

# 遠藤記代子先生による はじめてのヴァイオリン骨体操

## 【講座内容】

仕事や暮らしを楽しみながら、ヴァイオリンも大切な趣味として続けたい――。

そんな大人の初心者～中級の方に向けた講座です。

ヴァイオリンを弾いていると、肩や首がつかなくなったり、力が入りすぎて音が伸びなかったりすることがあります。本講座では、古武術にヒントを得た桐朋学園のメソッド《ヴァイオリン骨体操》を取り入れ、まずは体を楽に使うことから始めます。筋肉で頑張るのではなく、骨と姿勢をやさしく整えることで、無理のない演奏へと導きます。

音程の感じ方・弓の運び・ポジション移動やスピッカート・基礎練習の工夫・そしてヴィブラートまで。

年間を通じて段階的に取り組むことで、「もっといい音で弾きたい」「楽に弾けるようになりたい」という気持ちを、ゆっくり形にしていきます。

会場は、おしゃれで入りやすいスペース。リラックスして学べる環境です。

無理なく、いい音で、長く続けられるヴァイオリンを～一緒に目指してみませんか。

## 【各回の日程とテーマ】

※ご希望の回を選んでご予約ください。1回3,960円(税込)を受講当日にお支払いいただきます。

### ●第1回 4月8日(水) 13:00-14:30

楽器と身体の整え方 ～「5度」が呼吸を深くする

### ●第2回 5月13日(水) 13:00-14:30

音程の整え方 ～「4度」と「手首」の繋がりを知り、音程感を育てる

### ●第3回 6月10日(水) 13:00-14:30

美しいレガート奏法の秘訣 ～「ボウイング骨体操」で弓と一体化

### ●第4回 7月8日(水) 13:00-14:30

ポジションチェンジの奥義 ～フィンガリングの決め方を知る

### ●第5回 9月9日(水) 13:00-14:30

スピッカートへの手引き ～跳ばし弓の種類と練習法

### ●第6回 10月14日(水) 13:00-14:30

基礎練習の組み立て方 ～基礎力を育てる稽古と、本番で力を発揮する稽古

### ●第7回 11月11日(水) 13:00-14:30

ヴィブラートの準備 ～美しい音は柔らかい所作に宿る

### ●第8回 12月9日(水) 13:00-14:30

ヴィブラートの実践 ～「音楽的」に演奏するためには



#### ◆お申し込みについて

こちらの二次元コードよりお申し込みください。⇒



お申し込みは先着順となります。お申込み開始日は、各回の2ヶ月前からとなります。  
例)第1回(4月8日)のお申込みは2月8日からとなります。

## ◆開催概要

【日時】 2026年4月～12月 毎月(8月除く)第2週の水曜日 13:00～14:30 全8回

【受講料】 3,960円(税込) /1回

【場所】 MUSIC ONE 宮地楽器本店 2階 SALON 音縁 -OTOEN-

【定員】 各クラス15名 ※最小催行人数3名

【対象】 大人からヴァイオリンを始めた方。初心者の方、ブランクのある方も歓迎です。

(目安:新しいヴァイオリン教本 1～3 巻程度)

【使用テキスト】 ヴァイオリン骨体操(音楽之友社)※当日、店頭でご購入いただけます。

定価 2,200 円(税込)。

【持ち物】 ヴァイオリン、飲料水、汗拭きタオル

【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。桐朋学園大学音楽部門非常講師。

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大ヴァイオリン・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。



## MUSIC ONE 宮地楽器本店

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町1-4 WORK VILLA MYJ kanda 1F/2F

☎03-3525-7705

東京メトロ丸の内線「淡路町」・都営新宿線「小川町」A5 出口より徒歩 0 分

東京メトロ千代田線「新御茶ノ水」B4 出口より徒歩 1 分

JR「御茶ノ水」聖橋口より徒歩約 6 分



音縁  
SALON -OTOEN-

MUSIC ONE  
宮地楽器本店