

2026年春期 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？

古武術の原理をヒントに桐朋学園で研究・開発された身体メソッド「ナンバ式骨体操」を基盤とし、そこへヨーロッパの思想・文化を身心面から取り入れて、ヴァイオリン演奏に応用したのが、遠藤式メソッド「ヴァイオリン骨体操」です。

身体の内側からヴァイオリン仕様へと変化していくのを実感できる講座です。

初心者の方から経験者までどなたでも安心してご参加いただけます。

◆レッスン内容（入門クラス／応用クラス）

2026年秋期は「構え」～左手

あなたの左手は、いつでも信頼できる状態にありますか？

音程を正確にとらえるための「構え」は、きちんとできているでしょうか。

左手の動きは、肋骨や背骨、目線、足裏など、実は全身と深くつながっています。

桐朋学園で生まれたメソッド「ヴァイオリン骨体操」を通して、この全身の連動を整え、身体の感性を高めていきます。

さらに優れた教則本を用いて効率的に練習することで、大人からヴァイオリンを始めた方でも、確かな上達が期待できます。

◆こんなお悩みのある方に特におすすめ

音程が安定しない・速く／遅く弾けない

左手の隣同士の指が離れない／くっつかない

4本の指を弦上に構えているのがつらい

第4指が突っ張る／届かない

重音がうまく取れない

移弦すると音程が低くなる／高くなる

肘が内に入らない・初見演奏が苦手など

※本講座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 2026年1月5日より受付開始

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 【2/5 2/19 3/5 3/26 4/16】 14:30～16:00 まもなく定員

☆木曜クラスB 【2/12 2/26 3/12 4/9 4/23】 14:30～16:00

☆土曜クラスA 【2/7 2/21 3/7 3/21 4/11】 18:30～20:00

入門クラス (Bクラス)

…「ヴァイオリン骨体操」を初めて学ばれる方のためのクラスです。

応用クラス (Aクラス)

…「ヴァイオリン骨体操」をさらに深め、その応用を学ぶクラスです。

【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。

※ヴァイオリン以外の楽器は別途ご相談ください。

※小中学生は大人クラスに交じることができません

【使用テキスト】 ご用意ください、新宿教室でも購入可

・ヴァイオリン骨体操 (音楽之友社)

・鈴木メソッド『五度の教本』 (全音楽譜出版社)

※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、汗拭きタオル、上記テキスト2冊

【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

ほかを共演し、国内外で演奏活動を展開。弦楽器専門誌『サラサーテ』連載、

バウムクーヘン室内管弦楽団 (KPB) 主宰としてソロ・コンサートミストレス

兼音楽総監督を務める。「音楽家のアトリエ」企画・弦楽オーケストラアカデミーでは

トレーナー兼ソロ・コンサートマスターを務める。宮地楽器ヴァイオリン講師、

桐朋学園大学音楽部門非常勤講師。

著書に「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。

