

募集

楽器演奏のための カラダ と ココロ の 整えかた

～アレクサンダー・テクニック入門～

今の演奏課題を解決する
ヒントがほしい

もっといい音を出したい！

演奏の緊張や
疲れを軽減したいF.M.アレクサンダー氏が発見した原理にもとづいて心身の不必要な緊張に
気づき取り除くメソッドであるアレクサンダー・テクニックを体験してみませんか？

- 身体の動きが演奏において重要な要素であることを学びます。日常のシンプルな動作(立つことや座ること、手を動かすこと)から、身体の微細な変化や理解を深めていくことができます。
- アレクサンダー・テクニック発見を使いながら実際に楽器を演奏してみましょう。上記で体験したことをもとに、演奏への応用・活用を学びます。
- 不安や緊張に対して身体の反応や特徴を学び、演奏に役立つアプローチや安心して取り組める方法を探していきます。

* 楽器をご持参ください。打楽器奏者は、スティックやマレット練習台などをご用意ください。楽器なしでの受講も可能です。
* ロングトーンや音出しがメインとなりますが、課題となるフレーズなどもご用意いただいております。
* 室内履きをご持参ください。

講師 伊藤 緑

サクソフォン奏者
Music Body Making アレクサンダー・テクニック主宰
日本アレクサンダー・テクニック協会会員
ZEN PLACE講師



8歳からピアノ、10歳からトランペットを始め、14歳からサクソフォンに転向し専門的に学ぶ。横浜消防音楽隊入隊・退職後は愛好家時代を過ごし、30歳で音楽大学入学を経て、音楽コンクールで1位受賞を果たすなど異色のタイプ。年齢を重ねていくながら体力的な問題にも悩み始め、技術的な内容でも身体からアプローチすることに興味を持ち始める。アレクサンダー・テクニックに出会い、その専門性に惹かれ教師になることを決意。不安緊張プレッシャー、自己肯定感などのレッスンでも信頼を深める。

アレクサンダー・テクニックを、ジェレミー・チャンス、キャシー・マデン、サラ・パーカー、トミー・トンプソン、グレッグ・ホールダウェイなどの海外教師をはじめ、BODYCHANCE所属の日本人教師陣より手厚い指導により学ぶ。サクソフォンを、石渡悠史、富岡和男、彦坂真一郎、田中靖人各氏に師事。

賞歴 第9回 横浜国際音楽コンクール 部門1位
第8回 横浜国際音楽コンクール 審査員奨励賞
第17回 長江杯国際音楽コンクール 第4位
第15回 万里の長城杯国際音楽コンクール 優秀賞

2023年 12月10日 日

時間 13:30～16:30 (受付13:00～)

場所 熊谷文化創造館さくらめいと 練習室1

対象

主に吹奏楽の管楽器、打楽器奏者(その他、興味があるかたなら、どなたでも)

募集人数

20名程度(先着順)

費用

一般：1,000円 高校生以下：500円 ※当日支払い

応募方法

右記のQRコードを読み取り、メールアプリをたちあげます。
本文の必要事項を入力後、メールを送信してください。



締切 11月27日(月)まで

♪熊谷吹奏楽団は音楽が大好きな方、楽器のスキルアップを目指す方を応援します♪

主催・問合せ 熊谷吹奏楽団

TEL 090-4199-8231 (笠松)

MAIL info@kumasui.net

共催 (公財)熊谷市文化振興財団

後援 熊谷市・熊谷市教育委員会



FAXでもお申込みいただけます

熊谷吹奏楽団ワークショップ 参加申込書

FAX : 048-532-0022(さくらめいと)

(フリガナ)	
氏名	
年齢	歳
住所	(〒 -)
楽器経験の有無	有り ・ 無し
楽器の種類	
楽器経験年数	年
電話番号 (緊急連絡先)	
保護者氏名 (高校生以下の場合)	

★11月27日(月)締切り