

表現



アレクサンダー テクニーク

～自由な表現活動のために～

元RADA名伯楽 イラン・レイシエルのアレクサンダーワークショップと表現活動



イラン・レイシエル氏

数多くの名優を育て、演劇界で国際的に著名なアレクサンダー教師イラン・レイシエル氏による、1週間のパフォーマンスのためのアレクサンダーワークショップと、新劇（立川三貴氏）、伝統芸能（能楽師金井雄資氏）、楽器演奏（ヴァイオリニスト細井瑛子氏）のワークショップを同時に行い、アレクサンダーテクニークと実際のパフォーマンスを結びつけるのがねらいです。それぞれ単独の独立したワークショップとしても、十分楽しんでいただけます。プロ、アマ問いません。

期間

8月1日(火) → 7日(月)

基本的に1週間、もしくは①②のブロック参加ですが、状況次第で単独日のご参加も可能です。ご相談ください。

イラン・レイシエル氏によるワークショップ「表現のためのアレクサンダーテクニーク」

①「感覚の窓を開きましょう」(15名)

8月1日(火)～4日(金) 13:00～17:00

①+② 80,000円(〔早割〕70,000円)

① 56,000円(〔早割〕48,000円)

②「パフォーマンス能力を向上させる」(15名)

8月5日(土)～7日(日) 13:00～17:00

② 42,000円(〔早割〕38,000円)

*〔早割〕6/10までに申し込み手続き完了 また、本講座受講生は夜間の講座を全て2000円引き。

プロの表現者によるワークショップと「講座」 「表現とアレクサンダーテクニーク」

③ 棚橋 和子 『ボディ・マッピング～心地良く身体を動かせるために～』(15名)

8月1日(火) 18:30～21:30

8,000円

④ 細井 史江 Alexander Technique, as I see it 『ATって何？私の考え』

8月2日(水) 18:30～21:30

3,000円

⑤ 立川 三貴 play is play 「遊び心が芝居、芝居は遊び」(15名)

8月3日(木) 8月6日(日) 両日とも18:30～21:30

16,000円

(1日のみの参加の場合 8,000円)

⑥ 細井 瑛子／細井 史江 『Barberのアダージョ、一緒に弾いてみない?』

8月4日(金) 18:30～21:30

8,000円

⑦ 金井 雄資 『お能の世界！ふれてみたい!』(15名)

8月5日(土) 18:30～21:30

8,000円

会場

かなっくホール 〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-10-1 ☎ 045-440-1211

対象

興味のある方すべて プロ、アマ、パフォーマーに限らず、アレクサンダー教師、指導者などトレーナーの方

お申込み お問合せ

アレクサンダーテクニークスタジオ東京 info@alexander-tokyo.com

細井史江 ☎ 03-3718-6813

かなっくホール チケットデスク ☎ 045-440-1219 (受付時間10時～21時) ※休館日を除く

割引

神奈川区在住・在勤者、65歳以上、学生(それぞれ証明するものをご来場初日にご提示ください)の方は、

WS①②参加者 5,000円引き ※早割との併用はできません。

WS③～⑦参加者 1,000円引き ※早割およびWS①②参加者の特別割引との併用はできません。



詳細は ▶ http://www.alexander-tokyo.com/blog/info-all/235/?preview=true&preview_id=235&preview_nonce=69ad9b3268

主催：アレクサンダーテクニークスタジオ東京

共催：横浜市神奈川区民文化センターかなっくホール指定管理者

イラン・レイシェル 「表現のためのアレクサンダーテクニーク」

7日間 80,000円
(早割70,000円)
各15名

目的 古いやり方を越え、自分の奥底にある創造的な生命の源に触れる新しいやり方を与えること。

① 8月1日(火)～4日(金) 13:00～17:00

「感覚の窓を開きましょう」(15名)

参加費：56,000円
(早割48,000円)

ATの原理を明晰で実践的なワークで解明し、習慣や、ある種の行動や考え、感覚がもたらすストレスに制約されず、心と体が最良に機能するための考えを根付かせます。

- 自己観察力を鋭くさせる
- 待つこと、聞こえること
- 特定の方向にエネルギーを方向づける
- 気づきの範囲を広げる

② 8月5日(土)～7日(日) 13:00～17:00

「パフォーマンス能力を向上させる」(15名)

参加費：42,000円
(早割 38,000円)

感覚と連動している、自分の隠された無限の表現能力を見つけ、開発する想像力のゲームとアクティビティを含む。

- 内的反応を活性化させる
- 参加者の表現の語彙を広げ豊かにする
- 自己の能力の限界を拓き可能性を伸ばす



イラン・レイシェル (アレクサンダー、ムーヴメント教師 演出家)

RADA、ロンドン大学セントラルスクール・オブ・スピーチ・アンド・ドラマ、LISPAの講師を務める。アレクサンダーテクニークをパトリック・マクドナルドに、フェルデンクライスを彼自身より学ぶ。動きを通して心身の気づきをうながす手法は、パフォーマンスアーティストの能力の開発、育成に定評がある。ピーター・ブルックの招聘によるナショナル・シアターでの演出家向け講座など、演劇現場での活動も多数。ヤング・ヴィックでムーヴメントを担当したキャサリン・ハンター主演の「カフカの猿」はその精緻な猿の表現で絶賛され、東京、ニューヨークをはじめ世界ツアーへ。サラ・ケイン作品、オペラ等、演出も数多く手がける。

プロの表現者によるワークショップと「講座」 「表現とアレクサンダーテクニーク」

③ 8月1日(火) 18:30～21:30

棚橋 和子『ボディ・マッピング～心地良く身体を動かせるために～』(15名)

8,000円

ボディ・マップとは、人が自分の頭の中で、自分の身体をどう描いているかということです。そのマップ(地図)が正確であれば、うまく動くことができますが、もしそのマップが不正確、不適切である場合、効率よく動けない、不快である、更には怪我や故障をすることもあります。自分のボディ・マップを意識的に見ていくことで、普段は意識していない「自分の身体はこうなっている」という思い込みに気づき、自由で効率の良い、心地良い身体の使い方を探求します



棚橋 和子

相愛大学音楽学部フルート専攻卒業、ドイツ国立ブレーメン芸術大学卒業。フライブルク(独)で、2003年、ATVD公認アレクサンダー・テクニーク教師資格。2005年、バーバラ・コナブルより「音楽家のためのボディ・マッピング」の指導者 アンドーヴァー・エドゥケーターに認証される。2013年よりSTAT公認の教師養成学校アレクサンダーテクニーク・スタジオ東京にて、アシスタント講師。

4 8月2日(水) 18:30~21:30

3,000円

細井 史江 Alexander Technique, as I see it 『AT って何?私の考え』

ATって何でしょう?アレクサンダーの直弟子であり、AT教育の基礎を築いたとされるパトリック・マクドナルドの本のタイトルです。ATは守備範囲が広いので、かえって本質が分かりにくいかもしれません。4月に本著を翻訳出版。自身の経験、マクドナルドの考えをふまえ、原理本質について実践的に解説し、質問にお答えします。

細井 史江

2013年、STAT(英国)よりアジアで唯一のSTAT公認アレクサンダーテクニック教師養成校として、「アレクサンダーテクニックスタジオ東京」の校長に認定される。Hite社から出版されたConnected Perspectivesにおいて、アレクサンダーテクニックの本質を日本の伝統芸能の修行を通して考察した小論は、高い評価を受けている。



5 8月3日(木) 18:30~21:30

16,000円

8月6日(日) 18:30~21:30

(1日だけの参加の場合 8,000円)

立川 三貴 play is play 「遊び心が芝居、芝居は遊び」(15名)

芝居の本質は遊び心です。自由に遊ぶためには、やわらかな心、しなやかな身体が必要です。実力俳優としての名声に、近年は「哀れ彼女は娼婦」「壊れたガラス」など、混沌とした現代に生きることの意味を問う秀作により、演出家としても高い評価を得ている立川氏が、芝居づくりの現場の課題をひもときます。身体と意識、自分の声、セリフのことばと内的なことば…プロの方、プロを目指す方、全くの素人の方、どなたでも歓迎です。一緒に「自由な遊び」を楽しみましょう。基本的に3日、6日の2日間通してのプログラムです。1日だけの参加も可能です。

立川 三貴

演劇集団円の設定に参加し、中心的俳優。新国立劇場や「スウィニー・トッド」「紙屋町さくらホテル」など、数多くの外部の舞台出演のほか、映画「その後の仁義なき戦い」、ドラマ「あにき」「影の軍団」、また、映画「スパイダーマン」をはじめ、アニメや多数の海外ドラマの吹き替えなど、幅広い分野で活躍。演出は、本年1月にカミュ作「誤解」、2018年にも予定。



6 8月4日(金) 18:30~21:30

8,000円

細井 瑛子／細井 史江 『Barberのアダージョ、一緒に弾いてみない?』

様々な映像で使われる哀愁をおびた美しいメロディーは、オーケストラ、弦楽、吹奏楽や合唱でも演奏され、よく知られた名曲です。弦楽器、管楽器などの楽器、又は声(歌)をお持ちください。各楽器にあったパート譜をお渡しします。アレクサンダーテクニックを使うと、人の音が良く聞こえ、合奏がより楽しく、より美しく歌えるのに気づくでしょう。音楽家とアレクサンダー教師のコラボで、一緒に演奏を楽しみませんか?

音楽コーディネーター：細井瑛子 アレクサンダーテクニック指導：細井史江

細井 瑛子

NY在住ヴァイオリニスト。サリヴァンオーケストラコンサートミストレス。10歳で渡英し、英国政府奨学金を得て、王立音楽院モーリス・ハッソン氏に師事。17歳で渡米し、クリーヴランド音楽院学士、ジュリアード音楽院修士課程卒業。澤和樹氏、ローランド・コープス氏に師事。NYで演奏活動のほか、Nesin Cultural Artsでヴァイオリンと室内楽のファカルティを務めるなど、教育プログラムにも力を入れている。



7 8月5日(土) 18:30~21:30

8,000円

金井 雄資 『お能の世界!ふれてみたい!』(15名)

お能って何?どんなことするの?日本文化の核ともいえるお能ですが、知らないことがたくさん。能の動きは繊細でありながらダイナミック。現世と幽界、表(面:おもて)と裏(肉体)、精神と身体、一見、相反する概念に思えますが、そこに橋をかけるのが能楽師です。その洗練された動きを、金井氏に実際に指導していただきます。装束や能面など、普段は客席からしか見られないものに間近に接することができます。

金井 雄資

宝生流シテ方。重要無形文化財保持者。紫雲会、紫影会、かたばみ会を主宰し、精力的に舞台を行いながら、能楽協会理事として、日本の文化として更に定着をはかるべく、オリンピックに向け企画や活動にも従事。昨年NHKで放映された大曲「隅田川」での大役は、さらに幽玄を深めたと絶賛される。



参加申込書

お名前		生年月日／性別		職業	
(姓名)		年	月	日	
(ふりがな)				歳	(所属・団体等あればご記入ください)
		男・女			
受講WS ○で囲んでください					割引 (証明書提示)
<input type="checkbox"/> イラン全日	<input type="checkbox"/> ③ボディマッピング	<input type="checkbox"/> ⑥barber アダージョ			早期 シニア／学生 神奈川区
<input type="checkbox"/> イラン①	<input type="checkbox"/> ④AT って何?	<input type="checkbox"/> ⑦お能の世界			
<input type="checkbox"/> イラン②	<input type="checkbox"/> ⑤play is play	(1日のみ	日希望)		
合計金額					
イラン	円+	③～⑦WS	円 =		円
ご住所		電話番号 (緊急連絡用)			
〒		メール(PC)			
		メール(携帯)			
		アレクサンダーテクニックをご存知でしたか?			
<input type="checkbox"/> 知っていた	<input type="checkbox"/> レッスンを受けた (回)	
	<input type="checkbox"/> 本を読んだ (題名)	
	<input type="checkbox"/> ワークショップに参加したことがある				
<input type="checkbox"/> 知らなかった	<input type="checkbox"/> その他 ()	
今回参加される目的、ご希望をお聞かせください。					

今後、ATSTよりワークショップ等のご案内をお送りしてもよろしいでしょうか?希望されない場合、ご記入ください。

希望しない

申込手続き流れ

①申込

メールで：アレクサンダーテクニックスタジオ東京 (ATST) info@alexander-tokyo.com まで上記内容をご記入の上、お申し込みください。

来館、電話で：かなっくホール チケットデスク ☎045-440-1219 (受付時間10時～21時)*休館日を除く

上記内容を記入もしくはお伝えください。

②確認

金額等確認の上、ATSTもしくはかなっくホールより振込先のご案内をさせていただきます。期日内にお振込お願いいたします。それを過ぎて、ご連絡がない場合、キャンセルとさせていただきます。

③手続き完了

お振込確認後、「手続き完了のお知らせ」をお送りいたします。それをもって、手続き完了とさせていただきます。

[キャンセルポリシー]

申込手続き完了後のキャンセルにつきましては、以下の金額が発生いたします。

当日のキャンセルは100% (返金できません)

1週間前から前日まで50% (半額ご返金いたしますが、振込手数料などはご負担ください)

それ以前の場合、全額返金いたしますが、振込手数料などはご負担ください。

複数のWSをお申し込みの場合、それぞれのWSの開始日から起算しますが、複数の申込で割引が適用されている場合、対象WSの不参加の場合、割引も適用されません。

* 神奈川区割引、学生/シニア割引などは、当日証明するものを忘れずにお持ちください。お忘れの場合、差額分を申し受けます。

** 早期割引の場合、振込期日を過ぎた場合、適用されませんので、ご注意ください。