

全5回 プレミアム講座

遠藤記代子先生の ヴァイオリン骨体操

◆ヴァイオリン骨体操とは？

桐朋学園で生まれた、古武術を元にした身体メソッド・ナンバ式【骨体操】を土台に据え、ヨーロッパの思想文化を身体面アプローチから展開し、ヴァイオリンに応用させた体操です。

ご自身の内側がヴァイオリンを弾くためにみるみる変化していくのを実感できます。どなた様も是非ご参加ください。

◆レッスン内容

〈ヴァイオリン骨体操、パフォーマンスアップ骨体操、弦楽ソルフェージュ〉

クラスにお集まりになった生徒様のニーズをヒアリングし、その都度、クラス毎に内容を組んでいきます。身体を調整してから、具体的なヴァイオリン・アンサンブルの実技に取り組むクラスです。日本人としての体の力を取り戻したところに、ヨーロッパ的な子母音の所作、フォルメン線画、色彩の力を用います。すると、ヨーロッパ的な身体使いや思想哲学が理解できるようになり、ヨーロッパ的な演奏ができるようになっていきます。

クラスでは、指揮演習、アインザッツ、フィンガリングやボウイングの決め方、音程・音色・拍感・リズム感・呼吸感・ポジションチェンジやヴィブラートなど、実践的な練習を含みます。

将来、合奏を楽しみたい方へ、最基礎クラスとしてお役立てください。

ヴァイオリンのテクニックには全て、身体作りの体操があります。身体を調整してから合奏曲に取り組めば、大人から始めた方でも、なかなかの腕前になります。

★非常に運動量が多くなり、また、繊細な作業になりますため、クラス時間内はマスクをお外してください。

毎回、充分に体調を整えてご参加ください。

体調の優れないときはご無理をせず、お申し付けください。欠席された分の楽譜は後日、差し上げます。

◆お申込みについて

お申込み、お問い合わせは宮地楽器 MUSICJOY 新宿教室までお電話ください。(TEL03-3348-1122)
遠藤先生へ直接お申込みいただくことはご遠慮ください。

お申し込みは先着順となりますので、あらかじめご了承ください。

お申込み開始は **2022年4月1日(金)** から受付いたします。

◆開催概要

【スケジュール】 木曜クラス 5/19、6/2、6/16、7/7、7/21（木） 14：30～16：00

土曜 A クラス 5/14、5/28、6/18、7/2、7/16（土） 18：30～20：00

土曜 B クラス 5/21、6/11、6/25、7/9、7/23（土） 18：30～20：00

【受講料】 27,500 円（税込・全 5 回）

【場所】 宮地楽器 MUSICJOY 新宿 G スタジオ（新宿区西新宿 2-3-1 モノリスビル 1F）

【定員】 3 名

【対象レベル】 大人からヴァイオリンを始めた愛好家。「新しいバイオリン教本 1～3 巻」程度

* 音高生、音大生、プロ奏者の方は別途ご相談ください。

* 小中学生が大人クラスに混じることはできません。別途ご相談ください。

* ヴィオラ、チェロの方は別途ご相談ください。

【使用テキスト】

・ヴァイオリン骨体操（音楽之友社）

・SEVCIK・MICKA・GOLA 各氏によるヴァイオリン教本、その他。

（講師がクラスに合わせて都度選びます。）

【使用するもの】

ヴァイオリン、楽譜、体操棒、お手玉、紐、汗拭きタオル、筆記用具、ブロッククレヨン、小筆

（初回日に講師が説明します。お貸出する備品もありますが、ご購入をお願いするものもあります。）

【服装】

動きやすく汗をかいても大丈夫なもの。

スカートはご遠慮ください。

マスクの着用はレッスンの特性上、お外しいただくことを推奨いたします。（衝立の設置、定期的な換気などの感染対策は行います）



◆遠藤記代子先生 プロフィール

桐朋学園大学音楽学部卒業後、ドイツ・新ベルリン交響楽団と 4 大コンツェルト他を共演。以降、国内外にて演奏活動を展開する。2010 年より弦楽器専門誌「サラサーテ」にて執筆連載を開始。2013 年バウムクーヘン室内管弦楽団を主宰、自らソロ・コンサートミストレス & 音楽総監督を務める。

第 23 回 Ameropa 国際音楽祭（チェコ・プラハ）ゲスト・アーティスト。ヴァイオリン骨体操師範、シュタイナー音楽教育に基づく音楽指導 Method of Movement with Music インストラクター、全日本教育書道連盟正教授、同連盟筆跡アドバイザー、桐朋学園大学非常勤講師。

著書に「みるみる音が変わる！ヴァイオリン骨体操」（音楽之友社）、
「遠藤記代子のかっこいい！ヴァイオリンベーシック・スタディ」（せきれい社）がある。

