

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年夏期は「右手」について

【レガート・デタッチェ・マルテレ・跳弓】を扱います。

まずは弓の構えから始めます。よい「弓の持ち方」とは、どう作ればよいでしょうか？

もし持ち方を誤れば、苦手な動きの方向が起こり、不可能なテクニックができてしまいます。

まずはヴァイオリン骨体操を行って、全身が調和する感覚を養いましょう。

すると、全身で弓が持てるようになります。手が小さくても小柄でも、力がなくても大丈夫。

最初歩のテクニックを体操を用いて無理なく完成させていきますので、どなた様も安心してご参加ください。

心身が変わり、感性が磨かれ、ヴァイオリンの基礎が根本から組み立て替えられていきます。

身体感受性が高まりますので、どこにも余計な力が入らなく、匠にヴァイオリンを扱えるようになりますから不思議です。

◆以下のような方にお勧めです

- ・テクニック全般を見直したい
- ・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。

◆開催概要

【スケジュール】

☆木曜クラスA 【5/8 5/22 6/5 6/19 7/3】 14:30～16:00 まもなく定員

☆木曜クラスB 【5/15 5/29 6/12 6/26 7/24】 14:30～16:00

☆土曜 クラス 【5/17 5/31 6/14 6/28 7/26】 18:30～20:00 まもなく定員

【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6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)
- ・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、飲料水、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」(音楽之友社)

【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

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。

