

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？

古武術にヒントを得て桐朋学園にて研究&開発された身体メソッド【ナンバ術】

これをヴァイオリンにアレンジしたのが遠藤式のメソッド【ナンバ術ヴァイオリン骨体操】です。また、脳科学の観点に立ち、【ドイツ語の聞こえる身体】を体操で作っていきます。

ご自身の身体がみるみる変わっていくのを 実感できます。

体操中心のクラスですので、ヴァイオリンを始めたばかりの方も、安心してご参加ください。

◆レッスン内容

2023年春期は楽器のチューニングから、体と心と脳のチューニング。

楽器や弓と一体になる体操から、力みを取り、美しいボウイングへの身体作りまで。

『調弦が楽に行えること』と『身体を上手く使い、良い演奏をする』ことは、深い関連があります。

春期はペグの扱いに始まり、美しい音を出すための《身体の使い方》を基礎からじっくり学びます。

また、使用テキストはヨーロッパの子供が学校のクラスで最初期に使うもの。

「ドイツ語が聞こえるようになる体操」と組み合わせながら、右手の最初歩のテクニックを完成させていきます。

脳が変わり、心身が変わり、ヨーロッパ的な運弓が手に入ると、

左手にも全く余計な力が入らなくなりますから不思議です。

左手のテクニックについては、夏以降に取り扱います。

◆以下のような方にお勧めです

- ・構えを見直したい
- ・身体のメンテナンス方法を知りたい
- ・良い音を探したい
- ・健康になりたい

☆クラスは大変運動量が多くなり、また繊細な作業になります。

レッスン時間内はマスクをお外しくください。

毎回、十分に体調を整えてご参加ください。

体調の優れない時にはご無理をせず、お申し付けください。



◆お申し込みについて

お申し込み、お問合せは宮地楽器 MUSIC JOY 新宿教室までお電話ください。(tel.03-3348-1122)

お申し込みは先着順となります。

お申し込み開始は、2023年1月5日（木）から受付致します。

◆開催概要

【スケジュール】

☆木曜クラス【2/2 2/16 3/2 3/23 4/20】 14:30~16:00

☆土曜 Aクラス【2/4 2/25 3/11 4/1 4/15】 18:30~20:00

☆土曜Bクラス【2/18 3/4 3/25 4/8 4/22】 18:30~20:00

【受講料】 27,500円(税込・全5回)

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

【定員】 各クラス5名

【対象レベル】 大人からヴァイオリンを始めたヴァイオリン愛好家(新しいヴァイオリン教本1~3巻程度)

※音大生・音高生・プロ奏者の方はこちらでご相談ください。

※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。

※ヴァイオリン以外の楽器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)
- ・Ševčík、Gola、Micka、各教本
- ・Gemeinsam von Anfang an (Bärenreiter)
(講師がクラスに合わせて都度選びます。)

※クラスで使用する曲の楽譜につきましては、こちらで準備致します。

【持ち物】

ヴァイオリン、楽譜、飲料水、体操棒、汗拭き、体操本

【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します。



◆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(KPB)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。桐朋学園にて開発研究された『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 (M.M.M.) インストラクター、日本筆跡診断士協会 筆跡アドバイザー、全日本教育書道連盟正教授、かな有段、細字有段、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。

