

畑田 日出美氏による

# アレクサンダー・テクニック 公開レッスン

## ～アレクサンダー・テクニックってなあに？～

アレクサンダー・テクニック (AT) は、F.M. アレクサンダー (1869-1955) が編み出した Self-Helping Method、自分で自分を助けるメソッドです。AT は、習慣的な体の使い方を客観的に見て、自分の姿勢や、体の動きや動作の中にある無意識である癖、また元々体が持っている機能をうまく使えなくしてしまっている“癖”に自分で気づき、その癖で体が痛んだり、体に支障が出てくるのを防ぐ手段を教わることができます。

私たちは日常の中で、体のストレスや痛み、不調の原因になる癖を無意識のうちに習慣的に保ってしまっています。AT はその癖に気づき、自分の動きを再確認し、それを客観的に見ながら自分に合った解決法や防止法を見つけ出し、その癖を制します。そうすることによって、元々私達の持っている体の機能をうまく活かして動きやコーディネーションを自由にし、バランスを持って自分の体を使う方法を学べます。

日時：平成30年  
**8月26日(日)**  
13:30～16:30  
(開場13:00)

場所：加古川総合文化センター  
音楽練習室 1

### 《演奏予定》

声楽  
ホルン

### 聴講料

一般 2,000円  
会員 1,500円  
学生 1,500円  
(中・高・大)

### ～講師紹介～

**畑田 日出美氏**

(はただ ひでみ)

相愛大学音楽学部ピアノ科卒業。ロンドンのギルドホール音楽演劇学校大学院、音楽学部音楽科(声楽、チェンバロ)修了。1997年、The constructive Teaching Centreにて、アレクサンダー・テクニック(AT)の訓練を受け、教師の資格修得。英国アレクサンダー・テクニック指導者協会(STAT)公認教師。以来、STAT公認養成学校での教員、音楽家、役者、ダンサー、その他、いろんな職業の人に個人レッスン、また、ワークショップを21年間し続けている。英国パフォーミング・アート医療協会でのAT専属教師。相愛大学、同志社女子大学講師。ロンドンにて、多数のオペラ、コンサートにソロ、合唱員として出演、また数々の合唱団でソプラノのパートを受け持つ。

主催：加古川音楽家協会 後援：加古川市・加古川市教育委員会

■プレイガイド：加古川総合文化センター・オクダ楽器・やぎ楽器・いぬい楽器・加古川ウェルネスパーク  
松風ギャラリー

■お問い合わせ：加古川音楽家協会事務局(富田) TEL.090-3726-0248  
加古川音楽家協会HP <http://www.kakogawa.ongakuka.com>