



日本ダンス医科学研究会 特別ワークショップ

「踊る身体を学んで動こう」 ～カラダを整えるエクササイズ～」

開催日時：2020年2月15日（土）11時～13時
10時30分受付開始

場所：お茶の水女子大学大学体育館 1Fダンス室

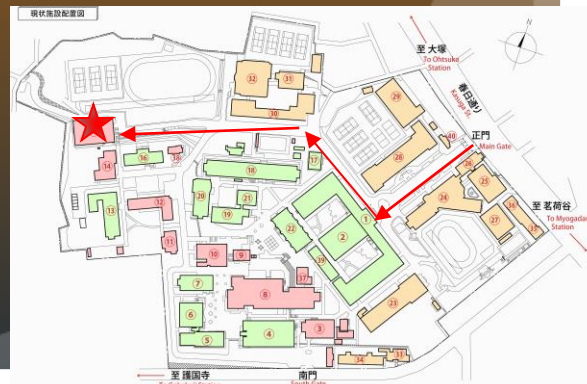
講師：杉本亮子氏（ボディコンディショナー）

参加費：研究会会員は無料，非会員2000円，非会員大学生1000円，
非会員高校生500円

受講定員：30名（高校生以上，受講希望者は下記アドレスまでメールでご連絡
ください。定員になり次第，申し込みを締め切らせて頂きます）

問い合わせ先：info@jadms.org

土曜日は正門からのみ入構可能で
す。ご注意ください



～セミナー概要～

足元から体幹、肩・肘・おててに至るまで、
緩めて・捻って・まとめましょう

ダンサーは、「体を上手に動かせるようになりたい」、「怪我をしないような体づくりがしたい」、「怪我をした後、元通りに踊れるようになりたい」などの理由から「体について学びたい」と思いたちますが、いざ学び始めると、身体に備わるものの多さと機能の複雑さから、なんとか名前と位置は覚えても、「自らの体を動かす」ことへ、この知識をどのようにつなげていけば良いか途方にくれることも多いと思います。

現在、多くのボディワークが、「知識」と「感覚」とを繋ぐ様々な理論やエクササイズを提唱していることが知られています。

前回に引き続き、今回のセミナーは解剖学、LMA/BF (Laban Movement Analysisおよび Bartenieff Fundamentals) の知識をベースにしたコンディショニングクラスとなります。

—知識を得て、イメージして、動かして、感じて、調整する—

自分の体の歪みを知って、コンディショニングを試してみましょう。



講師プロフィール：

お茶の水女子大学大学院修士課程人文科学研究 舞踊教育学専攻（動作学）修了。

2002-04年、文化庁在外研修員としてNew Yorkにてダンスとボディ・コンディショニングの研修をおこなう。

Laban/Bartenieff Institute of Movement StudyにてCMA

(Certified Movement Analyst: 2004), Physical Mind Instituteにてピラティス・マットエクササイズの指導資格を取得。

現在は昭和音楽大学、日本バレエ協会サマースクール、アーキタンツ等にて、ボディ・コンディショニング指導や解剖学、運動生理学の講義をおこなっている。

日本ダンス医科学研究会世話人