

①⑤ 森岡先生

【アレクサンダーテクニーク入門】

自分の身体のデザインに沿った動きを知る講座です。音楽を表現することと、その為に必要な技術を学習することはどちらも自分の身体を使ってやっています。その演奏したり練習するための身体の動きの要は、実は身体の軸の考え方や使い方にあります。身体の意識の仕方と、身体の動きに対する観察力を育てると、今よりさらに学び上手になります！入門講座ですので、アレクサンダーテクニークのレッスンを受講したことがない方、初めての方におすすめです。座学というよりは、簡単な動作を使ったエクササイズやゲームをやりながら動きのイメージ作りをしていきます。

楽器有り無し、どちらでも受講できます。

② バジル先生

【アレクサンダーテクニークの応用方法】

アレクサンダーテクニークというメソッドは、実のところとても抽象的なものです。ですが、抽象的だからこそ様々な活動に普遍的に応用ができます。

アレクサンダーテクニークの構造を理解して、楽器演奏から日常まで様々な場面に応用するための考え方・やり方を実践しながら学んでいきましょう！

③ 山口先生

【成長思考を育てる】

挫折や困難を経験するかどうかよりも、その場面に出会った時にどうするか？

失敗したり批判されたりすることを恐れることが多いし、避けようとしませよね。

でも、「人はストレスが多い状況でこそ成長する」機能が備わっていると考えています。

どうにもできない困難な状況になった時に、このような考え方をするにはどうしたらいいか？

楽器は使用せず、ディスカッションや考えるエクササイズをするクラスになります。

④ 片山先生

【トロンボーン奏者のための

身体の使い方講座】

トロンボーン奏者が最も気にする身体の動きとして、アンブシュアを除けば呼吸と楽器の持ち方です。「楽器を持つのは左手だけで」「脇を締めて」「左腕は動かさない」などの、トロンボーンあるあるでお馴染み左腕一本保持神話。

そして右の方はというと「スライドがぶれないように」「スライドは真っ直ぐ前に伸ばして」「持っちゃダメ」など。これらの思い込みが呼吸に及ぼす影響がどれ程のものか、そしてこの思い込みを変えるとどう変化するのか。その変化のために、アレクサンダーテクニークをどう使うのか。意識と身体の両面から皆さんと一緒に考えていくセミナーです。身体のお話なので、他の楽器にも通じる内容だと思います。

⑥山口先生

【緊張を味方につける

トロンボーン合宿夏 version】

毎年恒例の緊張を味方に！をテーマにしたこの講座を今回のみの特別 version で行います。

「本番前にどのように過ごしたらいいのか？」

「効果抜群！本番前の呼吸に役立つエクササイズ」主にこの2つを軸に、本番前に何を考えると良いか？どのような準備運動が本番のサポートになるか？準備運動もせずすぐに楽器の演奏をしていますか？音楽家はアスリートと同じようなものです。準備次第で本番でのパフォーマンスはズいぶん変わります。

身体も気持ちもクリアにすることで、緊張が来ても上手に味方にして演奏に集中できるようになります。

⑦ バジル先生

【最強最楽練習設計法】

練習が億劫だ ... たくさん練習したのに本番で活けない ...

苦しむことこそ練習だという考えから脱却できない ... そんなあなたのためにこそ、この講座があります。本番でやることとは何か？「表現」です。ですから、練習もロングトーンひとつからそこに「表現」を組み込むことで本番に発揮できる技術が作られていきます。呼吸やアンブシュアといったテクニカルでフィジカルなことを考えたり意識したりすることも、「表現」と結びつける簡単で、楽しく、そして何より練習の効果も効率もとっても充実する「練習の設計法」を考えていきましょう。

⑧ 森岡先生

【楽器から見た身体の姿勢】

良い姿勢とはなんだろう？

演奏している時の身体の使い方は、楽器との関係や演奏するというアクションから切り離すことができません。

楽器と自分がどんな風に出会っているか、その見た目を私たちは姿勢と呼んでいます。良い姿勢を意識するとき、その見た目を一生懸命変えようとしがちになりますが、無理をして形作るとより余分な緊張を生んでしまいます。

どうやって楽器と出会うか、そこに至るプロセスを丁寧に考えて「響き」を探求します。

どんな楽器でも、または歌唱でも受講できます。

⑨ バジル先生

【呼吸・アンブシュア・姿勢 ...

なんでもお応えレッスン】

バジルのレッスンを受けよう！バジルになんでも質問しよう！あなたの日頃の課題や悩み・疑問を題材に、解決や前進にむけて強力にサポート致します d(^^)