

# ダンス指導者の為のワークショップ

Vol.24 in 新宿

アレクサンダー・テクニーク入門 I  
2013年6月2日(日)  
芸能花伝舎創造スペース(新宿)

## 講師紹介



Manami Nakajima  
中島 麻奈美

アレクサンダー・テクニークトレーナー  
あんま・マッサージ指圧師(国家資格取得)  
ボディシンキングコーチ  
(ボディマッピングを知る)  
シンキングボディコーチ  
(メンタルから動きの質を考える)  
ATI(アレクサンダー・テクニーク国際ライセンス)取得中  
クラシックバレエ歴15年

### ～ダンサーのためのアレクサンダー・テクニーク～ 踊りのクセを手放して身体の可能性を最大限に引き出すために

自分の身体を最大限にを使って自由に踊ることはプロ・アマ問わずどんなダンサーにとっても強い願いです。このワークショップでは、解剖学・生理学の知識を学び身体を使った簡単な実験をしながらボディマッピング(自分は自分の身体をどう認識しているか)を客観的に知り、本来の身体にあったボディマッピングの発見と修正をはかります。また思考が身体のすべての動きをつくっていることを学びながら踊りのクセを手放し身体を自由に使う方法も学びます。アレクサンダー・テクニークは約100年前にF.Mアレクサンダー氏によって発見、開発されました。ケガや痛みや疲れ、舞台前の緊張や気持ちの落ち込み、さらには年齢によってダンスをあきらめることなく長く深くダンスを楽しむためにアレクサンダー・テクニークは大きなサポートとなるでしょう。バレエを教える先生方にとっては、身体の仕組みと身体の使い方を基とするアレクサンダー・テクニークを知ることで生徒達への指導にさらなる深みが増すと思います。

## 会場ご案内

芸能花伝舎創造スペース

〒160-0023  
東京都新宿区西新宿6-12-30  
TEL 03-5909-3066  
FAX 03-5909-3061

- 東京メトロ丸の内線「西新宿」駅  
【出口2】より徒歩約6分
- 都営大江戸線「都庁前」駅  
【A5】より徒歩約7分
- 都営大江戸線「中野坂上」駅、  
「西新宿五丁目」駅より徒歩約10分
- 「新宿」駅 西口より徒歩約15分



## A.O.D.Tとは

代表/三村由紀子 副代表/大川敦子  
会計・事務/平向由香 顧問/福田晴美 峯岡比呂美  
臨時委員会/橋かおり 福田好 米田ひろみ

ローザンヌ国際コンクール日本事業部主催バレエセミナー『指導者クラス』にて、ヤン・ヌイツ氏の提唱する解剖学的アプローチに共感し自らの指導に取り入れるる事を実践するグループ。解剖学的アプローチによるバレエ指導法を普及し、更に研鑽を積む事、この指導法を学ぶ指導者間の橋渡しとなる事を目的に、ヤン・ヌイツ氏の快諾を得て2005年に発足。これまでに、ダンス指導者、及び、治療師を対象に毎年数回のセミナーを開催する。

### 【最近の活動報告】詳細はAODTホームページにてご覧いただけます。

2010年 8月	『ダンス教師&治療師ジョイントセミナー2010』講師:ヤン・ヌイツ、フランス・ウェイツ、吉田都
2011年 2月	『ダンス指導者の為の解剖学&心理学』 講師:六車龍也、加賀谷崇文(臨床心理士)
8月	『ダンス教師&治療師ジョイントセミナー2011』講師:ヤン・ヌイツ、フランス・ウェイツ、渡辺れい(コンテンポラリーダンサー)
10月	『ダンス指導者の為のワークショップVol.20in名古屋』:講師六車龍也
2012年 1月	『ダンス指導者の為のワークショップVol.21in所沢』:講師六車龍也
4月	『ダンス指導者の為のワークショップVol.22in新宿』:講師六車龍也
10月	『ダンス指導者の為のワークショップVol.23in仙台』:講師六車龍也
11月	『ダンス教師&治療師ジョイントセミナー2012』講師:ヤン・ヌイツ、フランス・ウェイツ、小野絢子(新国立劇場バレエ団プリンシパル)

## A.O.D.T入会資格のご案内

以下の計算方法で合計6点以上の方はAODT入会資格をお持ちの方です。

AODT主催WS受講	1日につき2点	合計6点
札幌芸術の森バレエセミナー 指導者、上級クラス受講	1日につき1点	
AODT会員からの推薦	1名につき1点 2点まで	

\*ただいま入会すると入会金¥10,000のみで2013年度の年会費無料!  
今回WSより会員価格で受講可能です。

今回WSに参加のAODT会員の方にはAODTオリジナルエクササイズスポンジ(1,000円相当)をプレゼント。数量限定で販売いたします!