

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。

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

2025年春期は楽器や弓と一体になる骨体操を使い、身体の余計な力みを取り、理想的な構えを探していきます。美しいボウイングとヴィブラートの、良い準備練習になります。

『調弦』と『身体を調和させる』ことは、深い関連があります。

春期は、美しい音を出すための《楽器と身体の使い方》を基礎からじっくり学びます。

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薦めです。

- ・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。

時間内はマスクをお外してください。

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、2025年1月8日(水)から受付致します。

◆開催概要

【スケジュール】

☆木曜クラスA 【2/6 2/20 3/13 4/10 4/24】 14:30～16:00

☆木曜クラスB 【2/13 2/27 3/6 3/27 4/17】 14:30～16:00 ※Aクラスが定員数に達した時点で開講

☆土曜クラス 【2/1 2/15 3/1 3/15 4/5】 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7名 ※最小催行人数2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・プロ奏者の方はお相談ください。

※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)
- ・その他(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、汗拭きタオル、
書籍「みるみる音が変わる！ヴァイオリン骨体操」

【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。



◆遠藤記代子先生 プロフィール

ヴァイオリニスト、ヴァイオリン書道・ヴァイオリン骨体操師範、

全日本書道連合会書道十段、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。桐朋学園大学音楽学部非常勤講師。

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、

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。

