して、かつ、パワーのある演奏をするには…身体のどの部分がどう重要だと思いますか?

マスタークラス

当日の午後、参加者の中からクラリネットとピアノのマスタークラスを予定しています。ワークショップで習ったことをどうやって楽器演奏に繋げるのかが、聴講していても分かると思います。ワークショップと一緒に参加してくれるピアニストとのデュオでも受け付けています。

更に効果を上げるには、**個人レッスン**または特にクラリネット以外の楽器の方は、同じ楽器同士の2人での**グループレッスン**がお勧めです。全楽器可能で、これも随時受け付けて代々木スタジオにて行なっています。ちなみに普段スイスでは多くの弦楽器の生徒さんも教えていますので、ぜひお知り合いにも声をかけてみてください。

講師プロフィール



国立音楽大学在学中に渡欧、パリとジュネーヴにて研鑽を積む。

2004年 Marco Fiorindo 国際コンクール第1位、2001年日本管打楽器コンクール最高位、2000年日本クラリネットコンクール第3位、1999年日本ヤングクラリネットィストコンクール第1位をはじめ数々のコンクールにて上位入賞。

チューリッヒ歌劇場のアカデミー後、ビール/ビエンス交響楽団、ベルゲン管弦楽団で首席クラリネット奏者を務めた。ルツェルン交響楽団バスクラリネット奏者、チューリッヒ・トーンハレ管弦楽団エスクラリネット奏者としての経験も活かし、現在スイスを拠点にオーケストラ・室内楽・ソロで活動中。フォンテックよりパトリック・ジグマノフスキー氏とのデビューCD「わたしのお気に入り〜フランス音楽集〜」をリリース。大谷淳子サロンコンサートシリーズを毎年企画している。

2016年よりビール/ビエンス国際夏期アカデミーのクラリネットクラス講師。自身の講習会以外にも、ヨーロッパ各地の夏の講習会にゲストでATを教えている。

演奏活動の傍ら、音楽家にとって大切な心身の使い方について学ぶアレクサンダーテクニークをの教師の資格をチューリッヒにて取得し、多くの演奏家を支えるレッスン、ワークショップをスイス各地、日本そしてパリにて展開中。定期的に訪れる生徒はスイスの主要オーケストラ団員も多数おり、弦楽器・管打楽器・ピアノなど幅広く指導している。

*詳しいプロフィールやその他詳細はホームページもどうぞご覧ください。 www.junko-otani.com 様々な情報を始め、アレクサンダー・テクニークを使ったクラリネットの比較ビデオもあります。

*キャンセルポリシー

定員のある催し物です。キャンセルは10日前までをお願いします。それを過ぎるとキャンセル料が発生する場合がございます。(キャンセル待ちがない場合、キャンセル料は9〜4日前まで50%・3日前〜当日まで100%となります) また、大幅に定員割れした場合は、やむをえず少人数料金での開催や延期も起こりえますことをどうぞご了承ください。